

МИСТЕР БЛИСТЕР



№2 • февраль 2018

Итальянский шарм украинской аптеки



Неля Шовкопляс:
«Рожевих картинок
мені не малювали»

ФАРМБИЗНЕС

Королевское
фармацевтическое общество

МИР МЕДИЦИНЫ

Цитология на страже
здоровья клеток

ПРОФИЛАКТИКА

Мутация вида
«мужчина»

АФФИДАРЗЕЙН, біль!

АФФИДА анти Мігрень пластир

ДІЄВА КОМБІНАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ
ПРИСКОРЮЄ ПРОЦАННЯ
З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ



Дія триває понад 8 годин



Можливе також одночасне
використання знеболюючих
засобів у саше та капсулах



МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№2 (170) 2018

Издается с 2001 года

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

Соучредители

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

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

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

Редакционная коллегия

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

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

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

Сдано в печать 19.01.2018

Подписано в печать 22.01.2018

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2018

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

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

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	2
актуально. Защита фармацевтов – спасение клиентов аптек	3
школа менеджмента. Тейлоризм, или Научное управление	5
правила игры. Королевское фармацевтическое общество	9

ПРАКТИКА

моя аптека. Италійський шарм «Родини плюс»	12
проза життя. На одному диханні – до зірок!	16
по законам природы. Антидепрессанты под грибным соусом.	18
узелок на память. Десять ошибок в этикете	20

МИР МЕДИЦИНЫ

лабораторная диагностика. Цитология на страже здоровья клеток.	22
выслушать, понять, помочь. Витамины «женские» и «мужские»	24
плюс и минус. Нужны ли нам фитостероиды?	26
nota bene. Не грайте в рулетку, а радуйте Буларди® МАКС!	27
взгляд в историю. Неподвластные времени.	28

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Мутация вида «мужчина».	30
технологии. В поисках «умного» инсулина	32
страна детства. Игра воображения	35
болезни великих. Дневник морфиниста Булгакова	38

НА ДОСУГЕ

про зірок. Неля Шовкопляс: «Рожевих картинок мені не малювали».	40
радимо прочитати. Книжкове асорті	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	44
легкий взгляд. О пользе спонтанности.	48



Реклама лікарського засобу.

Перфекціонізм небезпечний

Прагнення «бути ідеальним», невміння зупинитися в спробі «досягти досконалості – все, що мають на увазі під терміном «перфекціонізм», може вбити. Це стверджують учені з Університету Онтаріо (Канада). Вони проаналізували великий обсяг звітів психіатрів і психологів за 50 років про стан майже 12 тис. пацієнтів. До розгляду приймалися різні види перфекціонізму, зокрема «орієнтований на себе», «на інших», а також зумовлений зовнішнім тиском – батьків чи суспільства. Аналізуючи ці дані, вчені виявили, що 13 з 15 різних підвидів перфекціонізму демонструють стійкі асоціації з частими суїцидальними думками. При цьому перфекціонізм, пов'язаний із побоюванням «не виправдати очікувань», показав найбільшу частоту думок про самогубство. Що стосується гендерного розподілу, то дослідження проілюструвало, що перфекціоністів-самогубців значно більше серед чоловіків. Учені вважають, що потрібно уважно вивчати зв'язок між прагненням до досконалості, суїцидальними думками і спробами самогубства. Більше того, необхідно вчитися розпізнавати перфекціонізм і долати його, поки не пізно.

Перемога над раком не за горами

Дослідники британської компанії Lift BioSciences і фахівці з молекулярної медицини з Королівського коледжу Лондона організували амбітне дослідження нового методу лікування раку – лейкоцитарної інфузійної терапії. Один із дослідників Lift BioSciences, професор Чжен Цуй, понад десять років тому виявив, що деякі люди від природи мають нейтрофіли з винятковими здібностями до знищення ракових клітин, і їхню кров можна переливати онкологічним хворим для боротьби із недугою. Однак це досі вважалося неможливим суто технічно: занадто багато донорів з унікальними факторами крові треба було б для лікування одного-єдиного хворого. Новий метод має вирішити проблему, бо забезпечує масштабований і безпечний спосіб отримання достатньої кількості «штучних» нейтрофілів. Перша стадія досліджень була успішна і показала, що «лабораторні» людські нейтрофіли вбивають так звані безсмертні ракові клітини. Це означає, що Lift BioSciences може розпочати роботу зі створення першого в світі «Банку імунних клітин», який стане основою для лейкоцитарної інфузійної терапії (LIFT). Передбачається, що клінічні випробування інноваційного методу будуть завершені до 2021 року.

Тарифи на медицину

У межах пілотного проекту визначено тарифи на послуги з надання третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги окремими установами НАМН України. Це Інститут кардіології ім. М.Д. Стражеска, Інститут серцево-судинної хірургії ім. М.М. Амосова, Інститут хірургії та трансплантології ім. О.О. Шалімова та Інститут нейрохірургії ім. А.П. Ромоданова. Йдеться про операції, які не виконують в інших закладах охорони здоров'я. Їхня вартість у названих клініках становитиме 8–35 тис. грн., однак ці медичні послуги мають надаватися хворим за рахунок коштів державного бюджету.

Раніше, ніж планувалося

Компанія Aerie Pharmaceuticals з попередженням на два місяці отримала маркетинговий дозвіл FDA на препарат для лікування відкритокутової глаукоми і внутрішньоочної гіпертензії. Йдеться про нетарсуділ – інгібітор Rho-кінази (ROCK). Це очні краплі, що ефективно знижують внутрішньоочний тиск. Згідно з представленими результатами клінічних досліджень, застосування новинки протягом 90 днів дає змогу знизити внутрішньоочний тиск з 21,4 мм рт. ст. до 17,4 мм рт. ст.

Половина землян – без допомоги

Близько 800 млн жителів Землі втрачають щонайменше 10% свого доходу на отримання медичної допомоги для себе або своєї хворої дитини, в результаті 100 млн з них змушені жити на 1,9 долара США на день, тобто у злиднях. Про це заявили в ВООЗ, додавши, що 50% населення планети не може розраховувати навіть на базові медичні послуги. Проте фахівці відзначають деяке поліпшення ситуації – останніми роками спостерігається невелике збільшення кількості людей, що мають доступ до ключової медичної допомоги, зокрема програм імунізації, планування сім'ї та до терапії ВІЛ.

Защита фармацевтов – спасение клиентов аптек

Осенью 2017 года Чикаго стал первым городом США, в котором законодательно введены серьезные ограничения рабочей нагрузки фармацевтов. Это было сделано с целью повышения безопасности покупателей, поскольку чрезмерная загруженность сотрудников аптек считается одним из главных факторов увеличения количества ошибок при отпуске лекарств.

Расследование Chicago Tribune

В последнее время медицинские ошибки – одна из основных причин смертности в США. С 1992 года Управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA) получило около 30 тыс. сообщений о случаях неправильного назначения, выдачи и приема лекарственных средств. Их количество может быть еще больше, поскольку в FDA поступают только добровольные отчеты.

Считается, что ошибки, допущенные в аптеках, связаны с растущей нагрузкой на фармацевтов. Это мнение подтверждают и сами американские первостольники. Работая на 12-часовых сменах, они жалуются на снижение концентрации внимания, из-за чего их клиенты подвергаются потенциальной опасности.

Брать на себя большую нагрузку фармацевтов стимулируют работодатели. Во многих аптеках США, особенно входящих в крупные сети, заработок сотрудников напрямую зависит от их производительности труда, т.е. оценивается по количеству клиентов, которых они обслужили. Кроме того, на плечи фармацевтов ложатся дополнительные услуги, например, вакцинация от гриппа или решение вопросов, связанных с медицинскими страховками.

Выводы Chicago Tribune актуальны для США в целом, ведь в ходе своего расследования газета инспектировала аптеки таких крупных сетей, как CVS, Walgreens, Walmart, Costco, Kmart, которые ежедневно обслуживают миллионы потребителей.

В 2016 году газета Chicago Tribune провела собственное тестирование 255 сетевых и независимых аптек, чтобы узнать, как они будут отпускать потенциально опасные с точки зрения лекарственного взаимодействия пары препаратов. Оказалось, что в 52% аптек их продали без предупреждений о возможных рисках.

Снять нагрузку

Ответом на расследование Chicago Tribune стал законопроект члена муниципального совета Чикаго Эдварда Берка. Он предложил уменьшить «чрезмерные уровни стресса» среди фармацевтов, вызванные давлением со стороны руководства аптек. Эта инициатива, которая была незамедлительно одобрена Финансовым комитетом городского совета, ограничивает нагрузку на фармацевтов, разрешая им обрабатывать не более 10 рецептов в час, а также обязывает работодателей предоставлять всем сотрудникам аптек, смена которых длится как минимум семь часов, два 15-минутных перерыва и один 30-минутный на обед.

Закон, предложенный Эдвардом Берком, также предусматривает ответственность для аптек, нарушающих новые правила, в виде штрафов, размер которых составляет от 250 до 1,5 тыс. долларов США в день. Кроме того, этот документ содержит меры по защите осведомителей, чтобы побудить фармацевтов сообщать о проблемах, которые могут повлиять на безопасность пациентов.

Потенциальный дефицит или безопасность?

Конечно, у нового закона тут же нашлись критики. Так, представитель



Ассоциации фармацевтов штата Иллинойс Гарт Рейнольдс выразил опасения, что из-за столь строгих ограничений миллионы людей просто не смогут получить свои лекарства в аптеках Чикаго. Чтобы приобрести необходимые препараты, им придется выезжать за пределы города. Однако защитники закона настаивают на его необходимости, хотя и подчеркивают: в нем, возможно, и не было бы нужды, если бы руководство аптек осознавало, что аптечная практика – это больше, чем обычный бизнес. Регуляция розничного фармацевтического рынка в Чикаго по новому закону должна всех его игроков убедить в том, что увеличивать прибыль за счет снижения безопасности пациентов недопустимо. Ставя перед фармацевтами какие бы то ни было цели и задачи, руководители должны убедиться в том, что они достижимы, реалистичны и никак не влияют на качество обслуживания клиентов.

Подготовлено по материалам зарубежной прессы ■



Реклама лікарського засобу.

Зміни у автомобільній аптечці

Медичні аптечки транспортних засобів усіх видів мають бути оснащені засобами для надання першої допомоги при дорожньо-транспортних пригодах, а медичні препарати складати в них необов'язково. Проект наказу з такими вимогами підготували в МОЗ України. За статистикою, причиною приблизно 80% смертей в результаті ДТП до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги є масивна кровотеча. Тому до комплектації аптечки насамперед входять бинти різної ширини, серветки тощо. Замість гумового джгута там буде механічний засіб для зупинки кровотечі за типом «САТ», який можна накласти собі самостійно. І всі медичні аптечки – мотоциклетні, автомобільні та автобусні – матимуть інструкцію з покроковими діями при ДТП. У оновлених аптечках не буде зеленки, таблеток і тому подібного, що не потрібно для надання екстреної допомоги. Однак водій зможе на свій розсуд доповнити власну аптечку необхідними йому препаратами. Нинішній проект наказу має на меті привести аптечки у відповідність до європейських та світових норм і стандартів.

Грошей мало, витрати неефективні

Витрати України на охорону здоров'я є найнижчими серед європейських країн. Велика частина коштів йде на утримання лікарень, а не на заходи профілактики захворювань та первинну медичну допомогу. Такого висновку дійшли автори дослідження, проведеного під егідою Програми розвитку ООН, Світового банку та Київської школи економіки. Вони зауважують, що, наприклад, у Донецькій області 70% державних коштів спрямовуються на утримання лікарень і лише 13% – на первинну медичну допомогу. Бюджетні витрати на лікарні більшою мірою йдуть на оплату праці медиків і комунальні послуги. На ліки й устаткування майже нічого не залишається. В середньому за рахунок бюджетних коштів у лікарнях покривається менше 25% потреб у медикаментах. 63% лікарів просять пацієнтів купувати ліки за свій рахунок. При цьому зарплата медичного персоналу значно нижча, ніж у ЄС. На основі результатів дослідження експерти надали низку рекомендацій: «Чітке визначення пакетів медичних послуг та запровадження механізмів укладання контрактів між пацієнтами і лікарями допоможе краще розподіляти наявні державні ресурси для надання гарантованої медичної допомоги громадянам».

За рівні умови для бізнесу

Антимонопольний комітет України рекомендував областям запровадити прозорий і недискримінаційний підхід до встановлення орендних ставок за використання нерухомого майна спільної власності територіальних громад для аптек. Таку обов'язкову для виконання рекомендацію АМК України розробив з метою сприяння розвитку конкуренції на ринку роздрівної торгівлі медикаментами. Подібні приписи спрямовані всім областям країни, за винятком Полтавської, яка отримала їх раніше. Антимонопольний комітет рекомендував областям також створювати рівні умови для аптек, незалежно від форми власності.

Легальна марихуана

Влада Данії ліцензувала виробництво медичної марихуани підприємством Spectrum Cannabis – СП канадської Сапору. Продукція, випущена на заводі в Оденсі (Данія), буде продаватися по всьому Євросоюзу після отримання необхідних дозволів. Данія стала другою після Нідерландів країною, що дозволила вирощування медичної марихуани на своїй території. Очікується, що перші рослини канабісу, імпортовані з Канади, будуть посаджені вже ранньою весною 2018 року.

Захисний механізм

Більш як у 50% людей на морозі ніс починає «текти». Така реакція на холодне повітря – це чудовий захисний механізм, за допомогою якого виводяться назвні можливі респіраторні патогени. Крім того, організм зволожує повітря в носових ходах, нагнітаючи в них рідину за рахунок дії двох механізмів. По-перше, посилюється виділення слизу, по-друге, стимулюються опасисті клітини в слизовій оболонці, що вистилає носові камери. Тож не слід переживати через те, що з носа на морозі буквально «біжить» волога, оскільки це сприяє зігріванню повітря, що вдихається, завдяки розширенню кровоносних судин і притоку крові.

Тейлоризм, или Научное управление

Теоретические основы современного менеджмента были заложены в конце XIX века. Одним из пионеров в этом деле был американский инженер Фредерик Тейлор. Свои выводы он изложил в книге «Принципы научного управления», опубликованной в 1911 году. И хотя сегодня работа Тейлора выглядит неоднозначной и слегка наивной, именно она в 2001 году была признана «самой влиятельной книгой об управлении двадцатого века».

В поисках лучшего способа

Фредерик Тейлор родился в богатой семье, но отказался от учебы в университете и устроился токарем в промышленную компанию Midvale Steel. Там благодаря своим талантам он быстро двигался по карьерной лестнице, и на каждой ее ступени наблюдал, насколько неэффективно действуют его коллеги и подчиненные. Вооружившись секундомером, он засекал время, которое рабочие тратили на выполнение тех или иных операций, следил за отвлекающими факторами и пр. Тейлор старался отыскать лучший способ выполнения поставленной задачи. Пользуясь современной терминологией, он разбивал все действия рабочих на отдельные процедуры, чтобы стандартизировать каждую из них, а затем систематизировать работу в целом.

Основные принципы

Результатом его исследований стала теория научной организации труда, которая базировалась на ряде принципов.

- Главная цель управления – обеспечение процветания работодателя в сочетании с максимальным благосостоянием каждого сотрудника.
- Основанием для методов работы должен служить не практический опыт, а грамотное планирование всех процессов, выбор оптимальных инструментов, а также подсчет макси-

Тейлор был первым, кто считал, что сама по себе работа достойна изучения, и предлагал перейти от конкуренции к кооперации между рабочими и владельцами предприятий.

мальной суммы, которую может получать первоклассный работник. Важно исключить протесты и прочие факторы, снижающие производительность труда.

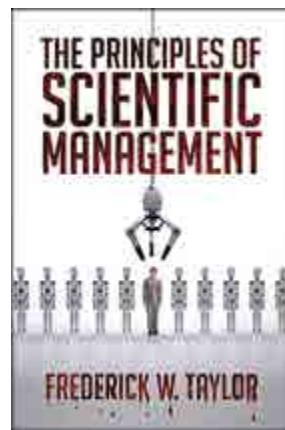
- Работу нужно поровну разделить между менеджерами и рабочими. Первые должны заниматься планированием, а вторые – выполнять конкретные задачи.
- Зарплата каждого

сотрудника должна зависеть от его производительности.

- Сотрудников необходимо подбирать, обучать и развивать. Компетентные наставники должны показывать рабочим, как лучше выполнять задачи, поощрять их и изучать возможности каждого. Работник либо должен стать первоклассным, либо сменить сферу деятельности.

Человек, которого все ненавидели

Тейлор был не только теоретиком, но и практиком. Например, будучи бизнес-консультантом на Вифлиемском сталелитейном заводе, он заметил, что при работе с разными материалами (руда, уголь, песок, щебень и пр.) рабочие всегда пользуются одной и той же лопатой. Он рассчитал, что оптимальный вес, который человек поднимает за раз, составляет 21,5 фунта, и посоветовал для каждого материала подобрать лопаты, чтобы выполнять именно эту норму. Такой подход позволил повысить эффективность труда более чем на 350% и значительно увеличить



доход рабочих, который зависел от выработки.

Впрочем, в карьере Тейлора это был едва ли не единственный случай, когда рабочие остались ему благодарны. Обычно они называли внедряемые им методы научного управления бесчеловечными и считали, что он требует от них слишком много.

Несмотря на свои благородные цели, Тейлор

вообще умудрился вызвать всеобщую неприязнь. Владельцы предприятий называли его «социалистом», поскольку он полагал, что управлять производством должны не наследники бизнеса, а специально подготовленные менеджеры, и настаивал на том, что львиная доля роста доходов должна доставаться рабочим. Но самыми непримиримыми врагами «тейлоризма» стали профсоюзы, которые в те времена поддерживали кастовые принципы и сохранение «секретов профессионального мастерства». Тейлор же настаивал, что, разбив работу на отдельные операции и усовершенствовав их, ей можно обучить кого угодно.

В результате против него развернулась кампания «всеобщего презрения». Профсоюзы США добились от Конгресса принятия закона, который запретил «исследования рабочих операций» на государственных оружейных заводах и судах. В Великобритании идеи Тейлора стали использоваться после Второй мировой войны, и это дало отличные результаты.

Лина СПИР ■

Існує прямий зв'язок

Між відчуттям самотності та якістю сну існує безпосередній зв'язок, стверджують учені Королівського коледжу Лондона (Великобританія). За їхніми підрахунками, у самотніх людей імовірність безсоння, втоми і проблем з концентрацією уваги протягом дня на 24% вища, ніж у тих, хто має родину або вважає себе причетним до певної спільноти людей. Однією з імовірних причин поганого сну у самотніх може бути відсутність у них відчуття безпеки, вважають учені. Крім того, зв'язок між самотністю і поганим сном може пояснюватися надмірною біологічною реакцією організму на стрес, що супроводжується викидом гормону кортизолу. Фізіологічне збудження через його високий рівень може відігравати певну роль у порушенні сну.

Сніданок для схуднення

Нове дослідження Тель-Авівського університету (Ізраїль) показало, що сніданки безпосередньо впливають на внутрішній «генетичний годинник», який регулює рівень глюкози та інсуліну після їди. Виявляється, регулярні сніданки забезпечують правильну експресію генів циркадних ритмів, що сприяє поліпшенню глікемічного контролю. Циркадні гени регулюють не тільки добові зміни метаболізму глюкози, а й масу тіла, артеріальний тиск, функцію ендотелію (впливають на ймовірність розвитку атеросклерозу). Правильний час сніданку (до 9:30 ранку) нормалізує обмін речовин, полегшує схуднення і гальмує розвиток ускладнень, пов'язаних з діабетом другого типу та іншими віковими розладами. А пропуск сніданку призводить до набору ваги навіть без переїдання впродовж дня та ввечері. Всі ці висновки ізраїльські вчені зробили після експерименту з визначенням рівнів глюкози плазми, інсуліну, глюкагоноподібного пептиду-1 і діпептидилпептидази IV при наявності та відсутності сніданку у трьох груп добровольців: здорових людей, пацієнтів із зайвою вагою і хворих на діабет.

Раціональна комбінація

Коли виникає біль у горлі, першою допомогою є безрецептурні препарати місцевої дії. Серед них добре себе зарекомендував лікарський засіб Септолете® тотал («КРКА»), що містить цетилпіридинію хлорид і бензидаміну гідрохлорид (у формі спрею та льодяників). Перший компонент – це антисептик широкого спектра дії, активний проти поширених респіраторних патогенів, зокрема збудників грипу. Другий компонент препарату – нестероїдний протизапальний засіб, який зменшує біль, почервоніння і набряк слизових оболонок. Комбінація цих двох речовин у складі Септолете® тотал дуже раціональна. Річ у тім, що для болю в горлі завжди характерна наявність інфекції і запалення слизової оболонки. Важливо усунути і те, й інше. На це і спрямована дія обох складових Септолете® тотал. Застосовувати препарат можна для лікування дітей з шести років і дорослих.



Реклама лікарського засобу.

Як привчити дитину їсти рибу?

Діти, які їдять рибу не рідше одного разу на тиждень, краще сплять і мають рівень IQ в середньому на 4 бали вище, ніж ті, які споживають рибу рідше або не роблять це взагалі. Такими є результати дослідження, проведеного в Китаї за участю 541 дитини віком 9–11 років. Батьки маленьких учасників експерименту заповнювали опитувальник, в якому вказували, як часто вони їдять рибу, а самі діти відповідали на запитання при тестуванні. У такий спосіб доведено, що необхідно рекламувати рибу як абсолютно необхідну для харчування дітей з



раннього віку. Краще вводити її в раціон дитини якомога раніше, особливо в тих регіонах, де вона не є традиційною стравою. Чим раніше дитина скуштує рибу, тим швидше звикне до її смаку і запаху, і тим охочіше в подальшому її вживатиме. Відомо, що діти, які вперше їдять рибу в старшому віці, можуть її не полюбити через відсутність смакової звички та специфічний запах.

Головні переваги СептаНазалу®

Нежить унаслідок ГРВІ – це симптом, вартий уваги та лікування. Якщо ніс не дихає через набряк слизової оболонки і є відчуття її подразнення, у пригоді стане спрей СептаНазал® від «КРКА». Цей засіб відновлює вільне дихання завдяки ксилометазоліну та сприяє загоєнню пошкоджень на слизовій оболонці за рахунок декспантенолу. СептаНазал® починає діяти через 5–10 хвилин після вприскування, а зберігається його ефект протягом 8–10 годин. Для маленьких пацієнтів створено СептаНазал® для дітей (від 2 до 6 років), що також має подвійну дію: сприяє усуненню нежитю та нормалізує стан слизової оболонки носа. Перевагою обох препаратів є відсутність у складі консервантів, насамперед бензалконію хлориду, який додають у судинозвужувальні краплі для збереження активної речовини. Саме такі консерванти можуть пригнічувати функцію самоочищення слизової оболонки. Продуманий склад, комплексна дія та відсутність консервантів – ось головні переваги СептаНазалу®.



Реклама лікарського засобу.



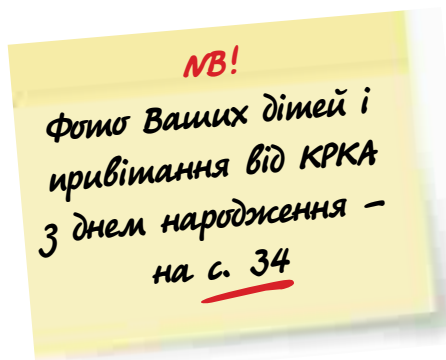
Еспумізан® позбавляє здуття. Мама спокійна, спокійне дитя.

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина – СИМЕТИКОН. Перед прийомом обов'язково ознайомтеся з інструкцією для місцезнаходження від 25.11.13 №1009 та проконсультуйтеся з лікарем. Показання для застосування. Для симптоматичного лікування турботи з боку травного тракту, пов'язані з накопиченням газів: надмірне, довге метеоризм, прикладу, незатиш. Протипоказання. Порушення чутливості до симетикону або до інших компонентів препарату, важка печія, нудота. Особливі застереження. Еспумізан L слід використовувати з обережністю у пацієнтів з обструктивним захворюванням шлунково-кишкового тракту. При повторній появі скарі або при триваліших скарі з боку травного тракту слід звернутися до лікаря.

Цей лікарський засіб містить сорбіт, тому його не слід застосовувати для рідкої стільниці (порушення функції РД, МОЗ України №44/0152/01/01. Варіанти: BERLIN-CHEMIE AG, Ганкер Вег 125, 42489, Бергау, Німеччина; Адосса Продакшнз ГмбХ «Сербін ХеміА», Мандру Україна Трэд» – м. Київ, вул. Березняківська, 26. Тел. +38(044)464-33-58, факс +38(044)494-23-89. СЛ: Есп L-03-2017. V2. Ужнів. Затверджено 09.06.2017.

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Оздоровлення ринку

Українці стали менше займатися самолікуванням і частіше купувати в аптеках препарати за рецептами. Це результат дослідження компанії «Бізнес Кредит», що зафіксувало також зростання продажів лікарських засобів українського виробництва. За словами експертів, приріст саме рецептурних препаратів свідчить про стабілізацію і оздоровлення ринку. Щоправда, як і раніше, на динаміку продажів ліків впливає купівельна спроможність українців. Вони купують не те, до чого звикли або хочуть, а те, що їм по кишені.

Запобігти епідеміям

Уповноважена з прав людини Валерія Лутковська звернулася до в.о. міністра охорони здоров'я Уляни Супрун із закликом розпочати просвітницькі заходи щодо вакцинації дітей, щоб не було спалахів інфекцій на кшталт нещодавнього поширення кору. «На мій погляд, саме низька інформаційна робота серед батьків, несвоєчасна закупівля вакцин для забезпечення проведення імунізації дітей згідно з календарем профілактичних щеплень призвели до такої несприятливої епідеміологічної ситуації», – цитує Лутковську прес-служба омбудсмена. Також омбудсмен просить проінформувати про заходи, яких вживає МОЗ для узгодження норм статей 12 і 15 Закону України «Про захист населення від інфекційних захворювань», якими одночасно передбачено як право батьків на відмову від профілактичних щеплень, так і заборона відвідування дитячих установ дітьми, що не отримали профілактичних щеплень згідно з календарем.

Холодний спосіб приготування кави

Біохіміки з університету Томаса Джефферсона (США) вивчали властивості кави, приготованої кількома способами із зерен різного помелу і різного ступеня обсмаження. Виявилося, що в літрі так чи інакше звареної кави міститься близько 1100 мг кофеїну. Після цього був протестований менш популярний метод «холодного варіння» – настоювання мелених зерен у воді кімнатної температури. Незважаючи на те, що цей процес може тривати до 24 годин, його результати перевершують звичайне варіння кави: в літрі холодного напою залишається понад 1200 мг кофеїну. Але найважливіше, що при такому методі в чашку кави потрапляє значно більше хлорогенової кислоти, включаючи ізохлорогенову і 4-кофеїлхіну кислоти, а також інші поліфенольні компоненти, які мають сильну антиоксидантну дію. При цьому зазначено, що помел кавових зерен ніяк не впливає на концентрацію кофеїну і важливих кислот.



А ось обсмажування, навпаки, має важливе значення. Середній ступінь обсмаження визнано найефективнішим за рівнем вмісту корисних речовин, а сильний знижує їх концентрацію.

Хто живе у посудомийці?

У посудомийних машинах змінюються вологість, температура, кислотність. Такі умови сприятливі для певних мікроорганізмів. Дослідники Люблінського університету (Словенія) вирішили з'ясувати, які саме патогени здатні прижитися і розмножуватися в такому середовищі. Вчені взяли зразки мікроорганізмів з 24 посудомийних машин, що використовуються вдома. Виявилось, що найпоширенішими є бактерії з родів *Pseudomonas*, *Escherichia* і *Acinetobacter*. Також фахівці знайшли в посудомийних машинах грибки *Candida*, *Cryptococcus* і *Rhodotorula*. Серед зазначених вище мікроорганізмів є такі, що можуть спричинити інфекційні захворювання у людей з ослабленим імунітетом. Річ у тім, що ці грибки і бактерії здатні потрапляти з посудомийних машин назовні при їх відкритті та під час сушіння посуду гарячим повітрям.



На повний курс, на 10 днів

При гострих запальних захворюваннях дихальних шляхів, а також при хронічних захворюваннях бронхів, які супроводжуються кашлем, дітям від двох років та дорослим стане у пригоді Гербіон® плющ. Препарат діє як муколітичний, спазмолітичний та бронхолітичний засіб. Гербіон® плющ сприяє розслабленню бронхів, збільшенню синтезу сурфактанта та зменшенню в'язкості слизу. Отже, він полегшує відхаркування та кашель. Дозувати препарат дуже зручно: мірна ложка, яка є в упаковці, вміщує 5 мл сиропу. А кількість препарату у флаконі – 150 мл – розрахована на повний курс лікування дорослої людини тривалістю 10 днів. Дітям однієї упаковки сиропу Гербіон® плющ зазвичай вистачає, щоб позбутися кашлю кілька разів за сезон застуд.



Королевское фармацевтическое общество

Всего через два года после основания Фармацевтического общества Великобритании королева Виктория пожаловала ему Королевскую Хартию. В 1937 году британский монарх Джордж VI стал его патроном. Однако официально именоваться «Королевским» общество получило право только в 1988 году. Впрочем, вне зависимости от своих регалий, Фармацевтическое общество всегда было одной из самых влиятельных профессиональных ассоциаций Англии.

Собрание в таверне «Корона и якорь»

15 апреля 1841 года 40 ведущих аптекарей Лондона собрались в таверне «Корона и якорь», чтобы обсудить новый законопроект о медицинской реформе и положение профессии в целом. Они пришли к единому мнению, что торговля лекарствами находится в очень уязвимом положении. Дело в том, что в то время в Англии она практически не регулировалась. Согласно Аптечному акту 1815 года двухлетнее образование были обязаны иметь только те аптекари, которым разрешалось «судить о внутреннем заболевании по его симптомам и предоставлять лекарства для его лечения» (значительно позже этих специалистов стали называть врачами общей практики). В то же время открыть собственное производство лекарственных средств и вести их продажу мог любой человек, назвавшийся химиком или аптекарем. Все участники собрания, проходившего в «Короне и якорь», согласились, что надеяться на помощь государства им не приходится (и действительно, в 1841 году закон о медицинской реформе был провален в парламенте), и решили, что единственный способ навести порядок в торговле лекарствами – создать независимую ассоциацию, членство в которой можно будет получить только на основании признанной квалификации. Ассоциацию они назвали Фармацевтическим обществом, а ее президентом избрали Уильяма Аллена, владельца популярной лондонской аптеки Plow Court и основателя фармацевтической компа-

нии Allen&Hanburys, который имел репутацию блестящего ученого, филантропа и общественного деятеля. Все остальные участники собрания, проходившего в таверне «Корона и якорь», в количестве 40 человек были назначены членами первого совета Фармацевтического общества, который должен был заниматься разработкой его законов и правил.

По пути успехов

Основные цели нового общества заключались в том, чтобы объединить под своим крылом всех профессиональных химиков и аптекарей, защищать их интересы и продвигать научные знания. К реализации последней задачи новая организация приступила незамедлительно. Уже в сентябре 1841 года она открыла школу фармации, библиотеку и музей, выпустила собственный The Pharmaceutical Journal, который стал одним из лучших периодических изданий того времени, а также разработала регулярную программу научных встреч. Позднее сотрудники общества активно участвовали в работе над Британской фармакопеей, справочниками лекарственных средств, фармацевтическим кодексом, национальным формуляром.

В сфере защиты аптечной торговли, которую учредители Фармацевтического общества видели в поддержке «чистоты» профессии, дела шли куда медленнее. Стандартов специального обучения в то время не существовало. Специалист, получивший классическое университетское образование в Оксфорде или Кембридже, согласно закону имел те же права, что



Уильям Аллен

и человек, прослушавший курс лекций при провинциальной больнице или отработавший два года учеником в аптеке. Чтобы изгнать из фармации шарлатанов, мошенников и недоучек всех мастей, учредители общества задумали создать единый национальный стандарт образования. Для этого они разработали экзамены по всем обязательным для фармацевтов дисциплинам, которые устанавливали определенную планку знаний. Только тот специалист, который успешно справился с ними, мог получить звание члена Фармацевтического общества. Таким образом, технология «отсева» была отработана, оставалось сделать ее обязательной для всех.

Закон о фармации, принятый в 1852 году, утвердил первый офици-



альный реестр фармацевтов. Однако он не ограничивал право вести свою аптечную практику для тех, кто в него не попал, и не давал юридического определения аптечной торговле. Только в 1868 году парламент Великобритании постановил, что «право продавать, раздавать и комбинировать лекарства» имеют лишь члены Фармацевтического общества. Этой организации также была предоставлена привилегия производить инспекцию в вопросах, касающихся лекарств.

После 1868 года экзаменация общества стала единственным способом получить квалификацию фармацевта. Это послужило стимулом для развития фармацевтических школ по всей стране, ведь им пришлось «подтягивать» свои учебные программы и строже спрашивать со студентов. В 1908 году общество добилось утверждения единой обязательной учебной программы для всех студентов-фармацевтов страны и стало при-

Уже в 1869 году в реестре химиков и аптекарей Великобритании можно увидеть женские имена. А право становиться полноценными членами Фармацевтического общества представительницы прекрасного пола получили 10 лет спустя. Первыми были Изабелла Кларк и Роуз Миншалл.

знавать дипломы некоторых фармацевтических школ.

Дорогой неудач

Изначально члены Фармацевтического общества Великобритании планировали создать закрытую систему, в которой владеть и управлять аптекой могли бы только зарегистрированные фармацевты. Им это практически удалось, однако традиции наследственного права, формировавшиеся в стране в течение столетий, оказались слишком сильны даже для них. На совете общества новое правило было принято с дополнительной оговоркой, что в случае смерти зарегистрированного лица его бизнес могут унаследовать вдова и дети, но при одном условии: они должны нанять помощника, обладающего нужной квалификацией. Именно эта поправка, казавшаяся поначалу незначительной, впоследствии открыла путь на розничный фармрынок Великобритании аптечным сетям. За «вдовый пункт» зацепились компании с ограниченной ответственностью, которые стали скупать аптеки, и после некоторых разбирательств в 1880 году Палата лордов постановила, что они имеют на это право, даже если их акции не принадлежат фармацевтам, а бизнес не управляется аптекарем. Оговорка Фармацевтического общества была истолкована как требование того, чтобы продажа лекарств велась

под контролем квалифицированного человека.

Еще одна попытка защитить интересы аптечного бизнеса была предпринята Фармацевтическим обществом после Первой мировой войны. В то время многие профессиональные ассоциации принимали участие в переговорах относительно ставок заработной платы и условий труда. Совет общества также хотел занять профсоюзную нишу, однако против этого решения выступил один из его членов, больничный фармацевт Артур Дженкинс. Дело дошло до суда, который постановил, что Фармацевтическое общество не имеет права регулировать оплату и условия труда фармацевтов, а также предоставлять им юридические или страховые услуги. В результате этого запрета в Великобритании появились еще две ассоциации: Союз розничных фармацевтов (сегодня Национальная фармацевтическая ассоциация Великобритании), который взял на себя защиту интересов людей этой профессии, и Гильдия государственных фармацевтов, представляющая интересы специалистов, работающих в больницах. Фармацевтическое общество сосредоточило свои усилия на регулировании рынка. Оно учредило инспекцию, уставный комитет и этический кодекс фармацевтов, которые были подкреплены новым законом о фармации, принятым в 1933 году.

В сентябре 2010 года регуляторные полномочия общества были переданы Генеральному фармацевтическому совету. За Королевским фармацевтическим обществом сохранилась профессиональная руководящая роль. Сегодня оно объединяет более 46 тыс. человек, включая студентов, пенсионеров и специалистов, которые работают в розничных аптеках, больницах, в фармацевтической промышленности, в сфере научных исследований, преподавания, а также в органах управления здравоохранением. И хотя членство в обществе уже не является обязательным, большинство фармацевтов предпочитают сохранять его из-за целого ряда преимуществ, например доступа к богатейшей научной библиотеке, базам практической информации, участию в научных конференциях, семинарах и тренингах, обеспечивающих профессиональный и карьерный рост.

Ольга ОНИСЬКО ■

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ?



Імет®

ібупрофен 400 мг



**СИЛА та
ШВИДКІСТЬ
проти болю!**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Італійський шарм «Родини плюс»

Рік тому у місті Шпола, що на Черкащині, з'явилася нова аптека. Зовні вона дуже відрізняється від таких закладів – більше схожа на затишну оселю дбайливих господарів. І не дарма: тут хазяйнують брати Сімаки – Олександр та Сергій, а також дружина Сергія Яна. Вони разом заснували аптеку «Родина плюс». Про особливості сімейного бізнесу говоримо сьогодні з Сергієм Павловичем.

– Як ви вирішили створити таку нетипову для України аптеку?

Ми у справах бізнесу багато часу проводимо в Італії, фактично живемо там. І от що найбільше вражає в цій країні – це аптеки. У них немає такого казенного медичного вигляду, тому вони більш дружні до клієнта, на мій погляд. Ми вирішили спробувати створити і у нас щось подібне. Тому купили й приватизували землю у Шполі, надали їй відповідного статусу та побудували це приміщення.

– Чому саме у Шполі?

Це наше рідне місто. Ми тут усі виросли, навчалися. З Яною – взагалі зі школи дружили, знаємо одне одного змалечку. Можливо, тому нам легко робити щось разом. Яна дуже підтримує мене в аптечній справі. Багато ідей щодо оформлення, розташування, озеленення тощо – це все вона.



Яна та Сергій Сімаки



Відкриття аптеки «Родина плюс»

– Тобто розташування аптеки – це теж особлива концепція?

Саме так! Ми дуже мріяли створити аптеку у місці, де найщільніший трафік. У Шполі це околиця: багато людей з навколишніх сіл здійснюють тут пересадку на міський транспорт або, навпаки, звідси їдуть додому після закупів у райцентрі. От безпосередньо біля зупинки – наша аптека. Усім – і місцевим і приїжджим – зручно швидко, по дорозі скористатися нашими послугами.

– Будівля, у якій розташована аптека, – двоповерхова...

Так, на першому – торговельна зала та матеріальна кімната, кабінет завідувачки тощо. А другий поверх поки що вільний. Там ми згодом плануємо обладнати діагностичний центр або стоматологію. Так зазвичай роблять у Європі, це дуже зручно.

Думаю, і у Шполі такий досвід приживеться.

– Приємно, що аптека обладнана зручностями для людей з особливими потребами.

Звичайно! Без цього нині аптека неможлива! Для тих, кому важко самостійно зайти, є кнопка виклику фармацевта. Натиснув – і хтось із співробітників вийде, допоможе піднятися сходами або винесе замовлені ліки.

– А хто розробляв фірмовий стиль аптеки, логотип тощо?

Ми втрьох на сімейній нараді – я з дружиною та мій брат. Емблема народилася дуже швидко, адже вона уособлює наш принцип – ліки для всієї родини. Тут символічно зображено усі покоління, дружну родину. Емблема прикрашає і нашу уніформу. Одяг співробітникам ми намагалися піді-

брати сучасний, зручний, подібний до того, який зараз популярний у Європі. Навмисне відходимо від морально застарілих білих халатів. Як на мене, вони геть не налаштовують на конструктивне спілкування, а лиш дітей відлякують (сміється).

– Сергію Павловичу, розкажіть про цінову політику аптеки, будь ласка.

Ліки ми відпускаємо за дуже помірними цінами, з мінімальною надбавкою від дистриб'юторських. Це частина нашої філософії. Препарати мають бути доступними, а надто – для сільських мешканців, бо це основні наші клієнти. Знаєте, коли жіночка чи чоловік приїздить до райцентру з села, то ліків бере не одну упаковку. Собі – принаймні на тиждень, та ще й сусіди позамовляють... Звичайно, що грошей має вистачити на найнеобхідніше. Тому найзатребуваніше – гіпертензивні засоби, кардіологічна група, препарати для хворих на діабет у нас – за доступними цінами.

– Чи не в Італії ви запозичили такий підхід до ціноутворення?

Що ні – то ні! В Італії одні з найвищих цін в Європі, зокрема на препарати безрецептурної групи. Це пов'язано з медичним страхуванням. Спробую розшифрувати. Усі лікарські засоби в Італії поділяються на три категорії: А, С, Н. Препарати категорії А хворі отримують за рецептами лікаря безкоштовно, до категорії С належать лікарські засоби безрецептурного відпуску, їхню вартість хворі оплачують повні-



стю. Медикаменти категорії Н пацієнти отримують у лікарнях при стаціонарному лікуванні безоплатно. Витрачання бюджетних коштів на закупівлю медикаментів у фармацевтичних виробників суворо контролює Фармацевтичне управління МОЗ Італії. Воно і регулює процедуру закупівлі, і встановлює ціни. Якщо у структурі загальних витрат на охорону здоров'я на медикаменти піде більше ніж 13%, то відповідні органи влади можуть оголосити про зниження закупівельних цін на лікарські засоби. А щоб компенсувати втрати, пов'язані зі зниженням цін на препарати категорій А і Н, фармацевтичні підприємства підвищують ціни на ліки категорії С.

– А чим ще італійські аптеки від українських відрізняються?

Там усі лікарські засоби, крім безрецептурних, можна придбати лише в аптеках. А безрецептурні – в торговельних закладах, приміром у супермаркетах. При цьому усі аптеки мають право реалізовувати такі товари, як бандажі, протизаплідні засоби, предмети особистої гігієни, парфумерно-косметичну продукцію і товари для дітей (підгузки та дитяче харчування). У деяких аптеках також можна придбати гомеопатичні засоби.

– Як у аптеці починається робочий день? Можливо, у першостольників є якийсь ритуал?

О, він особливий! Ті провізори, що на зміні, приходять на роботу заздалегідь та неодмінно варять каву. Так – справжню італійську! Тому в торговельній залі зранку у нас тонкий аромат вишуканої кави. І основна наша традиція – зустрічати відвідувачів з посмішкою.

– Познайомте нас зі своїми співробітниками. Вони мешканці Шполи чи приїждять із навколишніх сіл?

Наша завідувачка Ірина Мотрич їздить на роботу із сусіднього села Васильків. Олена Шурубалко та сирієць Шаді Осман мешкають тут, у райцентрі. Нашого Шаді шполяни добре знають, коли він на зміні, то в аптеці гамірно та весело. Шаді Осман уміє кожному продати товар так, що можна кіно знімати: і розпитає про усі симптоми, і порадить, і підкаже. Ці всі



Скринінг на цукровий діабет

звичайні для провізора дії так щедро приправлені його східним колоритним акцентом, що мимоволі заслуговуєшся. З ним тут стільки історій пов'язано!

– Розкажіть, будь ласка.

Якось літньої днини зайшов в аптеку чоловік з донькою-підлітком. І поки замовляв ліки, Шаді помітив, що блідне мужчина дивно. Запропонував виміряти тиск, і виявилось, що нижні показники були на відмітці 40! Просто з аптеки викликали «швидку» та чоловіка доправили у лікарню. Він потім, коли одужав, заходив та низько кланявся нашому Шаді. Та найбільше його жіночки любляють, бо він не обійде увагою жодну. Є у нас одна постійна клієнтка, яка і ліки телефоном замовляє, і консультації щодо прийому так само телефоном отримує. Це відбувається так: щойно вона відкриває нову упаковку, одразу телефонує Шаді. І той їй детально усе описує. Ще й тричі перепитає – чи зрозуміла правильно. Іншому б терпець увірвався, а Шаді охоче спілкується. До речі, ця бабуся якось таки завітала особисто до аптеки, аби... пригостити Шаді власноруч спеченим тортом. У нас взагалі такі прийоми – мало не норма (сміється), майже як в Італії! Он через дорогу від аптеки живе жіночка, яка погано чує. Вона як приходить до нас, то... переписується з Шаді. Вона запитує, а він відповідає – все в епістолярному жанрі. І ці романтичні стосунки, як ми їх жартома називаємо, завжди мають продовження у вигляді подарунків: жіночка частує всіх працівників аптеки горіхами, малиною, яблуками...



– То до вас варто завітати лиш тому, аби з таким першостольником поспілкуватися!

Безсумнівно! Та й дівчата теж професійно проводять консультації. Завжди готові вислухати та прийти на допомогу усі! Насправді аптека приваблює не тільки спілкуванням та помірними цінами, а й приємними акціями. Тут завжди можна перевірити свій артеріальний тиск, час від часу проводиться безкоштовний скринінг крові на вміст цукру. Це дуже популярна у мешканців Черкащини процедура. Під час скринінгу хворі на цукровий діабет мають змогу отримати солодощі на фруктозі – халву, цукерки, козинаки – їх нам надає Шполянський завод продтоварів «Жайвір».

– Велелюдно у вас за таких акцій?

Так. Інколи справжні італійські пристрасті киплять, коли люди з'ясовують, чия зараз черга (посміхається). Та це триває недовго, і усі присутні охочіше обмінюються останніми новинами, обговорюють, у кого що болить, аніж сваряться. У нашій аптеці така атмосфера, що всі швидко примирюються.

– Аптека стоїть на досить жвавій вулиці. Як ви подбали про охорону свого закладу?

Дуже просто: уклали договір з Управлінням поліції охорони у Черкаській області та встановили засоби сигналізації – зовнішньої та внутрішньої. Тож ми – під цілодобовим наглядом. Та й протипожежний захист у нас обладнано згідно з ліцензійними вимогами.

– А чи можна замовити ліки, яких наразі немає у наявності?

Це чи не найзатребуваніша послуга у нас, особливо серед сільських мешканців, що телефонують задалегідь і замовляють необхідні препарати. Якщо вони відсутні в аптеці на даний час, то ми своєю чергою замовляємо у дистриб'юторів. Тобто запит задовольнимо у будь-якому разі. До речі, мешканцям Шполи за потреби доставляємо замовлені ліки додому. Ця послуга – безкоштовна.

– Чи можете похвалитися сучасними новинками?

Можемо! Але це не новинки зовсім, а ознака цивілізованого закладу. Хоча для райцентру це ще в дивовижу, ми обладнали робоче місце першостольника комп'ютером, під'єднаним до мережі Інтернет. За потреби наші співробітники можуть швидко знайти необхідну інформацію про лікарські засоби. До речі, тут і бездротовий Інтернет є. Підлітки вже давно оцінили це, часто користуються нашою точкою доступу Wi-Fi.

– Розумію, що зарано прогнозувати, але все ж таки: чи стане колись «Родина плюс» мережею аптек?

Важко сказати. Зараз працюємо над налагодженням бездоганної роботи однієї аптеки, щоб завжди були у наявності потрібні ліки та професійне обслуговування. Клієнт повсякчас має відчувати, що він тут – основний об'єкт уваги, і ми небаїду до його проблем.

Людмила ГУРИН ■



Провізори Олена Шурубалко та Шаді Осман



продаємо з вигодою



ДОСТУПНА ЦІНА
БЕЗДОГАННА ЯКІСТЬ

перевага

ЕСПА-ФОЦИН вирізняється тим, що резистентності до нього у головних збудників циститу, зокрема кишкової палички, не виникає

професійна вигода

Рекомендуючи ЕСПА-ФОЦИН, ви будете впевнені, що порадили найбільш ефективне сучасне лікування циститу

професійна вигода

Завдяки препарату ЕСПА-ФОЦИН жінки забудуть про часті рецидиви циститу, але запам'ятають аптеку, де їм дали слушну пораду

властивість

ЕСПА-ФОЦИН (фосфоміцин) був створений саме для лікування циститу та інших інфекцій сечовивідних шляхів

перевага

Подвійний механізм дії сприяє більш швидкому та повному одужанню, бо перешкоджає переходу гострого циститу в хронічний

властивість

ЕСПА-ФОЦИН має подвійну дію: знищує бактерії та сприяє видаленню їх із сечового міхура

ДОЛАЄ ЦИСТИТ

ЕСПА-ФОЦИН®

Антибіотик ФОСФОМІЦИН

ОДИМ УДАРОМ



властивість

Фосфоміцин (ЕСПА-ФОЦИН) рекомендовано європейськими та українськими протоколами як препарат першого вибору в лікуванні циститу

перевага

Включення препарату до загально визнаних рекомендацій означає, що, на відміну від інших засобів, ефективність ЕСПА-ФОЦИНУ науково доведена

професійна вигода

Рекомендація дослідженого надійного препарату додає вам впевненості в дієвості та безпечності призначеного лікування циститу

властивість

ЕСПА-ФОЦИН достатньо прийняти лише один раз, щоб бути впевненим, що позбулись циститу

перевага

ЕСПА-ФОЦИНОМ лікуватися простіше і швидше, тоді як інші антибіотики вимагають багаторазового прийому на добу впродовж кількох днів

професійна вигода

Переваги зручного курсу лікування легше пояснити пацієнту, який буде вдячний вам за вдалу рекомендацію

властивість

ЕСПА-ФОЦИН – вдале поєднання високої німецької якості та доступної ціни для лікування циститу

перевага

Порівняно з іншими європейськими аналогами ціна препарату ЕСПА-ФОЦИН є значно нижчою

професійна вигода

Завдяки ефективності та доступній вартості рівень продажів ЕСПА-ФОЦИНУ зростає, а прибуток вашої аптеки збільшиться

НАДІЙНИЙ
НІМЕЦЬКИЙ
ВИРОБНИК



www.esparma.com.ua



На одному диханні – до зірок!

Ви любите ходити в гори? А робили це хоч раз взимку? Чи ходили пішки через гори-полонини, а не з глінтвейном у шезлонзі спостерігали десь на схилі за навіженими лижниками та скейтбордистами? Отож бо й воно! Олена думала, що це не важко, допоки її не запросили пройти з друзями цікавим маршрутом. І це виявилось неабияким випробуванням!

Кроком руш на... беккантрі!

Вона пристала на спокусливу пропозицію друзів Сергія та Ніни побачити справжню зиму в Карпатах із засніженими смереками та заметами, а головне – її привабив маршрут, що мав пройти через покинуту польську обсерваторію «Білий слон» на горі Піп-Іван. Олена багато про неї читала, навіть курсову роботу одну присвятила та жодного разу не бачила. А тут – така нагода. І хоч дівчина ще не була у горах, тим більше – на зимових сходженнях, вона твердо вирішила йти. Подумаеш – гори! Невже цей похід дуже вирізняється поміж інших, в які не раз вирушала. Щоправда – на рівнинах.

Стартувати мали з верховинського села Дземброня. Саме там до компанії долучився провідник з місцевих – Володимир.

– Так, дорогенькі, вітаю вас на зимовому беккантрі, – вразив він друзів у перші хвилини знайомства новим терміном. – Піший похід у гори без цивілізованих засобів підйому зветься беккантрі. Оскільки лижників серед вас нема, то йтимемо у снігоступах, бо інакше піднятися й спуститися про-



сто неможливо. Похід триватиме дві доби, ночуватимемо на плоскогір'ї у наметах. Зараз тут пройде акліматизацію, складете наплічники, отримаєте необхідні навички щодо протилавинної безпеки – і за кілька днів вирушимо!

У супроводі Володимира компанія здійснила тестовий похід на гору неподалік. І за якихось півгодини друзі пережили чи не усі пори року – їх і снігом замело, й туманом накрило, а наостанок з неба почав падати дощ.

– Гори підступні. Тому треба бути готовим до всього. Добре, що ви мали змогу відчутися це одразу, – посміхнувся Володимир, наказав сушити речі та пити теплий чай. – Щоб завтра всі були мені у формі!

Похід на межі зриву

Наступного ранку снідали о пів на шосту. Оленка якось дивно сьорбала каву.

– Носа заклало? – поцікавився Володимир. – Якщо почувашся зле, то краще лишайся у таборі. Бо гори недбалства не прощають.

– Та то я спросоння, мабуть, – дивним голосом пробурмотіла Оленка.

– Ну, тоді швиденько допиваємо – і вантажимось! Бус нас підвезе до сусіднього села, там і почнемо сходження.

Та не так сталося, як гадалося. Авто загрузло у свіжому снігу, і як друзі не намагалися його розштвухати – нічого не вийшло. Тяжкий бус лиш глибше провалювався у пухкий сніг.

– Тут зарадить лиш тягач, – махнув рукою Володимир. – Далі йтимемо самі.

Сергій з Ніною бадьоро рушили крок у крок за провідником. Оленка щодуху намагалася не відставати: дихати їй ставало дедалі тяжче, час від часу вона тихенько покашлювала, прикриваючи ро-



та рукавицею, аби приглушити зрадливий звук. За пару кілометрів рівнина скінчилася: далі потрібно було долати доволі крутий затяжним підйом.

– Спиною чую, що хтось у нас неправильно дихає та ще й бухикає. Таки застуда! – промовив Володимир і спинив групу. – Я ж попереджав, що краще не йти у гори у такому стані...

Оленка потупила очі... Вона щиро сподівалася, що нежить та кашель не завадять їй дістатися до мрії...

– І що тепер робити? У таборі, де маємо заночувати, є купа всіляких ліків. Та туди ще далеченько, я не впевнений, що тобі стане сил дійти, – Володимир замислився лиш на мить, а потім вправним порухом зняв наплічника і щось дістав з бічної кишенки. – Ось, тримай. Це Дефлю® таблетки. Але тільки на вигляд. На смак – як настій цілющого зілля від нашого місцевого мольфара. Тут тобі і екстракт кореня пеларгонії, і квітки первоцвіту весняного та бузини чорної. Ще вербена, фіалка, чабрець і навіть імбир. Мало не забув: ще й солодки корінь! Клади таблетку під язик – трави робитимуть свою справу поступово.

– Дуже запашні, і цей присмак імбиру – мені дуже до вподоби, – промовила Оленка хвилин за десять.

– О, голос бадьоріший, чую вже! Значить, до проміжкового табору дій-

демо швидко. А там ти залишишся та підлікуєшся, – Володимир давав настанови занедужалій туристці.

Та Оленка навіть думку таку – припинити сходження – не підпускала до себе. Дуже кортіло побувати у дивовижній обсерваторії. Годин за п'ять дісталися табору. Снігу тут було значно більше, і час від часу з полонини задував пронизливий вітерець. Володимир дав настанови щодо вечері, а сам заварив Оленці чай з трав, що були у головному наметі табору, та наказав сидіти там і грітися. Адже під час самого походу, коли рухаєшся, то доволі жарко. Та щойно зупиняєшся – холод пронизує наскрізь.

– Скажіть, будь ласка, а ці мольфарські таблетки часто можна приймати? – після вечері несміливо поцікавилася у Володимира Оленка.

– Щонайменше три штуки на добу. Тобто сміливо можеш розсмоктати другу. Дефлю[®], до речі, не лише нежить помагає долати, а й з боєм у горлі впоратися, оскільки має у своєму складі лізоцим, а він бореться з бактеріями та тамує неприємні відчуття. Тож – їж та не кашляй, – пожартував Володимир, а потім схаменувся: – Слухай, ти всерйоз налаштована йти далі?

– Так! Я не можу пропустити це сходження. Побувати на «Білому сло-

ні» мрію ще зі школи. Стільки читала про цю обсерваторію, стільки легенд вивчила, про неї складених. Ви розумієте, це мало не сенс усіх моїх досліджень...

– Ну ти й уперта! Уранці приймемо остаточне рішення.

І сталося диво

На ранок Оленка прокинулася чи не найперша, поставила на вогонь чайник та устигла приготувати усім бутерброди.

– Дефлю[®] та стійкість на шляху до мрії сотворили диво! – проголосив жартівливу промову Володимир, коли побачив, як пурхає, накриваючи на стіл, дівчина. – Маю попередити, що буде ще один непростий відрізок шляху. Але не впевнений, що це тебе зупинить.

– Так, рушаймо! – Оленка була неохитна.

Годин зо п'ять шляху компанію туристів супроводжувала легка заметіль, тож довелося йти, тримаючись за одну мотузку. Це допомагало не збитися з маршруту та не розгубити групу.

Першим йшов Володимир, Сергій – закривав колону. Дівчата ж крокували посередині. І провідник час від часу перепитував, чи не важко Оленці. Та

голос дівчини був напрочуд дзвінким і впевненим.

– Ці трави такі корисні, ніби сам мольфар створив Дефлю[®] таблетки, – щебетала вона у відповідь. – Думаю, я не тільки до обсерваторії легко дійду, а й до зірок долечу!

– Ну, подивитися на зірки у тебе буде нагода, якщо розпогодиться, – хитро посміхнувся Володимир.

На підході до «Білого слона» заметіль вщухла, і довоєнна польська обсерваторія постала перед туристами у повній величі.

– Це найвище розташована споруда в Україні, в якій постійно жили й працювали люди. Ми зараз перебуваємо на 2028 метрів вище рівня моря, – зачаровано промовила Оленка. – Шкода, що нині обсерваторія не працює. А раніше саме з неї досліджували зорі Чумацького Шляху.

– Чому це не працює? Тут триває реконструкція, відновлено багато кімнат. Зокрема, обладнано місця для відпочинку таких подорожніх, як ви, – відповів Володимир. – А нещодавно почали завозити обладнання. І саме зараз вивіряють якийсь сучасний телескоп. Тож дихай глибше, Оленко: на тебе чекає зустріч з зірками вже сьогодні!

Ганна ДОВГАНЬ ■

Щиро вдячні усім, хто взяв участь в акції від ТМ «Дефлю» та дав відповіді на запитання про Дефлю[®] Сільвер спрей для горла та Дефлю[®] Сільвер спрей для носа

❖ Ми отримали від вас багато повідомлень, тільки електронних листів – понад 300!

❖ Дві третини відповідей були правильними та вичерпними.

❖ Складним виявилось запитання щодо компонентів Дефлю[®] Сільвер для горла, а саме **лізоциму**, що має антибактеріальну дію.

❖ Усім учасникам акції надані вибрані ними призи: Дефлю[®] Сільвер спрей для носа або Дефлю[®] Сільвер спрей для горла.

УВАГА! Ефект Дефлю[®] Сільвер повною мірою проявляється **при застосуванні з перших ознак захворювання**, поки вірус не здолав бар'єр слизової оболонки.



Антидепрессанты под грибным соусом

На фоне появления в разных странах мира доступа к медицинской марихуане ученые проявляют все больше интереса и к другим психоделическим веществам. Уже на третью фазу клинических испытаний выведен препарат для лечения посттравматического расстройства, действующим веществом которого является МДМА (3,4-метилendioксиметамфетамин), более известный как экстази. А с недавнего времени в поле зрения исследователей попал псилоцибин – вещество, содержащееся в психоделических грибах.

Псилоцибиновый синдром: от шаманов к ученым

Психотропные свойства некоторых грибов известны человечеству с древних времен. Африканские племена, жившие на территории современных Алжира, Ливии и Египта, использовали их в своих ритуалах еще 6,5–9 тыс. лет назад. Древние индийцы считали, что напиток из психотропных грибов позволяет человеку сохранить здоровье, продлить жизнь и слиться с божеством. У индейцев доколумбовой Америки такие грибы считались священными. Ацтеки называли их «теонанакатль», что означает «тело бога». Культ грибов также существовал у северных народов, древних греков и в ранних христианских традициях.

В середине XX века на волне массового увлечения практиками расширения сознания «волшебные грибы» приобрели немалую популярность, а изучением их свойств впервые занялись ученые. В 1958 году швейцарский химик Альберт Хофманн выделил из грибов *Psilocybe Mexicana*, растущих в Центральной Америке, псилоцибин и описал его свойства.

У здоровых людей прием этого вещества вызывает зрительные галлюцинации: предметы приходят в движение, лица окружающих меняются, появляются различные узоры. Субъективное течение времени замедляется, а помещение, в котором находится человек, меняет свои формы. Возникает ощущение, что отдельные части тела становятся тяжелее или, наоборот, теряют вес. Иногда человек вовсе

утрачивает свои границы, сливается с окружающим миром, слышит собственный голос или наблюдает за собой со стороны.

После приема псилоцибина появляется ощущение пустоты в голове, мысли останавливаются или, напротив, бегут слишком быстро, меняется темп речи. Среди эмоциональных изменений чаще всего отмечается утрата интереса к окружающему, внутреннее спокойствие, а также эйфория. Все происходящее вокруг теряет значение, проблемы отходят на второй план, человек ощущает полную внутреннюю гармонию, которая нередко достигает степени экстаза. На протяжении действия психотропа эти ощущения сменяются чувством тоски, тревоги и страха или перерастают в гипоманиакальное состояние, в котором человек чрезмерно весел, подвижен и разговорчив.

Псилоцибин делает окружающее нереальным и символичным, часто «отключает» логическое и критическое мышление, однако оставляет людям неизменное сознание, возможность воспринимать окружающий мир и контролировать свое поведение. Так называемый псилоцибиновый синдром сопровождается также усилением активности симпатической нервной системы: расширением зрачков, головокружением, потливостью, тремором, учащением сердцебиения, покраснением лица, повышением температуры тела, нарушением координации движений и прочими соматическими симптомами.

Мистический опыт в страстную пятницу

Один из самых известных экспериментов с психотропными грибами был назван «Страстная пятница». 20 апреля 1962 года доктор медицины и священник Уолтер Панке собрал в ча-



совне Бостонского университета 20 студентов-богословов и разделил их на две группы. Первая получила псилоцибин, а вторая – активное плацебо, никотиновую кислоту, которая не обладает психоактивным действием, но вызывает соматические явления, сходные с возникающими при использовании «волшебных» грибов. При этом никто из добровольцев не знал, какое именно вещество он принял.

Пока члены контрольной группы слушали службу, семинаристы, получившие псилоцибин, бродили по часовне, лежали на скамейках, разглядывали витражи и картины, пытались играть на органе и пр. Позже, когда все участники эксперимента описали свои переживания, оказалось, что девять из десяти человек, принявших психотропный препарат, испытали то, что в классической религиозной литературе описывалось как мистический опыт. В контрольной группе лишь один человек пережил нечто подобное. Примечательно, что, когда 25 лет спустя участников эксперимента попросили вспомнить и охарактери-

зовать пережитый ими псилоцибиновый опыт, они назвали его одной из высших точек своей духовной жизни.

Биологи предполагают, что действие псилоцибина связано с его способностью взаимодействовать с серотониновыми рецепторами, однако это не может в полной мере объяснить все его эффекты. В отличие от других наркотиков, псилоцибин не токсичен, он не вызывает абстинентного синдрома и физической зависимости. Однако в конце 1960-х программа по изучению свойств этого галлюциногена была свернута, его внесли в список запрещенных препаратов. Только в начале XXI века ученые снова заинтересовались потенциальным применением этого психоделика в медицине.

Положительные результаты экспериментов

В 2002 году в Университете Джона Хопкинса было проведено исследование псилоцибина с участием 30 здоровых добровольцев, средний возраст которых составил 46 лет. Никто из них раньше не пробовал галлюциногенов и не отличался религиозностью. Спустя 14 месяцев после употребления психотропного вещества почти 80% из них отметили, что этот опыт увеличил их личное благополучие и удовлетворение жизнью, что подтвердили и ближайшие родственники испытуемых. Такие результаты дали ученым основания предположить, что псилоцибин можно использовать для лечения депрессии.

Сходные выводы сделали и специалисты Имперского колледжа Лондона. Они провели эксперимент с участием 19 пациентов с диагнозом «резистентная депрессия», которые прошли как минимум два курса медикаментозной терапии, но безуспешно. Все испытуемые получили две дозы псилоцибина (10 и 25 мг) с семидневным перерывом между приемами. Перед началом исследования и на следующий день после его окончания пациентам проводили МРТ, результаты которой сравнивали с их субъективными ощущениями. Абсолютное большинство участников опыта отметили выраженное смягчение симптомов депрессии, а у половины из них оно продолжалось пять недель после завершения курса. МРТ показала снижение притока крови к височной доле, миндалевидному телу мозга и области, связанной с об-

Эксперименты на мышах, проведенные в Университете Южной Флориды (США), показали, что в малых дозах псилоцибин способен «стирать» травматические воспоминания и стимулировать нейрогенез (образование новых нервных клеток).

работкой эмоций, что вполне согласовывалось с отзывами участников.

Исследование, проведенное в Нью-Йоркском университете, подтвердило ценность псилоцибина для повышения общего качества жизни онкологических больных на последних стадиях заболевания. У них значительно уменьшились проявления тревожности, страха, беспомощности и депрессии. Псилоцибин снизил деморализацию и безнадежность, связанную с раком, одновременно улучшив субъективное ощущение духовного благополучия и общей удовлетворенности жизнью. Такой эффект сохранялся спустя 26 недель после приема препарата, при этом исследование не выявило никаких серьезных психологических или медицинских побочных эффектов или зависимости среди участников.

Очень интересные результаты были получены командой ученых под руководством Кэтрин Маклин в 2011 году. Выяснилось, что псилоцибин оказывает долговременное влияние на структуру личности, что выражается в изменениях поведения, склонностей и шкалы ценностей (до этого считалось, что у взрослых людей старше 30 лет ядро личности практически неизменно). Изменения в поведении зависели от внутренних желаний. Например, стеснительные люди становились увереннее в себе, меняли стиль общения. У всех участников опыта было установлено значительное увеличение такой черты личности, как открытость, т.е. способность адекватно принимать новые и необычные идеи и ситуации.

Все эксперименты подтвердили, что психотропные грибы могут дать человечеству принципиально новые препараты для лечения депрессий, тревожных состояний, посттравматических стрессовых расстройств, а также приступов мигрени, кластерных головных болей и алкоголизма. Хотя прежде, безусловно, понадобятся детальные исследования псилоцибина.

Ольга ОНИСЬКО ■



Десять ошибок в этикете

Ерундовые, на первый взгляд, промахи и оплошности в манерах, речи, поведении моментально бьют по имиджу, портят первое (и, увы, последнее) впечатление. Вот они – ошибки, из-за которых перед вашим носом может захлопнуться дверь в лучшее будущее. Наш эксперт – Татьяна Кошечкина, специалист по этикету компании «Августа Мария Интернешнл».

«Я на свете всех важней»



Выражается в потребности подчеркивать свою значимость без необходимости. Например, опозданием на встречу. Всегда же можно сослаться на пробки. Но как здорово зайти в кабинет последним, когда все уже пришли, а собрание не начинают – ждут опаздывающего. Полбеда, если это коллеги и товарищи, но если начальство или того хуже – потенциальный работодатель, приглашенный на собеседование, вряд ли сотрудничество состоится. Другой пример – мобильный телефон в ресторане на столе, т.е. прямое невербальное заявление о том, что чей-то звонок важнее собеседника. Даже если это ни к чему не обязывающая встреча с приятельницей, как минимум невежливо отвлекаться от общения на разговоры по телефону. Есть риск потерять симпатию подруги.

Как действовать? Всякое в жизни случается: прокалываются шины по дороге на важную встречу, теряются кошельки и документы – перезвоните, сообщите о форс-мажорной ситуации. Не опаздывайте намеренно! Аналогично с телефоном: если ждете важного звонка, то заранее, не вдаваясь в подробности, переведите мобильный в режим вибрации и не выкладывайте его на стол.

«Не доверяю я вам»

Это распространенный синдром, выражающийся в большинстве случа-

ев в параноидальных попытках найти двойное дно в любой ситуации. Пригласили на презентацию, выставку или ужин? Значит, хотят втереться в доверие – так думает жертва синдрома. И ведет себя соответственно, стараясь не сделать того, чего от нее ждут. Все общение при этом убивается.



Как действовать? Уважение к людям предполагает презумпцию невиновности. Сначала сходите, попробуйте, убедитесь, а потом стройте обвинительную базу.

«Сам дурак»



Одна из самых убийственных манер для любого имиджа – переход в оборону при малейшем намеке на критику. Вариации: от ответного нападения («на себя посмотри!») до оправданий и контраргументов в свою защиту. Такое поведение – маркер низкой уверенности в себе, неспособности слушать и воспринимать неприятное, а также неумения обрабатывать происходящее себе на пользу.

Как действовать? Сравните два ответа в одной и той же ситуации. Замечание: «Скучные графики в отчете неплохо было бы раскрасить». Первый вариант ответа: «Знаете, сколько на это времени уйдет? Мне еще две таблицы переделать, три страницы дописать и в химчистку сходить...» Второй вариант ответа: «Отличная идея! А есть кто-нибудь, кто мог бы помочь? Мне еще пару очень срочных вещей сегодня закончить нужно».

«Вы так неважно выглядите...»



Увы, еще встречаются среди нас такие уточненные личности, которые в курсе, что аспарегус и хрустящий бекон едят руками, а красную икру – специальной ложечкой, однако позволяют себе на совещании при всех участливо интересоваться у коллеги: «У тебя такой серый цвет лица. Что-то случилось?» Они же любят приносить плохие новости, любую информацию выставляют в негативном свете: «Мы проиграли», «нас используют». Вольно или невольно мимолетными фразами они портят настроение окружающим, а заодно – и собственную репутацию.

Как действовать? Не позволяйте себе втягиваться в обсуждение причин вашего неважного внешнего вида, улыбнитесь и смените тему.

Нарушители границ



Человек может напрочь отбить желание к общению и сотрудничеству с ним из-за манеры подходить слишком близко к собеседнику. Границы личного пространства колеблются в пределах от 1,5 до 0,5 метра. Ты отступишь на шаг, но он снова подбирается, да еще норвит при этом открутить пуговицу от твоего пиджака, похлопать по плечу или стряхнуть невидимую пыль с рукавов. Обычно такие люди пересекают границу дозволенного и в своем любопытстве.

Как действовать? Вежливо предупредить: «Пожалуйста, не откручивай пуговицу, она мне еще пригодится», «извини, с такого расстояния я тебя плохо вижу». Совет тем, кому эти фразы адресованы: не распускать во время беседы руки и соблюдать приличное расстояние между собой и собеседником.

«Не звонят, а звонят»



Обаятельный парень за барной стойкой варит превосходный кофе, но вдруг задает вопрос: «Вам сахар ложить?» – и сразу портит созданную им же вокруг себя романтическую ауру. Неграмотная речь, как испорченный продукт, оставляет неприятное послевкусие от беседы, а словечки вроде «ихний», «шампусик», «ложить», «уплочено», «так же само», «тудой-сюдой», «по ходу» отпугивают и потенциальных работодателей, и партнеров, и женихов.

Как действовать? Самообразование – читать книги, заглядывать в словари, следить за речью.

«Як не з'їм, то понадкусю»

Хорошие манеры предполагают уважение и к еде, и к тем усилиям, ко-

торые затратили на ее приготовление. Обратите внимание на фуршете или за завтраком в гостинице, кто и сколько еды кладет себе на тарелку. Иногда так много, что даже до стола донести не удастся, а тем более съесть. К тому же вид селедки, колбасы, пары соусов, сыра и фруктов на одной тарелке у многих вызывает рвотный рефлекс, а тот, кто все это собрал, формирует имидж человека, относящегося к своему желудку, как к мусорному баку. И даже если он отлично выглядит, переполненная тарелка – это сигнал: ее хозяин не умеет себя контролировать. А кто захочет иметь дело с людьми, не способными держать себя в руках в условиях соблазна?



Как действовать? Пожалуй, «чересчур» – самая вредная привычка: слишком много эмоций, закусок, информации... Оставьте что-нибудь на потом, чтобы захотелось встретиться с вами снова.

«Как?! Вы не замужем? А почему?»

Имидж плохо воспитанного человека легко заработать, заговорив на табуированные темы, например о религии, деньгах и семейном статусе. Нелепо и неуместно на дежурный вопрос о самочувствии в деталях рассказывать недавний приступ мигрени – это никого не интересует, даже если полчаса назад вы умирали. Вопросы о стоимости мобильного телефона или платья, наличии мужа и детей – тоже из разряда вопиющей бестактности.



Как действовать? На навязчивые вопросы о стоимости путевки в Турцию или размере зарплаты отвечайте уклончиво: «Это подарок» (о платье), «было так хорошо, что я

уже и забыла» (о цене путевки), «мне достаточно» (о зарплате). Если же любопытный не унимается, пожмите плечами: «Я не хочу сейчас обсуждать эту тему». Нейтральные и беспроблемные темы для small talk – извечная погода, просмотренные недавно фильмы, культурные события в городе.

«Жар-птица»



Слишком яркий макияж, кокетливое платье с утра, попугайская расцветка нарядов, чересчур глубокое декольте, множество колец, браслетов, цепочек и кулонов на шее превращают женщину в новогоднюю елку. То, что хорошо на маскараде, отпугивает на деловой встрече, собеседовании и первом свидании.

Как действовать? Сдержанность – синоним содержательности, расцветка одежды должна быть максимум трехтонной, а женщина яркой, но не пестрой.

«Я дико извиняюсь...»



А не нужно! Даже если вы залили кетчупом белую рубашку своего соседа, просьбы прислать вам счет за химчистку и одного извинения (не десяти за вечер!) будет вполне достаточно. И вообще любое самоуничижение во время деловых встреч (от «я тут с краю на стульчике посижу» до «хотите, я на колени перед вами упаду?»), занижение своей цены и другие проявления ложной скромности напрочь отбивают желание продолжать с нытиком серьезные отношения.

Как действовать? Основное правило этикета – относитесь с уважением и к окружающим, и к себе самому. ■

Цитология на страже здоровья клеток

Организм человека состоит более чем из 200 видов клеток, имеющих разные задачи. Общее число клеток достигает примерно 220 млрд, есть среди них и принадлежащие сторонним агентам: бактериям, вирусам, грибам, простейшим, которые также влияют на работу наших органов и систем. Изучением всего клеточного разнообразия занимается цитология, которая выступает важным диагностическим инструментом в самых разных областях медицины.

Сферы применения

Цитологические исследования (от греч. *kytos* – вместилище, клетка и *logos* – слово, учение) дают представление о структуре клеток и особенностях происходящих в них химических процессов. В зависимости от того, с какой целью проводят анализ, в образце биоматериала оценивают клеточный состав и его количественные изменения, наличие сторонних включений (например, амилоида и кристаллов), а также патогенных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибов). Но, пожалуй, основной задачей анализа остается выявление качественных изменений клеток, говорящих об их малигнизации (лат. *malignus* – вредный, губительный), т.е. приобретении ими злокачественных свойств. Именно поэтому цитологические исследования, прежде всего, применяют в онкологии, чтобы выявить раковые клетки, оценить степень и характер их морфологических (структурных) изменений, а также определить эффективность химио- и лучевой терапии.

Как правило, цитологический анализ занимает значительно меньше времени, чем, скажем, гистологическое исследование. В экстренных случаях, например во время хирургических операций, он проводится безотлагательно, что называется, на месте. Кроме того, он относительно дешев. Благодаря этому именно цитологические исследования чаще всего назначают при профилактических осмотрах и в массовых скрининговых программах, позволяющих выявить раковые заболевания на ранних стадиях. С этой же целью анализ на цитологию

назначают и гинекологи. В акушерстве и гинекологии цитологические исследования также часто применяют для изучения гормональных нарушений, течения беременности, степени зрелости плода и пр. В хирургической практике при помощи цитологического исследования определяют характер экссудата, эффективность обработки раневой поверхности и динамику процесса заживления ран. Кроме того, существуют критерии цитологической диагностики болезней крови, некоторых заболеваний желудка и почек, мочеполовых органов, суставов и пр.

Как проводят анализ?

Материал для цитологического исследования получают разными спосо-

бами. Клетки выделяют из биологических жидкостей, а также из соскобов или смывов с поверхности внутренних органов (например, шейки матки) или кожи (в том числе язв, эрозий и ран). Для исследования костного мозга, ликвора, кист, опухолей, суставов проводят пункцию: делают прокол и берут образец жидкого содержимого полостных образований с помощью шприца. Образцы тканей внутренних органов также получают при помощи эндоскопической биопсии, а во время хирургических операций берут отпечатки тканей с поверхности свежих разрезов.

Полученные образцы наносят на предметные стекла, при необходимости окрашивают их или фиксируют при помощи формалина и спирта, а



затем изучают методами микроскопии. В последнее время в клиническую практику также вошел метод жидкостной цитологии. Сначала препарат помещают в пробирку с жидкостью, обладающей консервирующими и стабилизирующими свойствами, что способствует образованию суспензии, в которой клетки образца распределены равномерно, а затем переносят его на предметное стекло. В ходе цитологических исследований применяют весь арсенал современной микроскопии: от изучения живых клеток под традиционным световым микроскопом до сверхвысоковольтного и криоэлектронного методов.

Самый популярный тест

Наиболее распространенным цитологическим анализом является ПАП-тест, или исследования клеточного материала с окрашиванием по Папаниколау, который широко применяется для выявления патологических изменений в клетках шейки матки и цервикального канала. Еще в 1928 году грекский генетик Георгиос Папаниколау представил научному сообществу метод обнаружения рака на бессимптомной стадии. Он разработал особую щеточку для взятия мазка и способ окрашивания клеток, который позволяет получать разный цвет ядра и цитоплазмы, а также идентифицировать внутрицитоплазматические включения и структуру ядра клетки. В 1939 году мазок Папаниколау, для краткости на-



Не только клетки, но и ткани

Ближайшим «родственником» цитологического исследования является анализ на гистологию, при котором изучают не отдельные клетки, а ткани. Гистологический анализ требует проведения биопсии или хирургического вмешательства и занимает значительно больше времени. Поэтому гистологическое исследование обычно назначают только при наличии серьезных оснований, а цитологическое используют в профилактических целях и программах скрининга.

званный ПАП-тестом, вошел в клиническую практику. Он позволяет выявить раннюю онкопатологию в 95% случаев. Благодаря этому тесту к концу XX века смертность от рака шейки матки снизилась в 14 раз.

Цитологическое исследование с окраской мазков по Папаниколау применяют для обнаружения атипичии клеток эпителия шейки матки, характерной для дисплазий и рака. ПАП-тест позволяет определить характер патологического процесса (воспалительный, реактивный, злокачественный) и установить стадию дисплазии шейки матки:

- I – клеточных изменений не обнаружено;
- II – есть некоторое количество аномальных клеток с признаками воспаления;
- III – выявлено немного локально сгруппированных атипичных клеток, имеющих аномалии в строении ядра или цитоплазмы;
- IV – присутствует четкая картина злокачественных трансформаций небольшого количества клеток;
- V – довольно большое количество измененных клеток, что говорит о наличии онкологического процесса.

Согласно международным стандартам первый ПАП-тест проводится через три года после начала половой жизни или в возрасте 21 года. Затем – один раз в год. Если в течение трех лет подряд его результаты не обнаруживают изменений в строении клеток шейки матки, тест проводят раз в 2–3 года до 65 лет. После 65 лет выполнение ПАП-теста можно прекратить при условии, что все предшествующие результаты были отрицательными. Кроме того, дополнительные цитологические исследования шейки матки проводятся, если женщина планирует беременность, часто меняет половых партнеров, входит в климактерический период, собирается использовать внутриматочную спираль и пр. Гинеколог также может назначить

ПАП-тест, если во время осмотра видит патологические изменения (цвет, структура) шейки матки.

Точность, чувствительность, специфичность

Точность цитологического анализа во многом зависит от вида исследуемого материала. Самые надежные результаты метод дает при изучении мазков из шейки матки. Но даже здесь его чувствительность составляет в среднем 94%, т.е. в 6% случаев тест дает ложноотрицательные результаты. Эта погрешность увеличивается, если речь идет об исследовании мазков-отпечатков молочной железы, лимфатических узлов, щитовидной железы, яичника и мягких тканей. Диагностика рака с помощью цитологического метода особенно трудна при высокодифференцированных опухолях или новообразованиях, имеющих выраженный фиброзный компонент. К тому же этот метод не позволяет полностью исключить наличие метастазов. А вот специфичность метода, т.е. его способность не выдавать ложноположительные результаты при отсутствии болезни, достаточно высока. Считается, что она приближается к отметке в 99%. Иными словами, обнаружение в мазке злокачественных клеток в сочетании с видимыми анатомическими изменениями позволяет установить диагноз. Однако стоит учесть, что некоторые лекарственные препараты (например, гормоны или цитостатики) могут изменять состояние клеток и влиять на результаты анализа. Точность цитологического исследования зависит также от правильного забора материала, условий хранения образца и, конечно, квалификации и практического опыта цитолога. В любом случае, если результат анализа вызывает сомнение, то назначают повторное цитологическое или гистологическое исследование.

Ольга ОНИСЬКО ■

Витамины «ЖЕНСКИЕ» И «МУЖСКИЕ»

В феврале многие чувствуют усталость от зимы – ближе к ее завершению возникает постоянный упадок сил, да и отражение в зеркале не радует: кожа сухая, тусклая, волосы ломкие... Люди стремятся восстановить былую бодрость, энергичность, улучшить внешний вид, поэтому обращаются в аптеки. Ниже приведены несколько примеров того, как им можно помочь.

Жалобы клиента аптеки: ощущение вялости, слабости (астения) после нескольких простуд, «они меня буквально преследовали – одна за другой». Не понимает, что привело к ослаблению иммунитета: «Я ем так много свежих овощей!»

Чем обусловлены: снижение защитных сил организма по ряду причин, прежде всего из-за истощения запаса витаминов.

Душевная рекомендация: в течение осени и зимы количество витаминов в нашем рационе неуклонно уменьшается. Даже если постоянно употреблять свежие огурцы, помидоры, зелень, это не поможет. Овощи, выращенные в искусственных тепличных условиях, очень бедны витаминами и микроэлементами, важными для защиты от простуд. Кроме того, ряд таких веществ содержится не столько в салатах, сколько в пище животного происхождения. Например, витамина

В₁ в 100 г свинины в три раза больше, чем в ржаном хлебе. Сказывается и то, что в холодное время года солнечный ультрафиолет попадает в основном только на кожу лица. Этого мало для достаточного синтеза в организме витамина D₃, который при оптимальном количестве витаминов А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний. Сейчас всем нужен дополнительный прием витаминов, особенно людям, перенесшим ряд простуд. Причем лучше всего покупать комплексы, в составе которых учтены потребности в витаминах и минералах в зависимости от пола человека.

Жалобы клиента аптеки: ломкость волос, сухость и вялость кожи, «она как бумага, и никакие кремы не помогают. Наверное, мне надо принимать биотин?»

Чем обусловлены: сухость кожи, как правило, вызывается одновременным дефицитом целого ряда витаминов, в том числе и биотина.

Душевная рекомендация: для восстановления нормальной увлажненности кожи не рекомендуется принимать только один витамин Н, или биотин. Монопрепараты обычно назначает врач, если возникает заболевание. Бывает, что какой-то витамин играет решающую роль в выздоровлении и требуются его большие, лечебные дозы. Если же принимать какой-то один витамин по своему усмотрению, неизбежно возникнет дисбаланс: этого компонента в организме будет много, а другие окажутся в дефиците, что плохо для организма. Биотин действительно сохраняет кожу здоровой, но он не проявит все свои свойства без синергичного взаи-

модействия с витаминами В₂, В₆, ниацином и ретинолом. Другие витамины тоже важны для хорошего состояния кожи и волос. Например, упругость эпидермиса сохраняется благодаря витамину С, который обеспечивает синтез коллагена. Все эти нюансы учтены в составе поливитамино-минеральных комплексов, созданных специально для женщин, которым важно хорошо выглядеть.

Жалобы клиента аптеки: ощущение слабости, появление сбоев в работе сердца, «мой отец рано умер от инфаркта, мне тридцать пять, и сердце что-то стало беспокоить».

Чем обусловлены: неправильное питание, атеросклероз сосудов, генетические факторы.

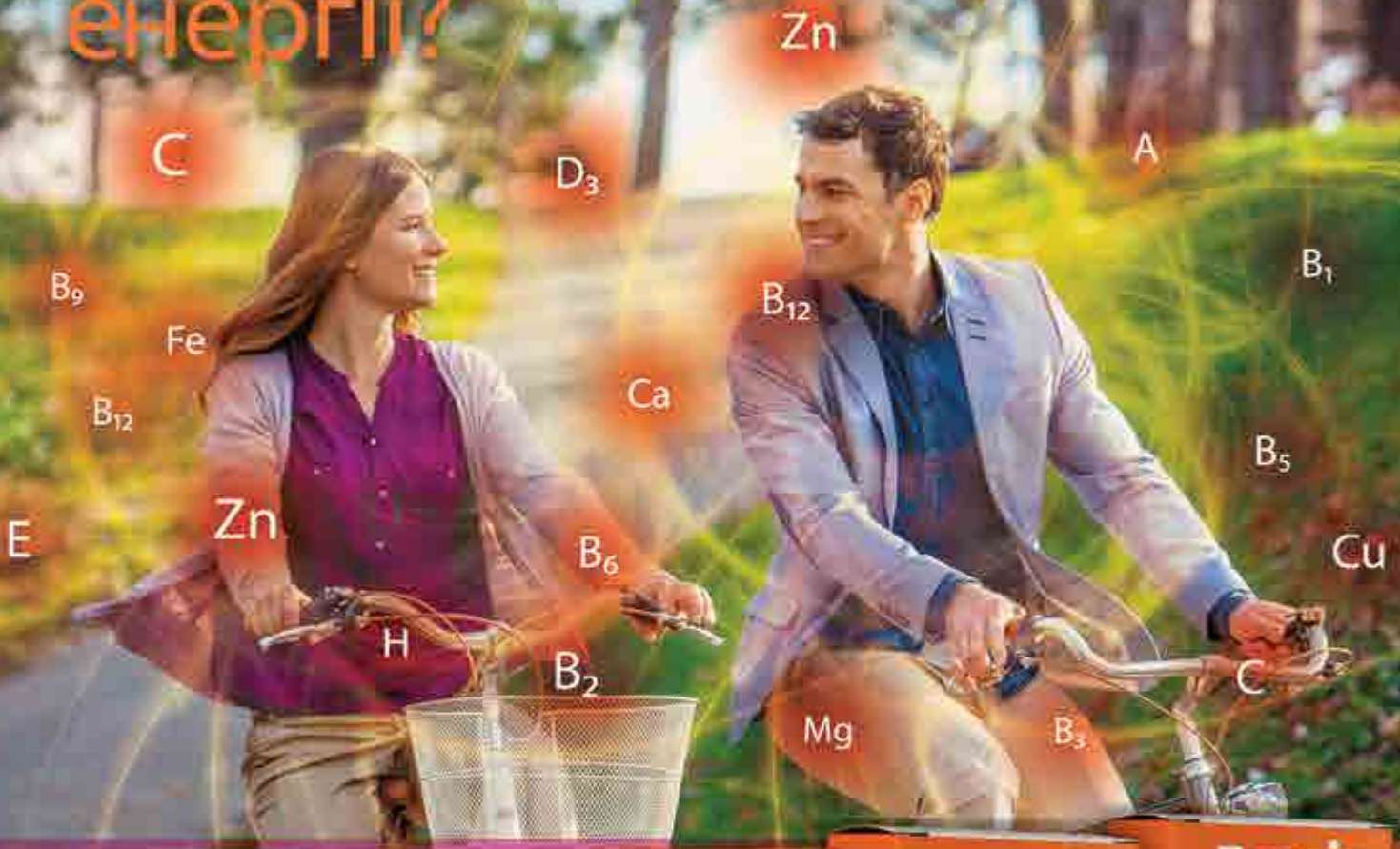
Душевная рекомендация: лучше всего проконсультироваться и обследоваться у кардиолога. Со своей стороны, порекомендуйте комплекс витаминов и минералов, разработанный для мужчин. В таком препарате, например, должно быть оптимальное количество витамина Е для снижения риска атеросклероза, витамина С для укрепления стенок сосудов, цинка для улучшения нейтрализации вредных жиров. Еще один важный «мужской» микроэлемент – магний. На фоне его нехватки возрастает риск гипертонии и нарушений сердечного ритма. Получить этот минерал с пищей сложно, так как он находится в основном в шелухе злаковых и костях животных, поэтому магний тоже включен в состав специального витаминно-минерального комплекса. Мужчинам следует его принимать не только для защиты сердца и сосудов, но и для усиления потенции. ■



Дуовіт

Ти можеш більше, ніж ти думаєш

Де їхнє
джерело
енергії?



**ВІТАМІНИ ТА МІНЕРАЛИ
ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК**

www.duovit.com



www.krka.ua

ОДНА
ТАБЛЕТКА
НА
ДЕНЬ

KRKA

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

Нужны ли нам фитоэстрогены?

Фитоэстрогены – это натуральные соединения, содержащиеся в растениях и по химической структуре похожие на человеческие женские половые гормоны. Из-за этого сходства они способны связываться с теми же рецепторами, что и эстрогены человека, только их действие гораздо слабее. С одной стороны, фитоэстрогены могут нарушить нормальную гормональную функцию, а с другой, если такие нарушения уже есть, они способны восстановить ее, действуя значительно мягче и безопаснее синтетических эстрогенов.

Польза

- **Косметический эффект.** Фитоэстрогены снижают влияние мужских половых гормонов, поэтому их успешно применяют для лечения акне (избыток андрогенов чрезмерно стимулирует сальные железы), гормонозависимого облысения и жирной себореи. Наиболее эффективны содержащийся в сое изофлавоны эквол и генистеин, которым особенно богаты бобы и кофе.

- **Здоровое сердце и сосуды.** Есть данные, что фитоэстрогены позитивно влияют на профиль липидов плазмы крови, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также замедляют развитие остеопороза. Кроме того, они являются антиоксидантами, т.е. могут нейтрализовать свободные радикалы. У фитоэстрогенов то и дело обнаруживают новые полезные эффекты. Так, некоторые исследователи отмечают, что они способны замедлять рост злокачественных опухолей и уменьшать вероятность ракового перерождения клеток.

- **Заместительная терапия.** Фитоэстрогены могут быть полезны для женщин, которые хотят предотвратить развитие гормонального дисбаланса по мере приближения к менопаузе. Продукты, богатые этими веществами, могут стать альтернативой заместительной терапии, чтобы контролировать приливы жара, перепады настроения, чрезмерную потливость, сонливость и слабость, а также зуд, жжение и сухость слизистой оболочки половых органов.



Золотая середина

Чтобы получить достаточное количество фитоэстрогенов, рекомендуется включить в свой рацион сою, пшеницу, семена льна, чечевицу, ячмень и рис, а также яблоки, морковь, сельдерей и гранаты. Все эти продукты человечество употребляет на протяжении многих тысяч лет, что является лучшим доказательством их безопасности. При сбалансированной диете они не нанесут никакого вреда, но в то же время позволят фитоэстрогенам проявить свои положительные свойства. А вот увлекаться диетическими добавками, содержащими эти вещества, не стоит. Кроме того, специалисты считают, что фитоэстрогены плохо всасываются через кожу. Следовательно, эффективность косметических средств, содержащих эти вещества, весьма сомнительна. При лечении акне или себореи средства с фитоэстрогенами лучше принимать внутрь вместе с пищей (основная часть соединений, обладающих эстрогеноподобной активностью, образуется в кишечнике).

Вред

- **Для женщин.** Классическим примером негативного влияния фитоэстрогенов на млекопитающих является так называемая «клеверная болезнь». У овец, питающихся преимущественно клевером вида *Trifolium subterraneum*, часто возникают проблемы с репродуктивной системой и бесплодие. Конечно, люди просто неспособны поглощать такое количество фитоэстрогенов, однако некоторые исследования показывают, что и у женщин, в рационе которых слишком много сои, эти вещества оказывают негативное влияние на функцию яичников.

- **Для детей.** В исследовании, проведенном в Университете штата Иллинойс (США), было установлено, что вскармливание мышей соевым молоком приводит к уменьшению тимуса – ключевой железы иммунной системы. И хотя негативное влияние фитоэстрогенов установлено только на животных, в некоторых странах, например, в Израиле, Новой Зеландии и Франции, рекомендовано ограничить употребление детьми соевых продуктов и по возможности совсем удалить их из рациона младенцев.

- **Для мужчин.** Поскольку большинство фитоэстрогенов действуют, как слабые антиандрогены, мужчинам стоит с осторожностью употреблять содержащие их продукты. В экспериментах на животных было доказано, что эти вещества способны снижать половую функцию, уменьшая количество тестостерона. У китайских мужчин, рацион которых богат соей, нарушения эректильной функции встречаются на 10% чаще, чем у жителей стран Запада. ■

Не грайте в рулетку, а радьте Буларди® МАКС!

Бронхіт, запалення легень, гайморит – через такі ускладнення ГРВІ багатьом людям у сезон застуд доводиться приймати антибіотики. Це прискорює одужання, але негативно відображається на системі травлення – виникає діарея. Отака прикрість: одне лікуємо, інше пошкоджуємо!

За статистикою у 70% осіб, які приймають антибіотик, виникає діарея¹. Людина бігає до туалету щонайменше тричі на добу. Це може тривати від кількох днів до місяця і довше. Найбільше потерпають малюки до п'яти років, літні люди, а також ті, хто страждає на хронічні захворювання.

Механізм появи зумовленої антибіотиками діареї багато, але першопричина одна – порушення складу та зменшення кількості нормальної мікрофлори кишечника. Так, масова загибель лактобактерій вивільняє «життєвий простір» для клостридій, зокрема для *C. difficile*, що продукують токсини, які призводять до розрідження випорожнень та пошкоджують клітини кишечника. Діарея, пов'язана з активізацією

C. difficile, буває дуже важкою. Однак у більшості випадків вона зумовлена менш небезпечними бактеріями або взагалі неінфекційними чинниками. Наприклад, на тлі прийому антибіотиків через дисбактеріоз може посилитися перистальтика та зменшитися всмоктування води у кишечнику.

Усі працівники аптек знають, що разом з антибіотиком покупцю слід радити пробіотик, щоб запобігти діареї. Але який? Вибір тут – немов гра в рулетку. Однак краще не довіряти фортуни, а брати до уваги наукові дані.

Міжнародні експерти з ESPGHAN та NASPGHAN, вивчивши дію різних пробіотиків з позицій доказової медицини, при прийомі антибіотиків рекомендують *S. boulardii* та *L. rhamnosus GG*².

Саме їх включено до складу інноваційного засобу Буларди® МАКС.

S. boulardii – це дріжджоподібні гриби, які нормалізують консистенцію калових мас, борються з вірусами та шкідливими бактеріями, сприяють усуненню інтоксикації, знешкоджують навіть токсини клостридій! *L. rhamnosus GG* протидіють патогенним мікроорганізмам та відновлюють корисну мікрофлору.

Буларди® МАКС не просто комплекс із двох пробіотиків, а синбіотик, бо він містить ще й третій компонент – пребіотик мальтодекстрин, який підтримує ріст власної корисної мікрофлори. Застосовувати засіб можна і дорослим, і дітям, навіть грудним немовлятам. Тож коли клієнти аптеки купують у вас антибіотики, не грайте в рулетку – радьте їм Буларди® МАКС! ■

На правах реклами. Не є лікарським засобом.
1. Медичинський справочник болоней. Електронний ресурс: <http://www.kasotimedical.pl>.
2. Рекомендації Європейського товариства фахівців у галузі дитячої гастроентерології, гепатології та харчування (Березень 2016) // Дитячий лікар. Збірник клінічних рекомендацій. 2017.

Пропонуємо анкету не вирізати, а зробити ксерокопію – це дасть змогу вашим колегам також взяти участь в акції

Акція¹ від Буларди® МАКС

Дайте правильні відповіді² на запитання та отримайте приз³ – упаковку Буларди® МАКС (капсули)

1. Вкажіть три основні активні компоненти Буларди® МАКС:

2. Зазначте терапевтичні ефекти Буларди® МАКС:

- Сприяє профілактиці та усуненню діареї
- Допомогає зменшити інтоксикацію
- Відновлює мікрофлору

3. При яких різновидах діареї ефективний Буларди® МАКС?

- Гостра вірусна або бактеріальна діарея
- Діарея, що виникла при прийомі антибактеріальних препаратів
- Діарея мандрівників (під час подорожей)
- При діареї будь-якого походження

4. З якого віку дозволено застосовувати Буларди® МАКС?

- Дітям віком від 3-х років та дорослим
- Дітям грудного віку та дорослим



На правах реклами. Не є лікарським засобом.

1. Загальнодоступний захід. Період проведення акції – з 1.02. до 31.03.2018 року. Територія проведення – Україна.

2. Відповіді надсилайте на адресу: 08132, Київська область, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, «Дельта Медікал» (з поміткою «Буларди® МАКС»); факсом на номер (044) 593-33-54; на електронну пошту: bulardimax@deltamedical.com.ua. Обов'язково вкажіть свою поштову адресу.

3. Мається на увазі, що один учасник може отримати одну упаковку. Призи можна забрати в «Дельта Медікал» або отримати в будь-який інший зручний спосіб.

Неподвластные времени

Стремление сохранить если не жизнь, то хотя бы телесную оболочку перед лицом неумолимого времени человеку было присуще всегда. Изобретательный разум в надежде на божественное воскрешение, а затем с научными целями создал множество способов противостоять разрушению тел умерших. Это высушивание, мумификация, бальзамирование, погружение в различные жидкости и всевозможные комбинации разных методов. Анатомы века нынешнего с успехом продолжили эстафету египетских жрецов.

Силы природы

Тот факт, что тело человека или животных может чудесным образом оставаться неподвластным глени, был отмечен очень давно. Так, известны случаи «естественного» сохранения тел в результате замораживания либо мумификации вследствие высушивания, попадания в слой болотного торфа и тому подобные варианты. В регионах, где тысячи лет царил вечная мерзлота, в последние десятилетия активно происходит таяние. Лед отступает, и на поверхности находят вполне сохранившиеся туши мамонтов и их детенышей, иногда потрясающей степени сохранности. Именно подобные находки дают почву для разговоров о возможности клонирования этих древних гигантов.

В 1991 году весь мир облетело известие об уникальной находке в Альпах – во льдах обнаружили тело человека, воина и охотника, прозванного Отци, жившего более 5 тыс. лет назад. Многочисленные исследования его тела дали богатые результаты: был установлен характер питания, в котором присутствовали мясные и растительные продукты, тщательно изучены одежда, оружие и снаряжение, регион происхождения и проживания, заболевания, которыми он страдал при жизни, и, наконец, ученые расшифровали геном мужчины и даже нашли его родственников среди ныне живущих.

Отдельно стоит отметить случаи мумификации тел монахов и священнослужителей, причем разных религиозных конфессий. Буддисты в Таилан-

де и Бурятии известны своим аскетизмом и особой диетой, которые, вероятно, способствуют сохранению тела после смерти. Так, объектом поклонения в Иволгинском дацане в Бурятии является тело отошедшего в нирвану в 1927 году выдающегося деятеля буддизма, специалиста по тибетской медицине и фармакологии Пандито Хамболамы XII. Тело его, пребывающее в позе лотоса в специально построенном здании, как и в момент ухода в мир иной, раз в несколько десятилетий осматривают и облачают в новые одежды. Ученые отмечают, что белки из образцов тканей Хамболамы по многим характеристикам близки к белкам, взятым из тканей живых людей.

В Киеве уже много веков хранятся и почитаются верующими и церковью нетленные мощи монахов Киево-Печерской лавры. Считается, что их сохранности способствуют особый микроклимат пещер в сочетании со строгим постом и праведным образом жизни святых старцев, которых они придерживались.

В анатомической коллекции киевского Университета Св. Владимира «знаменитостью» была так называемая «мумия ксендза», о которой директор киевского Анатолического театра профессор Владимир Бец писал, что по легенде это высохшее природным способом, не бальзамированное тело католического епископа Боровского, привезенное в Киев из Вильнюса при создании здесь медицинского факультета. До этого оно 80 лет пребывало в склепе костела Св. Иоанна. В теле этом «мягкие части так превосходно сохранились, что в лице резко



Анубис над мумией вельможи (примерно 14 век до н.э.)

Основные задачи при бальзамировании – максимально удалить воду из тела и пропитать его дезинфицирующими средствами.

отмечается совершенно естественное краткое выражение».

В тиши пирамид

Если говорить о бальзамировании тел умерших, первое, что приходит на ум, – это египетские мумии. Древнему Египту была свойственна сложнейшая система религиозных культов и связанных с ними практик. Согласно верованиям египтян, первым был забальзамирован Осирис, одно из главных божеств пантеона. Он олицетворял природные циклы, связанные с Солнцем и разливами Нила, вокруг которых строилась вся жизнь этого древнего центра цивилизации. Злой Сет убил Осириса, разрубив и разбросав части его тела, но богиня Исида собрала их и обратилась к Анубису, чтобы тот сберег навечно тело любимого. Анубис, бог с головой шакала, забальзамировал тело Осириса, ставшего затем владыкой царства мертвых.

Как подчеркивает автор многочисленных руководств и атласов по истории медицины Татьяна Сорокина, в реальной жизни культ мертвых и загробного царства существовал в Египте еще 6 тыс. лет назад. Для сохранения тел сначала шли в ход все те же силы природы – яркое солнце пустыни и сухой песок, насыщенный солями, давали возможность прекрасного сохранения тел, завернутых в обычные циновки без всякой обработки. Лишь с развитием общества, усложнением архитектуры и накоплением



Усыпальница Николая Пирогова

знаний тела умерших из знатных и богатых сословий начали бальзамировать. В первую очередь это относится к фараонам и их вельможам, для которых строили гробницы, соответствующие рангу усопшего, – от маленьких каменных склепов до величественных пирамид, которые сами по себе являются символом противостояния времени. Известнейшей из сохранившихся является мумия фараона Тутанхамона, чье не разграбленное богатейшее захоронение было найдено британским археологом Говардом Картером в 1929 году.

В Египте существовал целый класс служителей-бальзамировщиков, погречески называемых тарихевтами. Отец истории Геродот так описывал процесс одного из видов бальзамирования: после извлечения через нос головного мозга с помощью гибких металлических крючков они очищали брюшную полость, промывали ее пальмовым вином, обрабатывали растертыми благовониями и помещали в нее кассию и мирру, а извлеченные органы укладывали в специальные сосуды-каноны. Затем в течение 70 дней тело выдерживали в натровом щелоке, обмывали, обергивали полосами виссона (вероятно, тонкой льняной ткани), обмазывали камедью, служившей клеем. После этого тело укладывали в деревянный саркофаг и прислоняли его к стене в усыпальнице.

В родных пенатах

До сегодняшнего дня наибольшую известность в народе имеет лежащее в специально построенном мавзолее тело Владимира Ульянова-Ленина. Советским идеологам для создания культа нужно было наглядное подтверждение тезиса о «вечно живом вожде мировой революции». В 20-е годы прошлого века путиловские рабочие писали: «Необходимо, чтобы Ильич физически остался с нами и чтобы его можно было видеть необъятным массам трудящихся». Шахтеры Донбасса телеграфировали, что возможность видеть вождя, хоть и недвижимым, вдохновит их на дальнейшие победы.

Сохранением тела поручили заниматься патологоанатому, академику Алексею Абрикосову и биохимику Борису Збарскому. Затем к вопросу бальзамирования был подключен знаменитый харьковский профессор-анатом Владимир Воробьев, автор пятитомного атласа анатомии человека. Вся стра-

Борис Збарский



на помогала группе под их руководством реактивами и оборудованием. Непосредственно Збарскому принадлежит заслуга в разработке состава бальзамирующей жидкости, предупреждающей процессы высыхания тканей и изменения цвета кожи. По постановлению комиссии под председательством Феликса Дзержинского Воробьев и Збарский и в дальнейшем обязаны были заниматься осмотром и контролем состояния тела Ленина. В 1925 году академик Воробьев участвовал в бальзамировании Григория Котовского, противоречивого героя Гражданской войны, чей мавзолей впоследствии был уничтожен во время Второй мировой. Збарский отдал главной «советской мумии» 30 лет жизни. И он, и академик Абрикосов были репрессированы в 1950-е, и лишь смерть Сталина позволила им прожить еще немного.

Для Украины важнее все же не мавзолеем вождя революции, а усыпальница с телом великого хирурга, анатома и педагога, профессора Николая Пирогова в Виннице. Николая Ивановича не стало в 1881-м. Следуя его воле, хотя и после прений с церковью, было решено дать возможность новым поколениям увидеть облик ученого. Бальзамирование проводил выпускник киевского Университета Св. Владимира доктор Давид Выводцев с помощью впрыскивания раствора тимолола. Он же разработал специальный инструментарий. Есть мнение, что технология Выводцева позволила избежать частых ребальзамаций и постоянных поддерживающих процедур, в то время как на тело Ленина работал фактически целый специальный институт.

Василий ДОГУЗОВ ■

Мутация вида «Мужчина»

Жизнь первобытного мужчины была полна опасностей, зато насчет ее смысла и ролевых моделей – главы пещеры, добытчика, воина – вопросов не возникало. Сегодня, чтобы понять, кто я (он) такой, и мужчинам и их женщинам порой годами приходится ждать просветления. Каковы же новые ролевые модели современных мужчин?

Унификация пола

Полвека назад ситуации «муж зарабатывает меньше жены» или «мужчина подчиняется женщине-боссу» казались неприличным недоразумением. Теперь это норма жизни. Мужья успешно нячат детей в декретном отпуске, а их жены в это время вершат судьбы компаний в креслах членов советов директоров. По данным международного интернет-ресурса GlobeWomen, в Европе количество дам-управленцев перевалило за 40%. Освоив навыки постановки цели и наточив копыя, женщины выходят на охоту наравне с мужчинами. Когда-то они за это боролись, но, одержав победу, стали сетовать на то, что сильный пол измельчал.

– Сегодня мы наблюдаем выравнивание ролей, – рассуждает Евгений Пестерников, коуч, вице-президент Киевской бизнес-школы. – Женщина стремилась к свободе, и мужчина, в конце концов, сказал: «Ок». Это не значит, что он измельчал. Просто высокий процент независимости предполагает большую зону ответственности и трансформацию культурных кодов. Теперь не считается зазорным, если мужчина и женщина, состоящие в отношениях, платят в кафе каждый сам за себя, или муж зарабатывает меньше жены. Однако в обществе происходит определенная ломка: прежние роли полов уже не работают, а новые не полностью сформированы. Мне кажется, сегодня женщины не прочь деэмансипировать – снова стать зависимой и переложить весь груз ответственности на мужчину. Но новый мужчина этого уже не хочет.

Отмена кодекса чести

Актуализировавшийся типаж современника с испорченным харак-

тером Евгений Пестерников называет гламурным подонком, украинский гештальт-терапевт Юрий Кравченко – злокачественным нарциссом, а российский писатель и поэт Дмитрий Быков – слабым, но чрезвычайно наглым хамом, прибегающим в случае необходимости к любым недозволенным приемам. Все три типажа одного поля ягоды: циничные, привередливые нигилисты, опускающие ниже плинтуса любые ценности. Быков пишет о них так: «Главная и самая печальная перемена – исчезновение правил поведения, которые признаются именно мужскими. Современный мужчина

не должен держать слово, принимать опасное для себя и удобное для других решение, заниматься благодеяниями тайно. Проявление слабости с его стороны стало восприниматься как норма, а культ силы заменился культом грубости».

Происхождение этого страшного гибрида хама с пофигистом тоже вальт на женщин с их борьбой за равные права и возможности. Сидели бы дома тихо, варили борщи, вязали шарфики – глядишь, и мужик на их фоне выглядел бы мужественно. А так получают в четыре раза больше, вот и приходится бедняге прятаться под защитными масками.



Два полюса: формат «single» и осознанный семьянин

По отношению к созданию семьи новые мужчины рассредоточились по двум полюсам. На одном – мегаосознанный семьянин, на втором – свободный художник, предпочитающий браку независимость.

– Семья и дети стали экономически невыгодны, – считает Пестерников. – Это раньше вместе было легче выживать, детей с шести лет привлекали к сельскохозяйственным работам. Сегодня дети перестали «окупаться». Жизнь в одиночку уже не представляет угрозы для выживания, наоборот, одному легче себя прокормить. А в плане того, что надо оставить наследие после себя, многие говорят «я продолжаю в своем деле» и либо вообще не женятся, либо оттягивают этот момент до последнего.

Все чаще мужчины впервые создают семью в возрасте за 40. Эту тенденцию к поздним бракам Юрий Кравченко объясняет наличием у них сверхответственности. Такие люди не станут жениться, пока не построят карьеру и не купят дом, куда можно будет привести любимую женщину. Сегодняшние двадцатипятилетние рассуждают так: «Пока мне не до отношений с девушками. Сначала я придумаю и раскручу свой интернет-бизнес, за пять лет он даст прибыль, к 35 я почувствую себя

свободно и займусь личной жизнью». Из них, кстати, и выходят потом сознательные мужья и отцы.

Результаты исследований Американской ассоциации психологов совпадают с выводами украинских коллег: в семьях по обе стороны океана уже практически не разделяют домашнюю работу на мужскую и женскую. Мужчины успешно экспериментируют на кухне, пылесосят, делают закупки в супермаркете, ориентируются в ценах и ведут семейный бюджет. Современный отец неплохо разбирается в болезнях малышей, отвозит и забирает детей из школы, помогает с домашним заданием, ходит на курсы будущих родителей, присутствует на родах и помогает ухаживать за младенцем.

Ориентация на велнес

Лет 20 назад на консультации к психологам ходили исключительно женщины. Ориентиром для мужчин в этом смысле был анекдот: «В конкурсе на звание «Лучший психотерапевт года» снова победила водка». Сегодня гендерный баланс посетителей психологов в стране практически выровнялся.

– Из двенадцати клиентов, которых я сейчас веду, шесть мужчин и шесть женщин, – делится Геннадий Мустафаев, гештальт-терапевт, кандидат психологических наук. – Раньше считалось, что выносить ссор из избы – недопустимо. Но если периодически этого не делать, квартира превратится в помойку. С головой аналогично. Мужчины теперь чаще «чищают голову», они стали гибче, свободнее, меньше зависят от стереотипов и интраэктвов наподобие «мальчики не плачут», «мужчина должен быть железным» и т.д.

О чем же говорит новый мужчина на приеме у психолога? На ум приходят традиционные темы: секс, женщины, деньги, конкуренция.

– Возможно, я кого-то разочарую или удивлю, – делится опытом Юрий Кравченко, – но клиенты теперь больше говорят о неудовлетворительном смысле, чем о неудовлетворительном сексе, чаще сетуют на отсутствие ощущения собственной ценности, чем на дефицит ценностей материальных. Все больше мужчин, записываясь ко мне на группу, задают вопрос: «Этот тренинг поможет только в бизнесе или в саморазвитии тоже?»

Новый мужчина хочет хорошо себя чувствовать и отлично выглядеть.

В последние несколько лет в Украине возродилась базовая мужская роль защитника границ и справедливости, от которого зависит безопасность семьи и страны.

Сегодня уже никто не удивится, увидев в спорт-клубе парня, расстилающего коврик для пилатеса или разминающегося перед танцевальной аэробикой. По данным Института демографии и социальных исследований НАН Украины, все больше наших мужчин переориентируются на здоровый образ жизни и меньше пьют. Даже кризис среднего возраста у них протекает иначе. Вместо традиционного ухода в запой или к молодой любовнице симптомы переломного состояния теперь проявляются во внезапном увлечении спортом, тяге к татуировкам, переходе на йогурты и каши, покупке мужской косметики и мотоцикла.

Защита границ

«Сила воли, принципиальность, мужество, честность – все у нас есть, но мы их не проявляем – время еще не пришло... Разведка нужна. Обстрел нужен... В итоге каждый так и умирает честным и смелым, все сохранив в неприкосновенности», – подшучивал когда-то над робкими современниками в своей миниатюре Михаил Жванецкий. Шутки шутками, но военные действия, происходящие сегодня в Украине, действительно стали для некоторых мужчин инициацией, позволившей проявить дремавший в них героизм не только в починке текущего крана.

– Последние годы актуализировали в нашей стране тип мужчины-патриота, мечтающего что-то изменить в своей стране к лучшему, – рассуждает Геннадий Мустафаев. – Хотя мотивы, движущие патриотами, особенно теми, кто отправляется добровольцами в зону АТО, весьма многообразны. Кто-то идет защищать страну из принципа «если не я, то кто?», кто-то едет за военной романтикой и адреналином, ведь, подходя к смерти, жизнь чувствуешь острее – каждой клеточкой тела. Кто-то убегает от неустroенности, кто-то ищет подтверждения важности своего существования, стремится продемонстрировать себе и окружающим: я мужчина.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



В поисках «УМНОГО» ИНСУЛИНА

Одной из самых трудных задач современной фармацевтики является разработка «умного» инсулина, реагирующего на глюкозу. Такое лекарство могло бы кардинально изменить жизнь всех людей, страдающих сахарным диабетом I типа. Если ученым удастся его изобрести, эти пациенты получат свободу, о которой сегодня не могут и мечтать. Пока разработки «интеллектуального» инсулина находятся на самых ранних стадиях, но ключевые направления исследований уже сформированы.

Бремя контроля

При сахарном диабете I типа организм человека не производит достаточного количества инсулина – гормона, который усиливает транспорт глюкозы через клеточные мембраны, помогая контролировать уровень сахара в крови. Колебания уровня глюкозы, связанные с этим заболеванием, чреваты серьезными осложнениями. При резком повышении уровня сахара у человека появляются признаки обезвоживания, усталость, затуманивание зрения, кетоацидоз и диабетическая кома. Хроническая же гипергликемия может стать причиной поражения и отслоения сетчатки глаза (диабетической ретинопатии), нарушения проницаемости и повышения ломкости сосудов, тромбоза, атеросклероза, потери чувствительности ног, хронической почечной недостаточности и пр. С другой стороны, гипогликемия ведет к общей слабости,

тремору, аритмии, артериальной гипотензии. Если падение сахара вовремя не остановить, неотвратимы потеря сознания, расстройства дыхания, нарушения кровообращения и гипогликемическая кома.

Чтобы избежать всего этого, пациентам с сахарным диабетом I типа приходится пристально следить за своим рационом и режимом питания, регулярно измерять уровень глюкозы в крови и вводить себе инсулин каждый раз, когда это необходимо. Количество инъекций зависит от тяжести заболевания, и у некоторых пациентов может достигать 4–6 раз в день. Сахарный диабет I типа не предоставляет своим жертвам ни выходных, ни каникул, ни пенсий. Людям приходится контролировать свое состояние ежедневно на протяжении всей жизни. Неудивительно, что у многих время от времени случается так называемое диабетическое выгорание, когда

они устают управлять своим заболеванием и пускают его на самотек, что оборачивается серьезными проблемами для здоровья.

Учитывая трудности, с которыми приходится сталкиваться пациентам с сахарным диабетом I типа, а также широкую распространенность этого заболевания, разработка «умного», т.е. чувствительного к глюкозе инсулина, выглядит отличной идеей. Такой препарат будет имитировать действие бета-клеток, которые вырабатывают инсулин в поджелудочной железе у здоровых людей. После введения всего лишь раз в день он будет активироваться, когда содержание глюкозы в крови начнет расти. Предполагается также, что «умный» инсулин будет высвобождаться именно в том количестве, которое необходимо пациенту в данный момент. Другими словами, такой препарат избавит миллионы людей от необходимости постоянно подсчитывать съеденные углеводы, измерять уровень сахара в крови, выяснять дозу инсулина и делать инъекции, а тяжелые осложнения диабета уйдут в прошлое.

Две стратегии

Впервые о появлении «интеллектуального» инсулина заговорили в 2010 году, когда главный исполнительный директор американского стартапа SmartCells, бывший исследователь Массачусетского технологического института Тодд Сион объявил, что ему удалось совершить прорыв в этой области, объединив инсулин с лектином – белком, чувствительным к глюкозе. Исследования Сиона финансово поддержала JDRF – крупнейшая меж-



дународная общественная благотворительная организация, занимающаяся борьбой с сахарным диабетом, а год спустя его разработку за 500 млн долларов США выкупила фармацевтическая компания Merck&Co. Под условным названием МК-2640 препарат был направлен на клинические испытания, однако дальше первой фазы дело не пошло, по всей видимости, из-за того, что он оказался неэффективным.

Впрочем, у компании Merck&Co есть и другие подобные проекты, работы по которым продолжаются. Кроме того, созданием «умного» инсулина занимаются и другие компании, например Eli Lilly, Sanofi и та же JDRF, финансирующая полтора десятка исследовательских групп. Все они реализуют разные проекты, однако по большому счету стратегии поиска инсулина, чувствительного к глюкозе, сегодня подразделяются на две категории. Одни ученые пытаются модифицировать сам гормон, а другие – найти полимер, который будет вовремя его высвобождать.

Примером первой стратегии может послужить проект Университета штата Юта (Солт-Лейк-Сити, США). Суть его заключается в модификации молекулы инсулина таким образом, чтобы она могла связываться с сывроточным альбумином и выделяться только при высоких концентрациях глюкозы. При этом в качестве глюкометра используется фенилбороновая кислота – синтетическая молекула, которая распознает и связывает молекулы сахара. При кажущейся простоте осуществить эту идею непросто. Во-первых, молекулу инсулина довольно сложно изменить, сохранив ее биологическую активность. А во-вторых, фенилбороновая кислота реагирует не только на глюкозу, но и на фруктозу, а это потенциально опасно. Ведь срабатывание «датчика» при низких концентрациях глюкозы в крови может вызвать гипогликемию.

Альтернативные направления

Среди других перспективных проектов, реализуемых для помощи страдающим диабетом, стоит отметить искусственную поджелудочную железу. Это носимое или имплантируемое устройство контролирует уровень глюкозы в крови и при необходимости вводит инсулин. Несколько таких приборов в Европе и в США находятся на финальных стадиях клинических испытаний. Кроме того, ученые исследуют концепцию заместительной терапии бета-клеток – ищут возможность их трансплантации и последующего нормального функционирования.



Примером второй стратегии могут послужить исследования сотрудников лаборатории Джона Фосси в Бирмингемском университете (Великобритания). Они поставили перед собой задачу создать сетку с гидрогелем, которая будет захватывать инсулин и с помощью специфических датчиков глюкозы высвобождать его в нужный момент. Чтобы добиться этого, ученым предстоит идентифицировать лучшие синтетические полимеры и везикулы для доставки инсулина, а также включить в них датчики. Ими могут послужить бис-бороновые кислоты, которые теоретически способны связываться именно с глюкозой, обходя другие сахара, присутствующие в крови.

От идеала до компромисса

Поскольку все программы по созданию «умного» инсулина находятся на ранних стадиях, фокусироваться на какой-то одной стратегии пока рано. Более того, часть проектов, финансируемых JDRF, направлены не на целевой поиск нового лекарства, а на решение отдельных задач. Например, некоторые команды ученых занимаются математическим моделированием оптимальных физиологических параметров для действия чувстви-

тельных к глюкозе инсулинов. Учитывая риски, связанные с их передозировкой, такие расчеты невероятно важны.

Открытым остается и вопрос доставки лекарства. В идеале исследователи мечтают отойти от инъекционного способа введения инсулина, однако, например, при пероральном приеме точно дозировать препарат практически невозможно из-за индивидуальных особенностей пищеварения и абсорбции. Возможно, решением станут современные трансдермальные системы введения лекарств, представляющие собой пластыри с множеством микроигл. В 2015 году сборной команде ученых из университетов Северной Каролины удалось разработать пластырь с микроиглами, которые внутрискожно впрыскивают загруженные инсулином везикулы, и успешно испытать его на лабораторных мышцах.

В идеале одна доза «умного» инсулина должна полностью контролировать состояние пациентов с сахарным диабетом I типа заданное время. Однако скорее всего на первом этапе на рынке появятся несколько продуктов, каждый из которых будет влиять только на один параметр. Например, одно лекарство будет предотвращать гипер-, а второе – гипогликемию. Впрочем, даже такой компромиссный вариант пока еще выглядит делом будущего. Даже когда нужная формула будет найдена, ученым предстоит доказать ее эффективность и безопасность, пройти все этапы клинических испытаний препарата, наладить его массовое производство и обеспечить такую цену, которая не станет непреодолимым барьером для пациентов.

Ольга ОНИСЬКО ■

З Днем Народження!

**Катерині Риликовій 11 лютого
буде чотири роки**

Незважаючи на юний вік, вона хоче стати лікарем та допомагати малюкам. Втілення всіх мрій доньці зичить мама Наталя Риликова, що працює в «Аптеці Низьких Цін» (Запоріжжя).

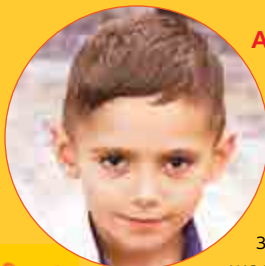


**У Кіри Склярової
день народження 25 лютого**
Їй буде три роки. Дівчинка любить танцювати та вчитися читати. Кіру поздоровляє мама Катерина Склярова, що працює в аптечній мережі «Гамма 55» (Харків).



**Артем Душин 9 лютого
задмухає на торті вісім свічок**

Найбільше він любить складати різні будівлі та фігури з іграшкового конструктора. Завжди допомагає рідним у вільний час. За це йому дякує мама Ірина Душина, завідувачка аптеки №26 мережі «Бажаємо здоров'я» (Рівне).



**Тимофію Зайчуку 6 лютого
виповнюється шість років**

Він росте допитливим та розумним хлопчиком, любить малювати. Свого синочка вітає мама Оксана Мілевич, завідувачка аптеки №14 мережі «Рівнефармація» (м. Здолбунів Рівненської обл.).

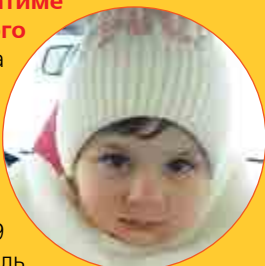
**Христині Душиній 13 лютого
виповнюється 13 років**

Дівчина захоплюється волейболом, сповідує активний спосіб життя. Своє сердечко вітає мама Ірина Душина, завідувачка аптеки №26 мережі «Бажаємо здоров'я» (Рівне).



**Соломія Брикса святкуватиме
день народження 15 лютого**

Їй виповнюється три роки. Вона дуже кмітлива дівчинка, яку цікавить усе навколо. Дуже любить тварин, особливо цуценят, у майбутньому мріє бути лікарем. Її вітає мама Ольга Брикса, завідувачка аптеки №9 мережі «Тетрамед» (м. Костопіль Рівненської обл.).



**Ярославу Дерев'янку 4 січня
виповнилося п'ять років**

Він гарно малює, а найбільше полюбляє бавитися з машинками. Свого майбутнього автоконструктора поздоровляє мама Світлана Дерев'янку, співробітниця аптечної мережі «Здоров'я» (Харків).



**У Тимура Вихристюка
день варення 16 лютого**

Йому буде чотири роки. Тимур легко запам'ятовує вірші та гарно їх декламує. Ці акторські здібності до душі його мамі Тетяні Вихристюк, завідувачці аптеки «Фармація» (м. Синельникове, Дніпропетровська обл.).



**Дмитро Клименко
іменинник 6 лютого**

Йому вже чотири роки. Він росте слухняним та допитливим. Мріє стати поліцейським. Вітає його тітка Вікторія Казимир, що працює в аптеці №106 ЧФК (Чернігів).



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

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



Піковіт
Вітаміни і мінерали
для успіху Вашої дитини

www.krka.ua

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

KRKA

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

Игра воображения

Окно, дракон, люстра, фонтан, цветы, огурцы, бананы, девочка, телефон, свеча, лес, школа, зайцы, бантик. Прочли? А теперь закройте журнал и повторите эти четырнадцать слов в таком же порядке (чур, не подглядывать!) Путаница в голове после «фонтана» или «огурцов» – абсолютно нормальный результат для человека, незнакомого с законами эйдетики. А двухлетние малыши, включившие образное мышление, легко запоминают и воспроизводят в названном порядке до двадцати слов. В этом нет ничего сложного. Нужно только представить!

Полет фантазии

Представьте окно (деревянные рамы, пейзаж за стеклом), в которое вдруг влетает дракон (осколки падают во все стороны) и усаживается на люстру (сидит, раскачивается). Теперь вообразите, что свет люстры бьет фонтаном и рассыпается цветами (например, белыми ирисами). Из бутонов торчат огурцы (последнее слово селекции). Мы чистим их, как бананы, и протягиваем девочке (белокурой кудряшке). В руке у нее – телефон в виде свечи (фитиль на конце), на которой нарисован лес. В нем школа, где учатся зайцы. А на ушах у зайцев – по бантику. Приблизительно так выглядит принцип эйдетического запоминания («эйдос» в переводе с греческого – «образ»). Слово не только воспринимается на слух, но и представляется, осязается, пробует на ощупь. Так информация записывается в долговременную память и при необходимости легко достается из ее файлов.

Детские психологи вычислили, что умение фантазировать, создавать образы особенно бурно развивается у детей с двух до пяти лет. Как искренне малыш боится волка или видит под кроватью кровожадного монстра! Причем мыслить образно для ребенка, в отличие от взрослого, так же естественно, как бегать по лужам или лакомиться мороженым. И если поддерживать эту способность, а не блокировать по принципу многих родителей («такого не бывает», «не говори глупостей»), то самые невероятные детские фантазии во взрослой жизни



могут превратиться в изобретения и открытия.

Все занятия с детьми и со взрослыми тоже Марина Абибулаева, инструктор по развитию памяти и внимания, быстроты и мнемотехники киевского «Центра экологии семьи», начинает со слов: «Давайте представим...» И дети охотно включаются в игру (ученикам в младших группах от двух до четырех лет). В начале занятия они отправляются в «путешествие»: гуляют по комнате-лесу и вдруг... находят под кустом лисицу (куст растет прямо возле кресла). В отличие от настояще-

го зверя, придуманный не убегает, рядом с ним можно присесть, погладить, ощутить мягкость шерсти, увидеть шикарный рыжий хвост. И поделиться впечатлениями. Дальше прямо на тропинке (рядом с подоконником) растет цветок. Его обязательно нужно понюхать, определиться с цветом и видом. В воображении детей растут совершенно разные цветы. Встретив на пути еще 10–12 образов, малыши возвращаются назад и «собирают» их в обратном порядке: у подоконника рос цветок, возле кресла сидела лисичка и т.д.



Эйдетика учит мыслить творчески, а не по шаблону. На первых занятиях трехлетки кричат: «Такое есть только в сказках!» Но вскоре с удовольствием включаются в процесс и начинают выдумывать, представлять. Исследования в этой области показали: дети, способные к игре воображения, имеют более высокий уровень интеллекта, легче преодолевают трудности и в жизни, и в учебе.

Любую задачу намного проще решить, если сначала прокрутить ее в уме, как кино. Закрывать глаза и представить «в лицах» процесс дележа апельсинов, погоду над пунктом А и архитектурные детали пункта Б. В процессе представления приходит понимание, а если материал нужно запомнить, увиденное (пускай в уме) фиксируется в мозге лучше всего.

Тренажеры для памяти

Еще одно преимущество образно-творческого мышления – развитие концентрации внимания. Марина показывает малышам открытки и к каждой называет не связанное с ее содержанием слово. Например, изображение автобуса и слово «медведь». Птенцов в гнезде и слово «мороженое» и т.д. Слова-привязки следует запоминать. Но как?! Оказывается, очень просто: достаточно представить, что медведь, например, залезает на крышу автобуса, а птенцы в гнезде клюют мороженое. Секундный полет фантазии – и образ уже записан в долготермическую память. После два и даже три десятка открыток перетасовыва-

Эйдетика актуализирует несколько видов памяти: зрительную, слуховую, тактильную, обонятельную.

ют и по очереди показывают детям – юные ученики без труда вспоминают слова-привязки.

Игры-тренажеры обучают запоминать большой объем информации. В школе это умение обязательно пригодится. Огромное количество сведений, обрушивающееся там на детские головы, не укладывается в них по одной простой причине: детей не учат, как их запоминать. А для подготовленного ребенка учеба превращается в игру. Он любит узнавать новое, представлять его, фантазировать и, играя, запоминать. Такому только подавай новый материал!

Эйдетика помогает хорошо учиться в любых дисциплинах – точных и гуманитарных. Существуют специальные приемы для запоминания материала по истории, математике, геометрии, литературе и даже иностранному языку. Например, дату постройки какого-нибудь собора можно спрятать в само сооружение. Для этого нужно мысленно «вставить» цифры в детали постройки: единицу увидеть в колонне, тройку – в узоре купола и т.д., а потом на уроке или экзамене «собрать» цифры и назвать дату. Впрочем, это навык для старшей школы. Для начала малыши запоминают сами цифры, трансформируя их в знакомые образы: 1 – свеча, Буратино, столб; 2 – лебедь, любая птица; 3 – двугорбый верблюд; 4 – перевернутый стул; 5 – яблоко; 6 – чайник; 7 – флажок; 8 – снеговик, велосипед, очки и т.д.

Стихотворения можно зарисовывать, создавая пентаграммы, и потом несколько раз повторять их по картинкам. Так образы остаются в памяти, и по ним на уроке легко вспоминаются рифмованные строки. Причем для зарисовок не требуется особенных худо-

жественных навыков. Наброски самых простых предложений («кошка пьет молоко», «книга лежит на диване») дети могут создавать уже после четырех лет. До этого возраста пиктограммы рисует учитель, а его ученики по ним воспроизводят предложения.

Спасение образного мышления

От рождения дети обладают потрясающей фотографической памятью, т.е. способностью не вспоминать предмет, а видеть его на внутреннем экране. И если врожденные способности поддержать, фотографическую память у человека можно сделать просто феноменальной! Среди учебного материала Марины Абибулаевой есть карточки с изображениями двенадцати геометрических фигур различных цветов, они выстроены в три ряда по четыре штуки в каждом. Попробуйте, восстановите картинку после трехсекундного просмотра. А у юных эйдефиков после тренировки это получается!

Сегодня занятия эйдетикой приобрели еще один смысл – сохранение у детей образного и творческого мышления, которое, похоже, скоро занесут в «красную книгу» исчезающих способностей. В 30-х годах прошлого века специалисты решили провести эксперимент среди учеников обычных школ. В результате оказалось, что многие школьники являются эйдефиками, другими словами, их фантазия была на высшем уровне. Через 70 лет исследование повторили, но количество учеников, продемонстрировавших способность к образному мышлению, уменьшилось практически в два раза. Почему так происходит? Специалисты утверждают, что всему виной развитие науки и техники. Ведь если каких-нибудь 10–15 лет назад перед сном детям читали книги, и у них была возможность представлять их сюжеты в воображении, то сегодня книги и мамы сказки на ночь заменили гаджеты, блокирующие у детей развитие фантазии. Кроме того, воображение прекращает развиваться, если ребенок слишком увлечен играми на телефоне или планшете. И это досадно, ведь образность мышления – не только творческий компонент, она дает возможность гармонично развиваться, улучшать внимание, усиливать концентрацию, что весьма важно для успешного будущего человека.

Виктория КУРИЛЕНКО

Дневник морфиниста Булгакова

О том, что писатель Михаил Булгаков виртуозно владел словом, известно всем. Но о том, что в определенный период жизни он совершенно не владел собой (им управлял морфий!) – знают немногие. Историю своей болезни писатель изложил в дневнике вымышленного героя – доктора Полякова в рассказе «Морфий». Есть только разница в финале: Булгакову чудесным образом удалось победить свою наркозависимость, а Полякову – нет.

Несчастный случай

В конце XIX – начале XX века ассортимент лекарств в аптеках был весьма разнообразен. Без рецепта здесь продавались: камфорная настойка опия – с ее помощью лечили бессонницу и дизентерию; героин в порошке как средство против астмы, бронхита, туберкулеза и депрессий; успокаивающее лауданум – снадобье с высоким процентом опиатов в составе. Ну и, конечно, белые кристаллы морфия, прекрасного снотворного и обезболи-

вающего. Позже, в середине 20-х годов, когда по статистике 40% европейских медиков и 10% их жен (что уж говорить о пациентах!) стали морфинистами, на широкое применение белого порошка был наложен запрет. Но в 1916-м двадцатипятилетний врач Михаил Булгаков прибыл по распределению в глухое село Никольское Смоленской губернии без каких-либо предубеждений относительно опасности от злоупотребления средством «morphini».

Впервые уколоть себе морфий будущего писателя вынудил случай. Жена Михаила Афанасьевича Татьяна Лаппа вспоминала об этом так: «Как-то, когда мы жили в Никольском, привезли мальчика, больного дифтеритом. Михаил осмотрел его и решил отсосать трубкой дифтерийные пленки из горла. Ему показалось, что при этом заразная культура попала и ему. Тогда он приказал ввести себе противодифтеритную сыворотку. Начался у него страшный зуд, лицо распухло, тело покрылось сыпью, он почувствовал ужасные боли в ногах. Михаил, конечно, не мог этого выносить, попросил ввести ему морфий. После укола стало легче, он заснул, а позже, боясь возвращения зуда, потребовал повторить инъекцию. Вот так это началось...»

Из медицинского справочника

Сценарий привыкания к морфию ВОЗ описывает примерно следующим образом: даже в небольшой терапевтической дозе – 0,02–0,06 г в сутки – морфин погружает новичка в «состояние рая». Оживают фантазии, заостряется восприятие, выполнение нетрудной физической и умственной работы сопровождается иллюзией легкости. Однако вскоре снижаются концентрация внимания, активность и продуктивность, контроль над видениями утрачивается и приступы эйфории чередуются со страшными галлюцинациями. Буквально через 2–3 приема наступает психическая зависимость, стремительно развивается и физическая привязка – морфий мгновенно



Михаил Булгаков и Татьяна Лаппа



степенно, постепенно стал отходить от наркотиков. И прошло».

По мнению Олега Чабана, доктора медицинских наук, психотерапевта, избавиться от трехлетней зависимости писателю помог другой наркотик – творчество.

– В своей практике я видел всего несколько случаев подобного выздоровления, – говорит Олег Созонтович. – Это были спонтанные результаты жизненного излома. Например, смерть на руках пациента друга-наркомана или гибель близкого человека, боровшегося за его освобождение от наркотиков. Случай Булгакова уникален тем, что по природе своей он был предрасположен ко всякого рода зависимостям. Писатель был психастенической, тревожной личностью, склонной к депрессиям, свержанализу, расстройству сна, ипохондрии, головным болям. Позже он проходил по этому поводу сеансы психотерапии и гипноза. Именно такие люди чаще всего попадают в зависимость от наркотиков. Поэтому вопрос, как он смог отойти от морфинизма, для меня загадка. Очевидно, ему очень помогла жена – его интуитивный психотерапевт. Наверное, она действительно делала ему инъекции с дистиллятом и при этом давала пить опиумную настойку, постепенно с инъекционной зависимости он перешел на более легкий вариант до окончательной победы. Но самое главное – у него была мотивация. Нарциссическая душа писателя требовала творения, представления себя миру. Предъявлять себя в виде наркомана он не мог, и тогда ценой невероятных усилий совершил подмену одного наркотика другим: предпочел морфию творчество.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

встраивается в обменные процессы организма. С каждым следующим уколом для достижения блаженства приходится вводить все большую дозу. Отсрочка инъекции оборачивается нестерпимыми болями в мышцах, суставах, рвотой, нарушениями сердечного ритма и страшными видениями.

Начало зависимости

Михаил Афанасьевич пал жертвой заблуждения, будто врач в силу опыта и знаний не может пристраститься к морфию. Но на деле экспериментаторский интерес и свободный доступ к наркотику породили настоящую эпидемию морфинизма в рядах медиков того времени. Этому способствовала и тоскливая жизнь в деревенской глуши. Обычно уколы писателю делала его жена Татьяна. Состояние, в которое погружался ее муж после дозы морфия, она описывала как «...очень спокойное. Не то чтобы сонное. Ничего подобного. Он даже писать пробовал в этом состоянии». Биографы считают, что именно в дни своей болезни Булгаков начал работать над автобиографическим дневником «Морфий».

Осознав свою зависимость, Булгаков пытался заменить уколы курением сигарет с опиумом, снижал дозу – ничего не выходило. Когда в селе стали догадываться о пристрастии молодого доктора, супругам пришлось переехать в соседний город Вязьму. Со сменой обстановки супруги связывали большие надежды на выздоровление, но это не помогло. Жена Булгакова вспоминает: «Как только проснулись – «Иди, ищи аптеку»... Очень быстро он его использовал. У него была печать, позволявшая выписывать рецепты. Так всю Вязьму исходила. А он прямо на улице стоит, меня ждет. Он тогда такой страшный был... И одно меня просил: «Ты только не отдавай меня в больницу». Да, это ужасная полоса была...»

В Вязьме наркотик был подотчетен, поэтому для добычи нескольких граммов опиата Булгакову при-

ходилось прибегать к всевозможным уловкам – выписывать рецепты на вымышленные имена, несколько раз он посылал за ним жену в Киев. Отказывать было рискованно. Однажды он приставил к ее виску браунинг, в другой раз запустил в жену горячий примус. «Я не знала, что делать, – вспоминала Татьяна Лаппа, – он регулярно требовал морфия. Я плакала, просила его остановиться, но он не обращал на это внимания. Ценой невероятных усилий я заставила его уехать в Киев, в противном случае, сказала я, мне придется покончить с собой».

Эффект подмены

Существует три версии выздоровления писателя. Первая – после переезда в Киев родственник Булгаковых доктор Вознесенский посоветовал вводить в вену дистиллированную воду. Михаил Афанасьевич игру принял и постепенно освободился от зависимости. Хотя, по мнению наркологов, такой сценарий исцеления для морфиниста маловероятен. По другой гипотезе жена стала уменьшать процент морфия в инъекциях в пользу дистиллированной воды и постепенно свела его к нулю. Это более правдоподобно. Сбивчивые воспоминания самой Татьяны Лаппы об этом отрезке времени таковы: «В Киеве сначала я тоже все ходила по аптекам, в одну, в другую, пробовала раз вместо морфия принести дистиллированную воду, так он этот шприц швырнул в меня... «Браунинг» я у него украла, когда он спал... А потом сказала: «Знаешь что, больше я в аптеку не пойду. Они записали твой адрес». Это я ему наврала, конечно. А он страшно боялся, что придут и заберут у него печать. Он же тогда не смог бы практиковать. Он говорит: «Тогда принеси мне опиум». Его тогда без рецепта в аптеке продавали. Он сразу весь пузырек... И потом очень мучился с желудком. И вот так по-

Из дневника доктора Полякова

«...Нет, я, заболевший этой ужасной болезнью, предупреждаю врачей, чтобы они были жалостливее к своим пациентам. Не «тоскливое состояние», а смерть медленная овладевает морфинистом, лишь только вы на час или два лишите его морфия. Воздух не сытный, его глотать нельзя... в теле нет клеточки, которая бы не жаждала... Чего? Этого нельзя ни определить, ни объяснить. Словом, человека нет. Он выключен. Двигается, тоскует, страдает труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит, кроме морфия...»

Неля Шовкопляс: «Рожевих картинок мені не малювали»

Неля Шовкопляс, дівчина з розкішними формами, нова ведуча «Сніданку з «1+1», живе нині в шаленому ритмі – працює, виховує з чоловіком двох маленьких синів та встигає самовдосконалюватись. Як їй це вдається – з перших уст.



- Неля Шовкопляс народилася 26 січня 1987 року в місті Барвінкове Харківської області.
- Після закінчення школи вступила до Харківського Національного економічного університету. Спеціалізація – економіст-маркетолог.
- Випускниця Вищої школи Media&Production, навесні 2017 року закінчила курс «Ведуча розважального шоу».
- Разом із чоловіком виховує двійнят – Тимофія та Матвія. Протягом трьох років була в декретній відпустці, присвятивши себе вихованню синів.
- З вересня 2017 року – нова ведуча «Сніданку з «1+1» в парі з Єгором Гордєєвим.

– Нелю, кажуть, що ви ще кілька років тому знали, що станете телеведучою «1+1»?

Не пам'ятаю, який це був день (точно не під бій курантів), але в грудні 2016 року я сіла і написала список мрій для себе. Взагалі дуже вірю в усі містичні штучки типу карти бажань. Прописала на аркуші жадані пункти по всіх сферах життя. От там і було, що я «ведуча «Сніданку з «1+1». Невдавано дістала той листочок – а половина вже здійснилася! Якщо мрія йде від серця і багато робиш для її здійснення, то вона стане реальністю. А під лежачий камінь, як відомо, вода не тече. Загадати і чекати, поки тобі на голову впаде мільйон, – це не варіант. Щоб досягти своєї мрії, я пішла вчитися в медіа-школу, куратором якої є директорка департаменту ранкового мовлення каналу «1+1» Юлія Жмакіна. Вона і запросила мене, свою студентку, на проби.

– Ви дуже емпатична людина. Звідки це?

Мабуть, від батьків. Якщо чесно, іноді думаю, що я занадто емпатична. І навіть страждаю від цього, бо можу запросто розплакатися, дивлячись в ефірі якийсь сюжет. Втім, телеведучу Опру Вінфрі звільнили з першої роботи за надмірну сентиментальність. Вона могла розплакатися під час прямого ефіру, співчуваючи чиїсь біді, а роботодавці вирішили, що журналіст не може бути таким відкритим. Важливо залишатися щирим завжди і з усіма – в будь-якій професії, на мій погляд. Нещодавно у нас в ефірі був бандурист, від музики якого просто мурашки по шкірі. Мені взагалі здається, що музика – це провідник в інший світ, інший вимір. Туди, де немає одна-

нітних речей, надуманих проблем і нерозв'язних конфліктів. Де ми справжні. Слухаючи музику, слухаємо самих себе.

– Як вам живеться в непростому графіку, враховуючи, що ви мама двійнят?

Ой, складно. Напередодні Нового року наші хлопці повернулися від бабусі. Були в неї три тижні, бо захворіли й не могли відвідувати садочок, куди тільки почали ходити. Такі історії я постійно чула від подруг: тиждень відвідуємо садок – два тижні хворіємо. В нас те саме. Зараз перебиваємося родичами: то бабуся приїде нянькою, то мій брат, то сестра чоловіка. Діти вже зрозуміли, що мама пішла на роботу. Ми з чоловіком пояснюємо, що так треба, що я обов'язково повертатимусь (а якщо дуже скучили, можна подивитися на мене по телевізору), але марно. Коли приходжу додому, мушу повністю розчинитися в синах, інакше не буде кінця образам. Сідаю на килимок, ми граємося машинками, і при цьому дивитися треба їм у вічі, не відволікатися. Якщо Тимофій каже: «Мам, ось танк поїхав!», а ти в цей час, думаючи про щось своє, поспіхом відповідаєш «так-так», він починає нервуватися. Вчора чесно зізнався: «Хочу, щоб ти ніколи не ходила на роботу!» А Матвій може півночі крутитися в ліжку, не в силах заснути, бо переживає, що мама раненько зникне (о п'ятій я вже у студії). Мабуть, це тому, що три з половиною роки декрету я постійно була поруч із ними, разом навіть подорожували. Тому їм зараз непросто. Я вже серйозно задумуюся про няньку, бо родичі далеко від нас. Скільки ще зможуть їздити в Київ, невідомо. Зустрічалася з кількома претендентками, але всіх не влаштовує мій графік роботи.

– Діти бували у вас на роботі?

Приходили кілька разів. Їм тут весело – дивляться мультики, бігають коридорами, з ними граються співробітники. Іноді хлопці не слухаються, і доводиться трохи погримати. Але вони знають, що в студію до мами категорично заборонено заходити. Коли виходжу з ефіру, Матвій з надією запитує: «Студія вже закінчилася?»

– За характерами вони різні?

Тимофій більш спокійний. Може тихенько сісти і гратися годину. А

Команда «Сніданку з «1+1»



Матвій дуже енергійний і емоційний. Такий собі добрий хуліган! На нього не можна кричати, бо він дуже болісно це сприймає. А від Тимофія все відлітає. Хтось образив – ну і хай. Кажіть собі, а я своє знаю. Коли вони сваряться один з одним, і я не витримаю і можу трошки накричати, Матвій видає: «Мамо, чому ти так по-злому з нами розмовляєш?»

– Вам вистачає зараз часу на себе? Давно зустрічалися з друзями?

На новорічні свята до мене приїжджала подруга з Полтави, де ми жили з чоловіком після одруження. І перше навідала кума з моїм похресником з Харкова. Ми не бачилися майже рік, бо в мене фізично не вистачало часу на поїздки у Харків. А такі подорожі вкрай необхідні – там я енергетично наповнююся. Таке відчуття, що навіть дихати стає легше. Там залишилися рідні, майже всі друзі. Запитують мене: «Не забула ще наше Барвінкове?»

– Що ще вас енергетично наповнює?

Я дуже комунікабельна людина. І раніше було достатньо після роботи дзвінка друзів: «Ну що, зустрічаємося?» – і вже за годину ми в когось на квартирі граємо в настільні ігри. Або сидимо компанією в кафе. Кілька таких зустрічей або цікавих подорожей гуртом – і знову можу звернути гори. Тепер мої пріоритети змінилися. Час від часу хочеться побути в цілковитій тиші. Вимкнути телефон, виїхати на природу, усамітнитися з книжкою. Всі хочуть у Карпати, щоб на лижах пока-

татися, а я поїхала б туди, щоб сховатися в якусь красиву глушину і тихо провести час у будиночку. Чоловік пропонує: «Махнімо в Єгипет!» Я не проти, але попереджаю, що не буду їздити по екскурсіях, заляжу в шезлонг. І щоб мене ніхто не чіпав! Навіть не розмовляв зі мною. Інколи за такі думки мене накриває відчуття провини. Картаю себе: мабуть, я погана мама, якщо мені хочеться побути без дітей, на самоті.

– І дарма!

Я стараюся потихеньку налаштуватися на те, що передусім потрібно любити себе. Мені подобається відомий вислів: щаслива мама – щаслива вся сім'я. Справді, мама – це не просто член родини, це душа дому, його серце, центр. Якщо вона знервована і заморена, то діла не буде.

– Хто перший привітав вас із тим, що ви пройшли кастинг і стали ведучою «Сніданку з «1+1»?

Першими привітали і разом розіграли колеги. Цей ролик багато хто бачив – в Інтернеті і в ефірі. А потім, коли вийшла з офісу, зателефонувала чоловікові: «Можеш привітати!» Мамі не казала два тижні, бо це було заборонено за умовами контракту. А коли нарешті розповіла, вона сказала: «Я відчувала, що ти щось приховуєш!» Потім я дізналася від її колег, що після нашої розмови вона трішки поплакала від радості. І взагалі мені здається, що більше вітали в ті дні мою маму, а не мене. Мабуть, півміста перебувало у неї в банку.

З чоловіком та синами



– Як мама свого часу сприйняла новину про те, що ви не плануєте ставати маркетологом, хоча за її порадою вступили до економічного вишу?

Коли закінчувала школу, всі знайомі казали: ти точно підеш маминим шляхом. Так, я закінчила Харківський Національний економічний університет. Але ще на четвертому курсі, коли проходила з подружкою першу практику в одному з банків, зрозуміла: це не мое. Мама вміє поєднувати рутинну роботу зі спілкуванням з людьми, а я трошки іншого складу – не можу всидіти на місці. І, як потім виявилось, я не одна така в групі. Серед моїх одногрупників тільки двоє стали маркетологами. Решта хто де. Після закінчення вишу я пішла працювати в караоке, стала ведучою весіль. Відчувала від цього неймовірний кайф: перше слово в мікрофон – і понеслося!

– Ви гарно розмовляєте українською, що нетипово для російськомовного регіону.

Однокласниці мені писали: «Звідки така гарна мова? Ми ж навчалися в одній школі!» В нашому місті всі говорять суржилом, в Харкові – здебільшого російською. Я сама, якщо чесно, не знаю, як у мене так спритно виходить українською. Наш керівник каже, що це така в нас з Єгором Гордєєвим фішка (він також виріс у російськомовному оточенні): входимо в кадр – і ніби перемикається якийсь тумблер. Вдома в мене виходить не так гарно, зізнаюся. Однак я прагну вдосконалюватися – читаю книжки і дивлюся фільми винятково українською. З часом мрію повністю перейти на українську.

– Ви з Єгором, вашим партнером на програмі, вже притерлися?

Ми ще в процесі. І зараз у нас обох, на жаль, дуже мало вільного часу, щоб краще пізнати одне одного – не як партнера в кадрі, а людину в звичайному житті. Але ми стараємося – поступово, потихеньку знайомимось. От кілька днів тому, приміром, я працювала в кадрі з Русланом Сенічкіним – це був класний час. А вчора повернувся у програму Єгор, і я упіймала себе на думці, що скучила за ним та зраділа!

– Читаєте про себе в Інтернеті?

Дуже рідко. У мене комплекс відмінності – хочеться, щоб усі любили, всім я подобалася. А якщо читаю про себе неприємне – це мене демотивує. А пишуть же різне.

– Які поради вам давали «старші товариші» по програмі Руслан Сенічкін і Людмила Барбір?

Мені дуже сподобалося, що вони, як тільки нас познайомили, прийняли мене дуже привітно і щиро. Підтримували: «Давай, у тебе все вийде!» Пояснювали, що адаптація – досить тривалий процес. Потрібен час, щоб притертися з Єгором, влитися в інформаційний потік, «розкласти» в голові всі технічні особливості прямого ефіру. І, мовляв, не зразу все буде виходити, але не варто впадати у відчай – це нормально. Дякую, що не малювали мені рожевих картинок, чесно попереджали: «Спочатку буде складно». А я дивилася на них і думала: за чотири роки спільних ефірів вони стали ідеальною парою. Відчують одне одного з півслова. Тому і

в нас із Єгором все з часом обов'язково вибудується.

– Хто з гостей «Сніданку» вам найбільше запам'ятався?

Мені дуже сподобався Дзідзьо – це просто людина-позитив! Він був гостем благодійного марафону «Здійсни мрію» в «Сніданку». Спостерігала, як він спілкувався з нашою гостею – дівчинкою в інвалідному візку – настільки відкрито і щиро. Ну, просто клас!

– Коли ви поспішаєте на роботу о 4:30 ранку, вулиці, мабуть, зовсім не такі, якими стають, коли туди виходить сила-силенна людей.

Я дуже люблю ранкове місто, але не коли ще надворі ніч, як зараз, узимку. Інколи в такий час дуже хочеться спати. Таке враження, що просто піднявся серед ночі, а не рано-вранці. Влітку все зовсім по-іншому, особливо коли сходить сонце. Це така краса і неймовірний заряд енергії!

– Ви жайворонок чи сова?

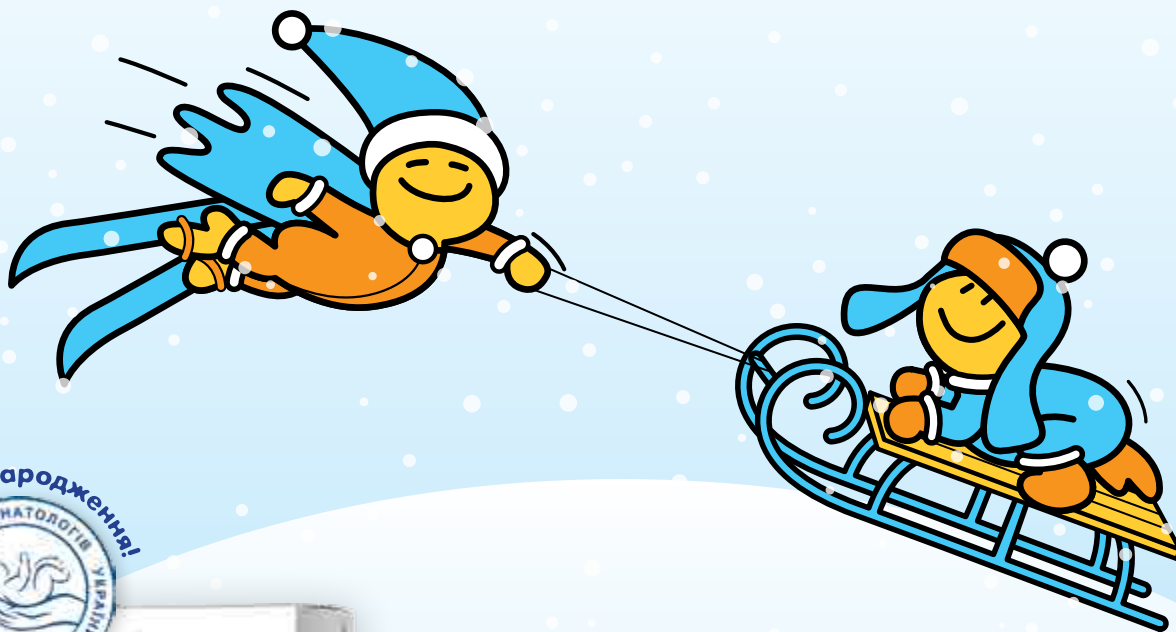
Ніколи про це не думала. Я ж працювала в караоке з вечора до ранку – це дуже непросто. Мені все-таки краще вставати зранку. Якщо малюки засинають о дев'ятій і самій вдається вкластися, то можу прокинутися о третій з повним відчуттям, що виспалася. Але не завжди так виходить. Бо коли лягаємо, ще треба почитати їм книжку. І не одну. Потім одному хлопчику почухати спинку, а другому – розповісти казку, коли вже закрили книжку й вимкнули світло. Виходить, що починаємо засинати хвилин на сорок пізніше, ніж планували. Зізнаюся: спати я люблю! Моя хрещена завжди жартувала, що якщо складатиму іспити на пожежника, то обов'язково пройду. Їм офіційно дозволено спати, якщо все спокійно, бо зміна триває цілу добу. Ми знаємо ці тонкощі, бо мій тато – пожежник.

– Вас упізнають на вулиці?

Кілька разів було! Одного разу йшла на концерт і трошки заблукала. Запитала дорогу в незнайомій дівчині, а вона мені: «А ви нова ведуча!» Я аж розгубилася! Недавно підходили мами в дитячій ігровій кімнаті: «О, у вас діти е!» Часто бачу, як уважно мене розглядають перехожі, перешіптуються – в такі моменти дуже ніяково себе почувую.

Наталія ФОМІНА ■

БіоГая Протектіс з вітаміном D3



Новий
дизайн

Lactobacillus reuteri DSM 17938
100 млн*



Вітамін D3
400 МО*

Разом корисніше для¹⁻¹⁷

- Міцного імунітету
- Відновлення здорової мікрофлори при дисбіозі
- Профілактики антибіотикоасоційованої діареї

5 крапель або 1 таблетка 1 раз на добу. Без ГМО. Без консервантів. Не містить лактозу та білок молока.

Виробник: «БіоГая АБ», Швеція. www.biogaia.com.ua - Телефон гарячої лінії: 0 (800) 309-901 (дзвінки зі стаціонарних телефонів по Україні безкоштовні).

* Міститься в одній дозі – 5 крапель або в 1 таблетці. 1. *Valer N., Engel P. et al. Colonization and immunomodulation by Lactobacillus reuteri ATCC55730 in the human gastrointestinal tract. Appl Environ Microbiol.* – 2004. – V.70. – P.1176–1181. 2. *Reuter G. The Lactobacillus and Bifidobacterium Microflora of the Human Intestine: Composition and Succession. Curr Issues Intest Microbiol.* – 2001. – V.2. – P.43–53. 3. *Vorkman P. Colonization of the human gastrointestinal tract by the lactic acid bacteria Lactobacillus reuteri. M. Sc. thesis / Dept. of Food Technology, University of Helsinki, Finland.* – 1999. 4. *Madsen K.L. et al. Lactobacillus species prevents colitis in interleukin 10 gene deficient mice // Gastroenterol.* – 1999. – V.116. – P.1107–1114. 5. *Indro F. Probiotic use of a: probiotic in the prevention of a colic, regurgitation and functional constipation: an Italian multicentric study // J. Jama Pediatrics.* – 2014. – №1. 6. *Асоцjanнi H.A. Нормальна флора кишечника. – М.: ООО «Мед. инф. агентство». – 2007. – С.520. 7. Белюсова Ю.В., Белюсов О.Ю. Функциональные заболевания пищеварительной системы у детей. – Харьков: Видав. – 2005. – С.252. 8. *Бойрова В.І. Роль мікробиоти у розвитку хронічного гастродуоденіту у дітей // Современная педиатрия.* – 2013. – №8. – С.109–112. 9. *Бойдович В.М. Молекулярно-генетические и молекулярно-биологические исследования представителей родов Bifidobacterium и Lactobacillus // Вестник РАМН.* – 2006. – №1. – С.18–24. 10. *Дамбахер М.А., Шахт Е. Остеопороз и активные метаболиты витамина D // EULAR Publishers.* – Basle. – Switzerland. – 1996. 11. *Денцов М.Ю. Заболевания пищеварительной системы у детей раннего возраста. – М.: ООО «Мед. инф. агентство». – 2010. – С.304. 12. *Дроник С.Н., Курченко А.И., Дранник А.Г. Иммуная система слизистых, физиологическая микрофлора и пробиотики. – Киев: ООО «Поліграф плюс». – 2009. – С.141. 13. *Кашинка Л.В. Что мы знаем о витамине D: мифы и реальность // Здоров'я України, тематичний, публікація №4. – 2011. 14. *Коровава Н.А., Захарова И.Н., Чебуриш А.В. Нарушения фосфорно-кальциевого обмена у детей: Руководство для врачей. – М. – 2005. – С.70. 15. *Лавкин А.И. Микрофлора пищеварительного тракта. – М.: Фонд социальной педиатрии. – 2006. – С.416. 16. *Coccorullo P., Striscuglio S., Martinelli M., Miele E., Greco L., Staiano A. Lactobacillus reuteri (DSM 17938) in infants with functional chronic constipation: a doubleblind, randomized, placebocontrolled study // J. Pediatr.* – 2010. – V.157 (4). – P.598–602. 17. *Di Mauro A., Neu J., Rizzo G., et al. Gastrointestinal function development and microbiota // Ital. J. Pediatr.* – 2013. – V.39 (15). – P.1–7. На правах реклами. Не є лікарськими засобами. Існують протипоказання. Перед застосуванням ознайомтеся з інформацією, що на листках-вкладках. Зв'язі ДП «Науковий центр превентивної токсикології, харчової та лінійної безпеки ім. Л.І. Медведя» ІНЗ України, БіоГая Протектіс краплі з вітаміном D3, 5 мл; 3/8-3749-64744 від 17.07.17; БіоГая Протектіс з вітаміном D3, таблетка №10; 3/8-3751-64747 від 17.07.17. Рекомендовано «Асоціацією неонатологів України». Експертна оцінка. У 2015 р. проведена експертна оцінка пробіотика БіоГая Протектіс з вітаміном D3 краплі під керівництвом Т.К. Знаменської, професора, д. м. н., президента «Асоціації неонатологів України». На базі відділення неонатології ДУ «ІЛМ» НАМН України. ДМУА.Вс.17.12.04.******

Книжкове асорті

У кожної жінки – власні переконання, захоплення, трагедії, шлях до щастя. Проте кожна – сильна й прекрасна особистість, як-от героїні цих чотирьох книжок та їхні автори, яким є чого нас повчити.

Коли спадають рожеві окуляри...



Ірен Роздобудько вміє піднімати важливі жіночі теми та цікаво їх розкрити. Можливо, іноді історії шаблонні, але оповідь все одно захоплює й змушує замислитися над тим, що коїться навкруги і як змінити ситуацію на краще.

Пат, головна героїня «Лицею слухняних дружин»* (видавництво «Клуб сімейного дозвілля», 2013) – наївна, зламана особистість, навчена вірити в те, що мета її існування – бути взірцевою дружиною. Статут лицю наперед визначає її переконання й манеру поведінки, викладачі постійно нагадують про важливість покірності та вміння правильно підбирати парфуми. Та вбито одну з випускниць, а незабаром з'являється молодий саксофоніст, який змушує Пат відкрити очі й показує їй абсолютно інший, вільний світ.

Історія кохання – кліше, однак не ця лінія тут головна. Книжка показує, що відбувається за лаштунками гламурного життя, яке пані Роздобудько добре знає. І скільки ж таких пустоголових дівчат навкруги, які мріють лише про вдале заміжжя?..

Історія кохання – кліше, однак не ця лінія тут головна. Книжка показує, що відбувається за лаштунками гламурного життя, яке пані Роздобудько добре знає. І скільки ж таких пустоголових дівчат навкруги, які мріють лише про вдале заміжжя?..

* І нехай не лякає вас дивна назва – ЛСД.

«Будьте собою, інші ролі зайняті»



Бріджит Джонс – та жінка, якою мало хто схоче бути. Незграбна, незаміжня, із пристрасною до алкоголю та цигарок, роботою, яку вона не дуже любить, невеликою зарплатнею, проте з великим бажанням схуднути, знайти порядного чоловіка і повністю змінити своє життя. Щодня вона потрапляє у неприємні чи смішні ситуації, бос ніяк не зверне на неї увагу, а бажані зміни ніяк не настають. І все ж у саркастичній, самокритичній героїні «Щоденника Бріджит Джонс»* Хелен Філдінг («Видавництво Старого Лева», 2017) немало читачів побачать себе. Ну, хто з нас ніколи не сумнівався в собі чи марно не обіцяв стати кращим після Нового року? Це одна з тих книжок, що допомагають розслабитись й просто по-доброму посміятись над людськими вадами.

Особлива рекомендація для прочитання шанувальникам «Гордості й упередження» Джейн Остін – адже частково і сюжет, і стосунки героїв взято з цього безсмертного роману.

* Навряд чи хтось не бачив екранізацію книги!

Пошуки себе й невідомого



Ліз – молода успішна письменниця, талановита, проте глибоко нещасна. Завершивши тривалий й виснажливий процес розлучення, жінка вирушає у подорож, яка вилікує її й подарує інше, щасливе життя. Три частини оповіді, дія якої відбувається в Італії, Індії та на острові Балі, відкриють читачеві ті зміни, яких зазнала Ліз, познайомлять із найсмачнішою італійською піцою, особливостями медитації, звичаями балінезійців.

Не варто брати в руки «Їсти, молитися, кохати»* («Видавництво Старого Лева», 2015), якщо очікуєте дивовижних пригод та детального опису екзотичних країн. Автор, Елізабет Гілберт, робить акцент на внутрішніх монологах та блискавичних враженнях від подорожі. Інколи оповідь видається трішки затягнутою чи пафосною, проте врешті-решт книжка змушує читача дати собі невеличкого копняка й розпочати шукати позитив у житті.

* Книжку було екранізовано у 2010 році.

Царівна своєї долі



Творчість Ольги Кобилянської детально вивчають у школі, проте зовсім не в тому віці варто брати до рук її книжки. Забудьте про літературну критику, розбір твору у підручниках і просто пориньте у світ переживань юної Наталки, дівчини з XIX століття. Тоді для таких, як вона, найкращою долею вважали вдале заміжжя. Проте героїня «Царівни»* (видавництво «Фоліо», 2012) захоплена літературою та впевнена, що жінка варта іншого життя, можливості навчатися та працювати. Пішовши наперекір волі родини, Наталка торує шлях до щастя. Події розгортаються у часи, які значно відрізняються від наших, проте головна героїня може слугувати прикладом для наслідування. Вона не боїться показати світові себе справжньою – риса, якої багатьом з нас, на жаль, бракує.

* Тим, хто втомився від бездіяльності.

Еспумізан®

симетикон 40 мг, капсули



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

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Будет очень много похвалы и шапкозакидательских настроений. Дескать, мы все можем, мы сильны как никогда и все нам по плечу. Но только время покажет, так ли это на самом деле.

Политика. Страна на пороге очень значительных перемен. Привычный порядок вещей будет изменен, возможна трансформация политической системы.

Экономика. Увеличение денежных поступлений, появляются комфортные условия для бизнеса, в том числе семейного.

Международные отношения. Украину несколько обделят вниманием и, возможно, даже погрозят пальцем из-за каких-то несправедливых действий внутри страны.



Овны 21.03–20.04



Работа. Найдете в вашей профессии новые аспекты, которые сделают ее интереснее. Посмотрите на сложившиеся связи и отношения с другой точки зрения – вы найдете в них новые перспективные возможности для улучшения своего положения.

Деньги. Можете несколько уменьшить жировую прослойку, которую накопили за последнее время. Деньги сейчас способны улетучиваться очень быстро, а вот накапливать пока не получается, так что постарайтесь сохранить то, что есть.

Личная жизнь. Поступайте по справедливости, отдавайте своему партне-

ру столько же, сколько он (или она) дает вам. Соблюдайте этот баланс, иначе отношения могут зайти в тупик.

Телец 21.04–20.05



Работа. Все ваши таланты и навыки понадобятся для того, чтобы заявить о себе в коллективе как о настоящем профи. Популярность возрастет – к вам коллеги и руководство будут обращаться за советами.

Деньги. Если раньше финансы приходили к вам строго в определенные дни, то сейчас их количество и скорость поступления заметно увеличат-

ся. Постоянно будут появляться какие-то дополнительные деньги и блага.

Личная жизнь. Вы превращаетесь в настоящий магнит – так и маните к себе людей, согревая их теплом сердца. Вокруг вас толпится плотное кольцо поклонников, последователей, приятелей.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Стабильная и приносящая хорошую прибыль деятельность будет только радовать. Можете рассчитывать на усиленный интерес к вам и вашему направлению.

Деньги. То, что будет происходить в финансах, можно назвать одним словом – изобилие. Средств хватит и на самые смелые желания, и на подарки, и на то, чтобы устроить отличный праздник для друзей.

Личная жизнь. Впереди новые перспективные отношения. Ваши чувства обновляются, и хотя до весны еще далеко, настроение уже будет приподнято-весенним – кровь заиграет, глаза заблестят.

Рак 22.06–22.07



Работа. Сейчас вы станете сильнее, наращиваете мощь и поражаете других талантами. Сохраняйте профессиональные секреты при себе и отстаивайте свои границы и принципы работы и творчества.

Деньги. Один из самых лучших месяцев для финансов – ваш доход может увеличиться значительно, появится возможность осуществить одно из заповедных желаний, что раньше было недоступно.

Личная жизнь. Сейчас все будет стоять на паузе. Ничего особенного не происходит – никаких новых знакомств и давних страстей. Вы сосредоточены на себе и на том, что происходит внутри.

Лев 23.07–23.08



Работа. Производственная необходимость может поставить вас перед выбором. Важно прислушаться к себе и сделать то, что будет созвучно и выгодно именно вам, а не кому-то, пусть даже очень авторитетному.

Деньги. Стабильный финансовый поток продолжает устремляться в вашем направлении. Пусть он не очень широкий, зато постоянный и предсказуемый, на него можно рассчитывать и планировать траты наперед.

Личная жизнь. Возможно, вы еще не определились, куда же себя отнести – к умным или красивым. Поэтому оставайтесь уникальными – именно за это вас любят и боготворят.

Дева 24.08–22.09



Работа. В то, что риск – благородное дело, вы легко поверите, испытав на себе всю прелесть и радость смелых решений и действий. За ними последуют перемены, которые принесут вам радость и вдохновение.

Деньги. Имея надежный фундамент, вы его усиливаете, получая хорошую прибыль. Важную роль в преумножении средств сыграет семья – получите деньги или другие материальные блага от родственников.

Личная жизнь. Вы переживаете один из самых гармоничных периодов в этом году. Вторая половина радует взаимностью, семья окружает теплотой и поддержкой. Так что можете наслаждаться идиллией!

Весы 23.09–23.10



Работа. Похоже, руководство решит испытать персонал, устроив ему соревнования, где каждый покажет все, на что

способен. Вы развлечетесь на славу, участвуя в этих конкурентных состязаниях.

Деньги. Широким потоком посыплется на вас жизненные блага вместе с денежными знаками, дополняя и так неплохой материальный базис. Похвалите себя и поблагодарите мир за такие щедрые дары.

Личная жизнь. Надежность ваших тылов не вызывает сомнений. Партнер вполне разделяет ваши устремления, у вас есть совместные цели, даже если они не озвучены.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Возможны изменения в иерархической структуре, вы в ней займете не самую последнюю ступеньку – карьерный рост может быть достаточно крутым.

Деньги. Если до сих пор вы не задумывались о том, как можно преумножить состояние, то сейчас самое время изучить все предложения на эту тему. Деньги должны работать. Точка!

Личная жизнь. Обстоятельства подарят шанс умножить свою природную способность очаровывать людей. Ваши шарм и магнетизм усилятся, так что непременно воспользуйтесь этой возможностью.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Возможен разворот на 180 градусов. Вы способны увлечься новой идеей и изменить основное направление деятельности, даже если оно достаточно стабильное и приносит хороший доход.

Деньги. Потребуется очень внимательное отношение к поступающим средствам. Наверное, часть денег придется потратить на благое дело – помочь близкому человеку в его устремлениях.

Личная жизнь. Вы поймете, что самое ценное – это ваша семья, именно близкие и любимые наполняют серые будни светом и смыслом, превращая жизнь в яркое и незабываемое приключение.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Мирный и радостный настрой будет целый месяц сопровождать вас в вашей деятельности. Вы чувствуете себя защищен-

ными, коллеги и руководство ценят, уважают и регулярно материально подкрепляют свое хорошее отношение.

Деньги. Подставляйте руки и карманы для премий, дополнительных бонусов и подарков, которые на вас сейчас посыплется, причем совершенно неожиданно.

Личная жизнь. Вас может охватить настоящая сильная страсть, в которую перерастет давнее увлечение. Откройте сердце навстречу новым чувствам, порадуйте тело новыми ощущениями.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Хорошие отношения сейчас гораздо важнее карьерных устремлений. Поддерживайте коллег, помогайте им реализоваться, будьте добрым помощником – и увидите, насколько успешнее станет ваша деятельность.

Деньги. Убедитесь в том, что даже с незначительными средствами можно чувствовать себя замечательно, если научиться правильно обращаться с финансами. Прилагайте усилия для того, чтобы развить в себе эти навыки.

Личная жизнь. Перемены не за горами. Вы с удовольствием отправитесь в путешествие, где можете обновить свои чувства, перестроить отношения. И заново влюбиться, поскольку ваш партнер покажет свои самые лучшие качества.

Рыбы 20.02–20.03

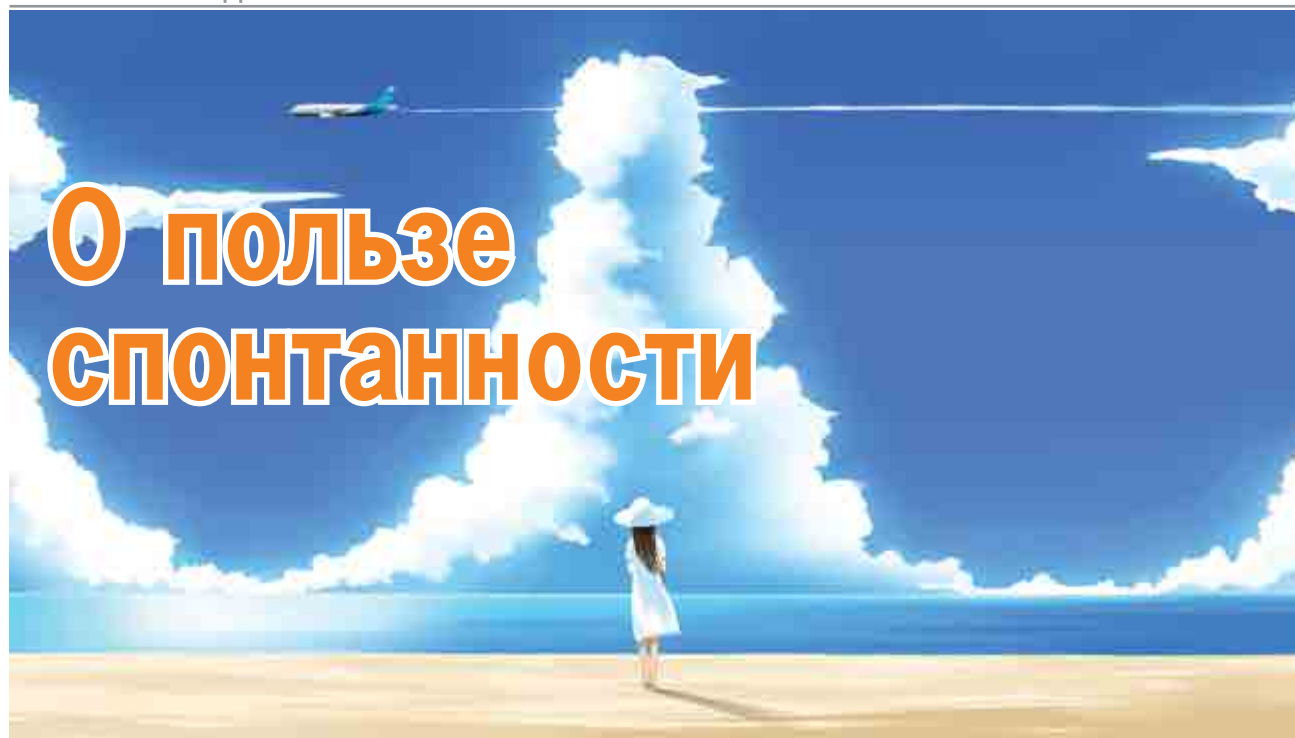


Работа. Пусть вас не пугают те критические замечания, которые услышите в свой адрес. Полезно узнать, как ваша работа выглядит со стороны, так что примите к сведению эту ценную информацию и примите меры.

Деньги. Благодаря усердию и трудолюбию ваше финансовое положение сейчас достаточно устойчиво. Вы славно потрудились и теперь можете расслабиться и насладиться плодами своих трудов, потратив немного денег на удовольствия.

Личная жизнь. Ваше сердце переполнено чувствами и готово открыться навстречу новым испытаниям. Где-то рядом бродит новая любовь, маячат новые отношения, и мир вот-вот заиграет новыми красками.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■



О пользе спонтанности

Мы сидели на подоконнике студенческого общежития, листали журнал мод из ГДР и обсуждали модели шикарных немецких бюстгальтеров. «А давай поедem в Москву! Там в ГУМе часто лифчики выбрасывают!» – вдруг предложила Ленка. «А давай!» – произнесла я раньше, чем вопрос успел дойти до участков мозга, отвечающих за рациональность. «Но завтра же семинар по истории КПСС», – сказала Светка. Мы с Ленкой переглянулись и дружно решили, что Москва лучше.

С тех пор мне приходилось сто миллионов раз «адавайкать» в ответ на самые разные предложения – от «хочешь испытать эротический массаж?» до «пошли попробуем жареную саранчу». Я всегда была открыта новому, каким бы сомнительным и устрашающим оно ни выглядело. Мне казалось это совершенно правильным. Даже несмотря на то, что «благодаря» безотказности я дважды попадала в больницу и один раз – в милицию. Ну и что? Зато будет что рассказать внукам!

А потом в моей жизни появился Вадим Андреевич. Его железобетонная уверенность в том, «как надо», помноженная на страсть к планированию, вселяла чувство, что за моей спиной вдруг выросла каменная стена. Я видела детские фотографии своего избранника – мне кажется, он родился уже Вадимом Андреевичем! Насупленное личико, серьезный взгляд из-под нахмуренных бровей,

сурово сжатый ротик... Младенчик-директор. С тех пор прошло чуть меньше четверти века, и портрет дополнился очень серьезными усами. Весь его облик кричал о любви к планируемости и методичности. От него я узнала, что если пойти в магазин за пятнадцать минут до открытия, то можно занять выгодную позицию у хлебной стойки, чтобы первым успеть ринуться к ящикам с молоком и кефиром, которые притащат грузчики (да, во времена, когда зарождался наш степенно-педантичный роман, студенты в свободное от учебы время охотились на еду). Именно благодаря Вадиму Андреевичу я научилась разделять курицу – ножки отдельно, крылышки с грудкой отдельно, костяк – в целлофан, сверху бумажку с надписью «бульон» и в морозилку.

Боже, какая прекрасная у меня началась жизнь! Стипендии отныне хватало с лихвой – получилось даже отложить на Гурзуф. Питались мы теперь рационально, строго каждое воскресенье балуя себя сезонными фруктами с базара. Я точно знала, что мы делаем в среду утром и что нас ждет в субботу после обеда. И что если, выйдя из кино (конечно же, сеанс выбран загодя и билеты тоже куплены заблаговременно), мне захочется зайти в кафе, об этом лучше даже не заикаться – ведь этот вопрос следовало предварительно согласовать. Я смотрела, как Ленка со Светкой несанкционированно идут есть мороженое, чтобы потом неожиданно оказаться на

рок-концерте или на аэродроме, где их будут учить прыжкам с парашютом, и мое сердце сжималось от гордости – ведь я теперь такая взрослая и зрелая личность, у которой даже не слишком сводит скулы от скуки и предопределенности.

В один прекрасный день Вадим Андреевич заявил, что я прошла конкурсный отбор и он готов поставить вопрос о потомстве. А я и не знала, что участвую в конкурсе! Вадим Андреевич искренне удивился – как можно планировать будущее невесты с кем? Он так и сказал – «невесты с кем». Почему-то в первую секунду – прежде чем запустить в него учебником по политэкономии – я подумала: а не являются ли слова «невесты» и «невеста» однокоренными?

Ночевала я у Светки с Ленкой. У них в гостях как раз была фарцовщица – я на все деньги накупила бюстгальтеров. Получилось целых два. Я с мстительной радостью подумала, что Вадим Андреевич пришел бы в ужас от такого нерационального поступка. А наутро мы с девчонками рванули в Прибалтику!

С тех пор прошло много лет и я стала солидной дамой – с ежедневником, в котором методично расписаны планы на день, неделю, год... Но каждый раз, когда в моем голосе вдруг проскальзывают интонации Вадима Андреевича, я покупаю новый лифчик и бронирую билеты на лоукост. Куда? В молодость, наверное...

Александра МИЛОВАНОВА ■

SCHONEN
SWITZERLAND

MULTIGRIP®



**ВЕЛИКЕ САШЕ
МУЛЬТИГРИП –
швидка* допомога
при застуді та грипі!**



*Можливо на основі спонсорів. Дієвим компонентом є парацетамол.
DUMAKAUA133.0101. Реєстраційне посвідчення лікарів: SCHONEN, MULTIGRIP® – ліки, зареєстровані в Україні зазначеною Державною Медичною Комісією АТ «Давидсфарм» ПЛ А5010187911 UA/14982/01/01 від 16.03.2016 р. за №0216137017 АКТІВ (UA)14959/01/01 16.03.2016 р. Мова оригіналу: без рецепта. Є протипоказання, за необхідності, зверніться до лікаря, медичного працівника або фармацевта. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією та протипоказаннями лікаря.