

МИСТЕР БЛИСТЕР



№10 • октябрь 2018

Привести дела в порядок



Віталіна Біблів:
«І весь світ
буде біля моїх ніг!»

ФАРМБИЗНЕС

Математика в помощь
управлению

МИР МЕДИЦИНЫ

Эффект
Моцарта

ПРОФИЛАКТИКА

Больше,
чем деньги

Мамина аптечка 36,6



Школярам з 6-ти років
при застудних захворюваннях



ТОЧНЕ ДОЗУВАННЯ
за вагою дитини

Малюкам з перших місяців
від жару та болу

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№10 (176) 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 рекламодавец.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.09.2018

Подписано в печать 21.09.2018

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
буква закону. Латина у маркуванні препаратів	3
школа менеджмента. Математика в помощь управлению	7

ПРАКТИКА

технологии. Яичная фармацевтика	10
есть способ! Привести дела в порядок	14
выслушать, понять, помочь. Сложно для клиента – просто для фармацевта	16
лабораторная диагностика. Лейкоцитарная формула крови	18
зона внимания. Прет-а-порте и лимитед эдишн в... аналитике	19
nota bene. Сезон застуд? Мамамагія!	20
искусство продаж. Две главные ошибки мерчандайзинга	22

МИР МЕДИЦИНЫ

неабсолютная истина. Родительская забота как лекарство	24
за семью печатями. В поисках таблетки от старости	26
болезни великих. Эффект Моцарта	30

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Больше, чем деньги	32
страна детства. Тут и сказке конец!	34
плюс и минус. Принимать ли внутрь алоэ вера?	36
узелок на память. Правила anti-age тарелки	38

НА ДОСУГЕ

про зірок. Віталіна Біблів: «І весь світ буде біля моїх ніг!»	40
радимо прочитати. Книжкове асорті	43
ты и я. Энергия страсти	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	46
легкий взгляд. Хочу стать самой-самой	48



Реклама лікарського засобу.

Тільки з доведеною ефективністю

Загалом у 2017 році українці витратили в аптеках на ліки майже 54 млрд гривень, і 26% цих грошей пішли на засоби, що не мають належним чином доведеної ефективності. Такими є результати дослідження, проведеного експертами за ініціативи Центру протидії корупції та за підтримки Міжнародного фонду «Відродження». «Витрати на медикаменти є значною частиною витрат для українських сімей і сумно уявляти, що частина цих коштів може йти на ліки без доведеної ефективності», – зазначила лікар, директорка програми Громадське здоров'я міжнародного фонду «Відродження» Вікторія Тимошевська. Більше того, в 2017 році 183 млн грн платників податків витратили на закупівлі ліків без доведеної ефективності для медичних закладів. «Загалом за останні 5 років майже 37 млн доларів пішло на такі препарати», – зазначила юрист, член правління Центру протидії корупції Олена Щербан. Повідомляється, що з 2018 року набув чинності Національний перелік основних лікарських засобів, у якому містяться лише препарати з доведеною ефективністю. Це може сприяти зниженню частки ліків із недоведеною ефективністю у госпітальних закупівлях. Разом із тим аналіз закупівель МОЗ України, які здійснюються із залученням міжнародних організацій за кошти держбюджету, показав, що всі ліки, які закуповуються, присутні у міжнародних стандартах надання медичної допомоги.

Рідкісні імунні клітини

Імунологи з Університету імені Фрідріха-Олександра в Ерлангені та Нюрнберзі (Німеччина) стверджують, що рідкісні лімфоїдні клітини ILC2 (від англ. innate lymphoid cells) відіграють регуляторну роль у розвитку ревматоїдного артриту, особливо на початковій стадії. Ці клітини дещо схожі за функціями на Т-клітини і важливі для вродженого імунітету. Учені продемонстрували, що кількість ILC2 у периферичній крові й суглобах пацієнтів з ревматоїдним артритом значно вища, ніж у здорових людей. Лабораторні тести, проведені на мишах, підтвердили захисну дію ILC2. Коли дослідники генетично зменшили у тварин кількість цих клітин, прогресування захворювання посилювалося, і, навпаки, збільшення показника ILC2 значно зменшувало швидкість розвитку хвороби. Подальші дослідження німецьких учених будуть спрямовані на пошук безпечних методів цілеспрямованого збільшення кількості ILC2 у організмі.

Оцінка «Доступних ліків»

У план аудитів Рахункової палати на наступний рік буде внесено перевірки державних програм, важливих для українців, зокрема програми «Доступні ліки». Таку заяву зробив голова Рахункової палати Валерій Пацкан. Він підкреслив, що «Доступні ліки» мають бути справді доступними для людей, і зазначив: «На підставі аудиту ми розробимо рекомендації, які дадуть уряду можливість виправити помилки і зробити програму більш ефективною». До кінця грудня 2018-го Рахункова палата затвердить план аудитів на 2019 рік.

Успіх при псоріазі

Експериментальний препарат фармацевтичної компанії Bristol-Myers Squibb успішно завершив клінічні дослідження II фази, продемонструвавши ефективність у терапії найпоширенішої форми псоріазу. В дослідженні оцінювалася активність препарату BMS-986165 (інгібітор тирозинкінази-2) у 267 пацієнтів з бляшковим псоріазом. Через 12 тижнів застосування у 67% пацієнтів, які отримували препарат по 3 мг двічі на добу, було відзначено зниження активності захворювання на 75%. У групі терапії з більш високою дозою експериментальних ліків поліпшення було ще більш вираженим. Показник плацебо-групи становив 7%.

Вакцина від прищів?

Американські вчені розробили і вивчають вакцину, яка має запобігти появі вугрів на шкірі. Поки що вона перевірена тільки на мишах і зразках людських тканин, але є підстави покладати на неї великі надії. Боротьба з пропійоновими бактеріями *P. acnes*, які найчастіше спричиняють вугровий висип, за допомогою вакцини може дати кращі результати і з меншою кількістю побічних реакцій, ніж хімічна терапія. Однак розробникам новинки ще слід врахувати, що існують і корисні штами *P. acnes*, на які дія нової вакцини буде небажаною.

Латина у маркуванні препаратів

Учасники вітчизняного фармринку занепокоєні правовою колізією, яка утворилася внаслідок чинного наказу №914 Мінекономрозвитку (МЕРТ) України. Він передбачає застосування латинських позначень одиниць вимірювання системи SI у маркуванні споживчих товарів, зокрема лікарських засобів, дієтичних добавок, косметики та виробів медпризначення. Якщо найближчим часом ситуація щодо впровадження наказу №914 не роз'ясниться, то всі аптечні товари з 1 січня 2019 року можуть опинитися «поза законом».

Нові вимоги

Наказ №914 МЕРТ від 04.08.2015 року було ухвалено з доброю метою: щоб узгодити вітчизняне законодавство з європейським заради зростання економіки України. Однак для учасників фармринку несподіванкою стала його вимога щодо застосування міжнародних позначень, наприклад ml, g, mol, у всіх елементах товарів – листках-вкладишах, упаковках, блистерах, саше, тубиках з наступного року. Тобто ймовірно, що з 1 січня 2019 в Україні не можна буде вводити в обіг продукцію, у маркуванні якої є тільки аналогічні українські позначення (мл, г, моль). Потенційне запровадження таких змін збурило фармвиробників і дистрибуторів, професійні об'єднання та асоціації, оскільки щодо його реалізації на практиці з'явилося дуже багато запитань.

Суть суперечностей

Донедавна головним документом, що регулює правила написання одиниць виміру числових величин в описах та на упаковках препаратів, був Закон України «Про лікарські засоби», у ст. 12 якого із посиланням на Закон України «Про засади державної мовної політики» зазначено, що мовою маркування лікарських засобів, інструкцій про їх застосування має бути українська або регіональна мова, або мова меншини. Останній закон 28

Існує небезпека, що запровадження латинських позначень одиниць виміру спричинить неправильне застосування ліків пересічними громадянами.

лютого 2018 року втратив чинність за рішенням Конституційного суду. Однак є інші офіційні документи, що регламентують цю сферу. Так, члени Громадської ради при Держлікслужбі України зазначили, що у наказі МОЗ України від 23.07.2015 року №460, який регламентує проведення експертизи реєстраційних матеріалів на лікарські засоби, є однозначна вимога: «Текст маркування викладається українською мовою». Крім того, у додатку №3 наказу Державного експертного центру МОЗ України від 01.12.2014 року №146 «Про затвердження рекомендацій щодо оформлення методів контролю якості та тексту маркування упаковок лікарського засобу» прямо вказані приклади маркування – мл, г, мг. Отже, наказ №914 МЕРТ суперечить чинним нормативним актам, що створює велику невизначеність.

Незрозуміло, наприклад, чи потрібно перед внесенням змін в позначення на упаковці та інструкції відповідно коригувати реєстраційне досьє препарату і хто має за це сплатувати. Ще більше запитань стосується того, що слід уважати введенням лікарського засобу в обіг – його офіційну реєстрацію, ввезення в країну, перший оптовий чи роздрібний продаж? Чи не станеться так, що з 1 січня 2019 року під заборону на продаж опиняться всі лікарські засоби із застарілим маркуванням? Хвилює фармпільноту й те, як буде здійснюватися регулювання ринку аптечних товарів. А вже контроль застосування системи SI покладений на Держпродспоживслужбу, а сфера створення, реєстрації, виробни-



цтва, контролю якості, маркування та реалізації лікарських засобів – це прерогатива МОЗ України.

Слушні пропозиції

Усі подібні запитання Асоціація міжнародних фармацевтичних виробників «AIPM Ukraine», учасники Громадської ради при Держлікслужбі України, Європейської Бізнес Асоціації та інших інституцій у період від травня до вересня цього року спрямували у відповідні державні органи та компетентним посадовим особам. Загальна думка така: потрібно або вивести лікарські засоби зі сфери дії Наказу МЕРТ №914 (це пропонує і МОЗ України), або внести відповідні зміни до галузевого законодавства та надати фармвиробникам і постачальникам достатній перехідний період (не менше трьох років) для забезпечення змін у документальному оформленні лікарських засобів, дієтичних добавок та інших товарів аптечного асортименту. ■

Причини сухості очей

Побуває думка, що синдром сухого ока (безпричинна сльозотеча, почервоніння очей, печіння, різь, відчуття піску і пилу) виникає через тривалу роботу за комп'ютером. Але у нього є й інші причини, наприклад, сухість повітря в приміщенні, носіння контактних лінз, неправильно проведена лазерна корекція зору, прийом антидепресантів і оральних контрацептивів. Так, коли в організмі змінюється гормональний фон, зменшується ліпідний компонент слізної рідини, тому її якість погіршується і вона вже не зволожує очі як слід. Тим, хто відчуває

дискомфорт в очах, корисно зробити пробу Ширмера. При виявленні синдрому сухого ока важливо застосовувати препарат штучної сльози, правильно вибрати який може тільки лікар-офтальмолог.



Селфі врятували життя

Донедавна 63-річна мешканка містечка Фрейзер штату Мічиган Хуаніта Бранч не розуміла тих, хто захоплюється селфі. А тепер саме завдяки таким фото вона жива і здорова. До свого порятунку жінка не користувалася селфі-камерою вже давно, але вирішила оновити сторінку в Facebook. Переглядаючи свіжі селфі, Хуаніта помітила дещо дивне – її обличчя і губи мали перекошений вигляд. Вона запідозрила симптоми інсульту, оскільки два роки тому вже перенесла мікроінсульт, і звернулася до лікаря. У лікарні лікарі подивилися на час, вказаний на фотографіях, і здивувалися: на них було точно зафіксовано початок інсульту! Вони зрозуміли, що ще можливе безпечне використання засобу проти згортання крові. Річ у тім, що вводити тканинний активатор плазміногену можна тільки протягом кількох годин після інсульту, інакше це загрожує крововиливом у мозок. «Я більше не буду висміювати людей, які роблять селфі. Тому що це селфі буквально врятувало моє життя», – сказала Хуаніта Бранч, коли повернулася додому після кількох тижнів, проведених у лікарні.

Теніс дарує майже 10 років життя

Які види спорту корисніші й подовжують тривалість життя? Щоб з'ясувати це, в Данії провели масштабне дослідження по базі даних, де містилися відповіді людей на запитання про їхній спосіб життя та спортивні уподобання. Потім учені порівняли цю інформацію з даними про смертність учасників дослідження. Одним з найочевидніших результатів стало те, що люди, які не займалися спортом, як правило, жили менше. Однак дуже дивні результати дало дослідження зв'язку між тривалістю життя і окремими видами спорту. Найпоширенішим видом спорту серед данців є їзда на велосипеді, і вона пов'язана майже з чотирма додатковими роками життя. Біг, за даними дослідження, продовжує життя на 3,2 року. Однак навіть ці види фізичної активності не йдуть у порівняння з користю від гри в теніс, яка дарує додатково 9,7 року життя, бадмінтон – 6,2 року і футбол – 5 років. Ці показники не залежать від таких факторів, як рівень освіти, соціально-економічний статус і вік людини. Автори дослідження не можуть пояснити причинно-наслідкову залежність впливу різних видів спорту, але допускають, що взаємодія з іншими людьми в іграх, що вимагають партнера або команди, дає унікальний психологічний і фізіологічний вплив на стан здоров'я.



Розширити повноваження ФОПів

Міністерство охорони здоров'я України пропонує дозволити лікарям, які мають статус фізичних осіб-підприємців, виписувати рецепти на лікарські засоби за програмою реімбурсації. Відповідний проект про внесення змін до постанови Кабміну представлений для громадського обговорення. «Пропонується надати ФОП можливість виписувати рецепти на лікарські засоби, вартість яких підлягає повному або частковому відшкодуванню», – зазначено в пояснювальній записці до проекту постанови. Зараз аптеки не можуть відпускати препарати, вартість яких підлягає відшкодуванню за рахунок бюджетних коштів, на основі рецептів, виписаних лікарями-ФОП. Проект також пропонує внесення змін до механізму формування цін на препарати за програмою «Доступні ліки». Крім того, документ передбачає можливість повторно подати заявку фармацевтичним компаніям, що запропонували ціну на лікарський засіб, яка не більше ніж на 10% перевищує встановлену МОЗ вартість до повного відшкодування (нині – 5%).

Ісландський мох від кашлю: чотири ефекти

Сухий кашель та захриплість голосу через застуду або великі навантаження на мовленнєвий апарат – це показання для застосування сиропу Гербіон ісландський мох («КРКА д.д.» Ново Место, Словенія). Цей препарат має відразу чотири лікувальні дії: протикашльову, антибактеріальну, імуностимулювальну та протизапальну. Таке розмаїття ефектів притаманне екстракту ісландського моху завдяки його складовим. Наприклад, полісахариди ліхенін та ізоліхенін утворюють на поверхні дихальних шляхів захисний шар, який зменшує подразнення і запалення слизової. Це сприяє заспокоєнню сухого кашлю. Препарат можна застосовувати при сухому кашлю у дорослих і у дітей віком від одного року. Сироп Гербіон ісландський мох має приємний смак лимона, не містить цукру, а об'єм флакона досить великий 150 мл, тобто його вистачає на повний курс лікування.



Реклама лікарського засобу.

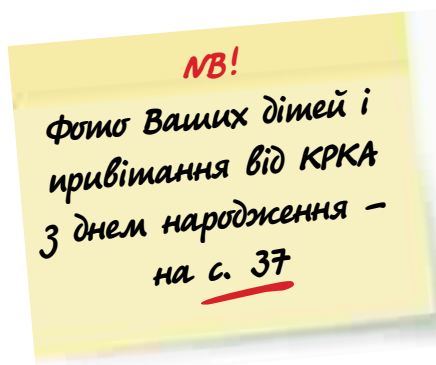
ЗБІЛЬШІТЬ ТОВАРНИЙ ЗАПАС

Смарт Омега®



**Масштабна рекламна кампанія
в інтернеті у вересні-грудні 2018 року**





Долає грип за день

Компанія Shionogi отримала дозвіл на виробництво і продаж в Японії інноваційного противірусного препарату, здатного зупинити поширення вірусів грипу типів А і В у організмі людини за 24 години. На ринок цей лікарський засіб надійде після узгодження його вартості з урядом країни. Йдеться про балоксавіру марбоксіл, клінічні дослідження якого показали, що вже через добу після застосування однієї дози препарату пригнічується розмноження вірусу грипу в організмі людини. При використанні озельтамівіру цей процес триває 72 години. Балоксавіру марбоксіл є інгібітором нейрамінідази, що перешкоджає проникненню і реплікації вірусу в клітинах організму. Ще одна перевага експериментального препарату – курс складається з однієї таблетки, тоді як озельтамівір необхідно приймати два рази на добу протягом п'яти днів.

За принципом флейти

У компанії Napp Pharmaceuticals повідомили, що Великобританія стане першою в Європі країною, яка виводить на ринок інгалятор K-Haler, який працює за принципом флейти – активується вдихом. Пристрій призначений для застосування у підлітків і дорослих пацієнтів з астмою. Інгалятор містить аерозоль, до складу якого входить комбінація кортикостероїда та бета2-агоніста тривалої дії. Він активується слабким вдихом, що спрощує його правильне використання. Ця властивість є критично важливою, оскільки близько 2,5 млн дорослих і дітей роблять помилки при користуванні інгаляторами.

Клітковина проти стресу

За останні роки зріс інтерес до зв'язку між кишковими бактеріями і стресовими розладами, зокрема тривогою, депресією та синдромом подразненого кишечника. Так, згідно з дослідженнями, опублікованими в Journal of Physiology, вживання продуктів з високим вмістом клітковини (цільні крупи, бобові, висівки і овочі) корисне для кишечника не тільки нормалізацією перистальтики, але й підвищенням стійкості до стресу. Відомо, що тривалий стрес може ослаблювати бар'єр між вмістом кишечника і внутрішнім середовищем організму. Отже, неперетравлені частинки їжі, мікроби та їхні метаболіти будуть надходити в кров, зумовлюючи запалення та інші негативні наслідки. Але якщо в раціоні достатньо коротколанцюгових жирних кислот, які молочнокислі бактерії виробляють з багатих на клітковину продуктів, ця «негерметичність» усувається і організм оздоровлюється. Новим знанням є те, що при цьому поліпшуються пізнавальні функції, товариськість і знижується тривожність. Цей механізм дії достовірно доведений на лабораторних тваринах.



Пом'якшити наслідки Brexit

Кілька всесвітньо відомих фармацевтичних компаній заявили про плани збільшити запаси лікарських препаратів у Європі на тлі потенційного дефіциту, пов'язаного з Brexit, без угоди між Великобританією і ЄС щодо регулювання обігу ліків. Так, про збільшення на 20% запасів своєї продукції напередодні виходу цієї країни з ЄС оголосила AstraZeneca. Інша британська компанія – GlaxoSmithKline – також поповнить запаси ліків і вакцин. Скорегувати свої запаси має намір і швейцарська Roche. Найбільші фармкомпанії активно виступають за те, щоб британський фармсектор дотримувався європейської регуляторної системи після Brexit. До цього ж закликає і британський парламент. Швидше за все, розумний консенсус буде знайдений. В Європейському агентстві з лікарських засобів (EMA) попередили про те, що його штат в результаті переїзду з Лондона в Амстердам може скоротитися приблизно на 30%, а не на 19%, як планувалося раніше.

Налгезін у збільшеній упаковці

Українці вже добре знають, що Налгезін (напроксен натрію) від KRKA, d.d. (Ново Место, Словенія) – це надійний анальгетик. Він допомагає при різних видах болю: головному, зубному, менструальному, суглобовому. Налгезін впливає безпосередньо на механізм розвитку болю, незалежно від його локалізації, починаючи з 15 хвилини після прийому і впродовж 12 годин. Тож чудовою новиною для багатьох стане поява в аптеках Налгезіну (275 мг) та Налгезіну Форте (550 мг) у збільшених упаковках – по 20 таблеток. Завдяки оновленню популярного бренду лікування ним стає ще більш зручним та доступним.



Налгезін. Реклама лікарського засобу. Налгезін форте. Інформація про лікарський засіб. Повна інформація міститься в інструкціях для застосування препаратів.

Математика В ПОМОЩЬ управлению

Школа количественных методов, созданная в 30-х и получившая развитие в 50-х годах прошлого века, стала ключевой для менеджмента. Если раньше теория управления строилась на словесных рассуждениях и эмпирических наблюдениях, то эта школа внесла в нее модели, символы, формулы и количественные значения.

Становление школы количественных методов

Основоположителем школы количественных методов принято считать Леонида Канторовича, «самого неизвестного» Нобелевского лауреата советских времен. Он родился в 1912 году в Петербурге и рос вундеркиндом. В 14 лет Леонид сдал выпускные экзамены средней школы и поступил на математический факультет университета, а в 18 лет уже закончил обучение в вузе, был зачислен в аспирантуру, начал преподавать и заниматься научной работой.

В начале 1939 года к ставшему к тому времени известным математиком Леониду Канторовичу обратился знакомый, руководитель треста. Он задал ученому вопрос, можно ли оптимизировать производство без дополнительных затрат? Задача заинтересовала ученого, и он понял, что подобные вопросы будут возникать каждый раз при необходимости экономно использовать ограниченные ресурсы. В том же году он разработал математический метод решения поставленной задачи, названный позднее «линейным программированием», и издал брошюру «Математические методы организации и планирования производства». Многие экономисты сочли эту работу гениальной, но власть

В 1959 году в переписку с Канторовичем вступил американец Тьюринг Купманс, который также занимался внедрением математических методов в менеджмент. А в 1975 году обоим ученым была присуждена совместная Нобелевская премия по экономике.

не оценила ее, поскольку она не вкладывалась в «марксистскую экономическую теорию».

Исследование операций

При помощи математических уравнений можно описать различные бизнес-процессы и отношения между ними. Сам Леонид Канторович начал с оптимизации выпуска продукции – создал математический аппарат, позволяющий рассчитать, как правильно распределить ресурсы (сырье, работников, электричество и пр.) между производственными линиями, имеющими разную производительность, чтобы получить максимальную прибыль или максимально сократить затраты.

Линейное программирование помогает решать множество прикладных задач, в том числе и возникающих в работе аптеки. Например, построив модель управления товарами запасами, можно с математической точностью узнать, какое именно количество упаковок того или иного препарата должно быть в аптеке, чтобы, с одной стороны, свести к минимуму негативные последствия награждения товаров, которые выражаются в расходах, а с другой – устранить риск потерь, связанных с недостаточным уровнем запасов.

Еще одна практическая сфера приложения количественных методов менеджмента – использование модели оптимального обслуживания. В частном случае она позволит определить оптимальное число касс в торговом зале, чтобы ожидание в очереди для клиентов не было слишком долгим, и одновременно, чтобы кассы не простаивали без работы.



Теория принятия решений

Одним из самых важных направлений развития школы количественных методов стала теория принятия решений. Эта область исследования сосредоточилась на том, как при помощи математики, статистики, экономики и психологии изучить, а затем и просчитать то, как люди делают выбор, а также ищут способы достижения желаемого результата. Как и в методе, изначально разработанном Канторовичем, в теории принятия решений сначала строили модели и алгоритмы принятия решений, задавали определенные параметры, а затем задействовали математический аппарат. Так установили множество интересных закономерностей и поняли, как именно люди принимают решения в ситуациях неопределенности, высокого риска, ограничения времени и пр. Все эти данные нашли широкое применение не только в менеджменте, но и в маркетинге, банковском деле, военном секторе, политике и множестве других сфер.

Ольга ОНИСЬКО ■

Проривна терапія алопеції

Управління США з контролю за продуктами і ліками (FDA) надало статус «проривна терапія» пероральному препарату з класу інгібіторів JANUS-кінази 3 (JAK3) американської фармацевтичної компанії Pfizer. Призначений він для лікування осередкової алопеції. Це хронічне аутоімунне захворювання, яке зумовлює втрату волосся на шкірі голови, обличчя або тіла. Підставою для надання статусу «проривна терапія» в лікуванні осередкової алопеції стали позитивні результати клінічних досліджень II фази. Статус дасть змогу прискорити розгляд цього продукту і його виведення на фармринок.

Від осередкової алопеції страждають мільйони людей у світі. Наслідки захворювання призводять до глибоких психологічних проблем. Незважаючи на це ефективних препаратів для його лікування не існує. Інгібітор JANUS-кінази 3 компанії Pfizer може допомогти задовольнити цю критичну медичну потребу.



Хто успадкує багатство

Бразильська клініка Moinhos de Vento Hospital спільно з маркетинговим агентством McCann Health запустила соціальну кампанію, мета якої – привернути увагу до проблеми донорства. За даними Бразильської асоціації з трансплантації органів, тільки один з восьми потенційних донорів органів жертвує їх. Тож була створена серія принтів, на яких людські органи зображені у вигляді яєць Фаберже та інших коштовностей. Автори обіграли концепцію «Хто успадкує ваше багатство» і порівняли органи, на які для пересадки і порятунку життя чекають багато людей, до дорогих ювелірних виробів. Так у Moinhos de Vento Hospital намагаються привернути увагу бразильців до цієї проблеми і спонукати їх ставати донорами, тобто давати згоду на вилучення органів у випадку смерті.

Піковіт у складний період навчання

У жовтні багато дітей відчувають втому – вже минув перший місяць навчання в школі або відвідування дитсадочка, тому вранці важко прокинутися, а потім уважно слухати вчителя або виховательку. Щоб зменшити негативний вплив таких фізичних та розумових навантажень, усім дітям слід приймати вітаміни. Тож KRKA d.d. (Ново Место, Словенія) нагадує, що має лінійку Піковіт, у якій є засоби для дітей будь-якого віку. Склад цих полівітамінно-мінеральних комплексів підібраний оптимально за кількістю та різноманіттям компонентів з урахуванням віку дітей. Наприклад, у тих, що призначені для школярів,



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

Дискримінаційна вимога для власників аптек

У більшості країн Європейського союзу власникам аптек не обов'язково мати фармацевтичну освіту, повідомили в Аптечній професійній асоціації України (АПАУ). Ця організація продовжує вивчати досвід європейських сусідів України з питань ведення аптечного бізнесу і регламентування його правил. В асоціації нагадали, що у Верховній Раді України зареєстрований законопроект №8591, мета якого – переформатування вітчизняного аптечного ринку. Згідно з цим документом, підприємці, які відкривають аптечний заклад, повинні мати документ про вищу освіту не нижче другого (магістерського) рівня за спеціальністю «Фармація», а також сертифікат провізора-спеціаліста, виданий закладом післядипломної освіти, або посвідчення про присвоєння (підтвердження) відповідної кваліфікаційної категорії. «З точки зору звичайної логіки така вимога виглядає не просто ірраціонально, а є дискримінаційною. Бажання підприємця інвестувати в розвиток економіки і створення робочих місць фактично обмежується освітніми вимогами, які він не зможе виконати як мінімум за 5 років», – підкреслили в АПАУ. За даними АПАУ, законодавства Бельгії, Чехії, Нідерландів, Швеції, Норвегії, Великобританії, Литви, Естонії, Італії (з 2017 року), Болгарії, Австрії, Словенії, Греції не містять положень про фармосвіту для власника аптеки.

Годинник-кардіограф

Компанія Apple представила «розумний» годинник Apple Watch Series 4 з датчиком для зняття електрокардіограми. Це перший такий споживчий пристрій, який одержав схвалення Управління з контролю за продуктами і ліками США (FDA). У годинник вбудований датчик, який реєструє електричні імпульси, що виникають в серці, і може визначити фібриляцію передсердь, нерегулярний серцевий ритм, передбачити ризики інсульту, серцевої недостатності. У США цей годинник-кардіограф з'явиться наприкінці 2018 року. На ринку є й інші портативні прилади для ЕКГ. Головна складність полягає не в тому, щоб з їх допомогою зняти кардіограму, а в тому, в який саме момент це зробити, щоб «зловити» порушення роботи серця, які можуть то з'являтися, то зникати.



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

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ?



ІМЕТ®

ібупрофен 400 мг



СИЛА та ШВИДКІСТЬ проти болю!



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Упаковка безрецептурного лікарського засобу: РЛН, ІП ВА/М03/01/01/01. Лікарська форма: Таблетки, округлі, білі/білі з темним обрисом. Показання: Симптоматичне лікування головної болі, а також ностри при мігрені, зубного болі, донимної невралгії, болі у спині, суглобах, м'язів, при ревматичних болі, а також при ознаках застуди і грипу. Зверіться до лікаря, якщо симптоми не зникають протягом 3 днів. Протипоказання: Підвищена чутливість до ібупрофену та його солі, станів застуди, дорослі та діти старше 12 років іні 1 таблетці менше 4 рази на день. Перед застосуванням обов'язково ознайомитися з інструкцією для медичного застосування Імет® та проконсультуватися з лікарем. За детальнішою інформацією зверніться до інструкції для медичного застосування Імет® дана М03 Україна ІП 915 від 29.12.2015 р. виробник - Берлін Хемі АГ, Продавців: Берлін Хемі АГ, Менаріні Україна Голд. Адреса: м. Київ, вул. Берлінська, 29, 7-й поверх. Тел: +38 (044) 694-33-05, факс: +38 (044) 494-33-99. ІМЕТ-05-2017. УЛ. Увага! Залиш дітям до 29.05.2017.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Яичная фармацевтика

Во вторую пятницу октября во всем мире отмечают День яйца (World Egg Day). Учредившая в 1996 году этот праздник «Международная яичная комиссия» утверждает, что существует не менее дюжины причин о нем вспомнить. Главной из них, конечно же, является кулинарная: куриные яйца – универсальный продукт питания, который пользуется популярностью во всех странах и культурах мира. Отметить День яйца могут и фармацевты. Для них это едва ли не профессиональный праздник, ведь без яиц представить современную фармацевтическую промышленность просто невозможно.

Производство вакцин

Больше всего яиц, если верить статистике, «съедают» пасха и... грипп, поскольку более 90% противогриппозных вакцин в мире изготавливают на основе яичного белка. Его используют как питательную среду для выращивания вирусных культур.

Производители вакцины берут гибридный вакцинный вирус, который они получают из лабораторий ВОЗ, и исследуют его рост в яйцах, чтобы найти оптимальные условия. Этот процесс занимает примерно три недели. Основной производственный цикл начинается с инокуляции, когда специфический штамм вируса гриппа вводят в 9–12-дневные оплодотворенные куриные яйца. Затем их отправляют в инкубатор, где поддерживается оптимальная температура для размножения вируса. Через 2–3 дня «сыворотку гриппа» очищают и фильтруют для получения точного уровня чистоты и концентрации, а сам вирус инактивируют, т.е. убивают с помощью определенных химических веществ. В результате получают вирусные белки, называемые антигенами. Именно они являются активными ингредиентами вакцины. Их достаточно, чтобы вызвать иммунный ответ в организме человека, но не хватает для того, чтобы вызвать само заболевание. Этот процесс шаг за шагом повторяют для остальных штаммов вируса (обычно в вакцине их три), после чего инактивированные штаммы становятся основой единой вакцины. Для производства каждой партии антигенов требуется примерно две недели. Размер партии зависит от количества яиц

и производственных мощностей. Еще одним фактором является урожайность вируса с каждого яйца.

Такой способ производства имеет недостатки, например, он не пригоден для работы со штаммами вируса, которые поражают кур, а главное, что его нельзя быстро масштабировать, например в случае пандемии, просто потому что куры не смогут нести в два раза интенсивнее.

Обычные куриные яйца, которые мы покупаем в магазине, для производства вакцин не годятся. Требования к их качеству для использования в фармпромышленности невероятно высоки. В яйцах не должно содержаться никаких посторонних примесей, загрязнений или патогенов, поэтому фермы, сотрудничающие с фармацевтическими компаниями, имеют специальные курятники, оборудованные системами биозащиты, фильтрации воздуха, поддержки температурного режима и пр. Они ежедневно проводят анализы и тесты, используют особые корма и разводят только определенные породы кур. Например, один из крупнейших производителей вакцин – компания GSK – сотрудничает в Германии и Нидерландах только с 14 проверенными фермерскими хозяйствами.

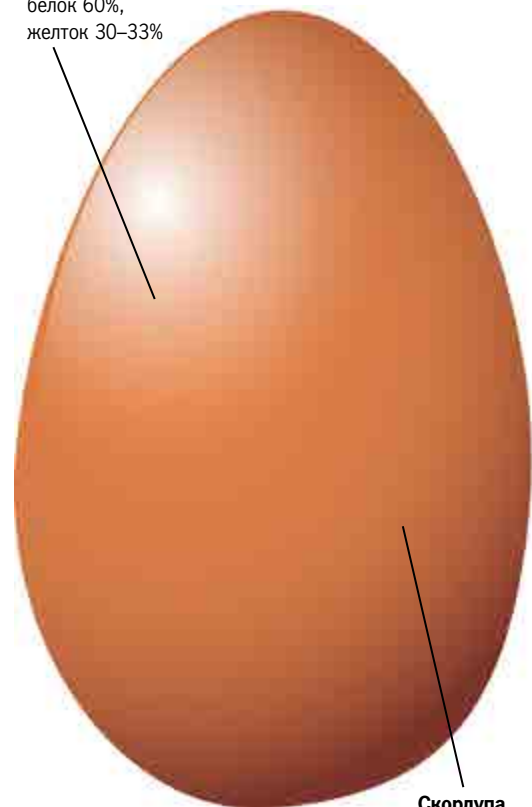
Потенциальные кандидаты

Хотя специалисты считают технологию производства вакцин на основе куриных яиц устаревшей, полностью заменить ее более современными, например с использованием специально выращенных клеточных культур, по-

ка не получается. Но даже если это когда-нибудь произойдет, куриные яйца вряд ли перестанут использовать в фармацевтике, поскольку они обладают огромным потенциалом в качестве сырья для лекарственных средств.

В курином яйце содержится много функционально важных белков. Ос-

Яйцо:
скорлупа 9–12%,
белок 60%,
желток 30–33%



Скорлупа
вода 75%,
белки 12%,
жиры 12%,
углеводы и минералы 1%

новой из них – овалбумин – имеет большое значение для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы. Исследования показали, что это мощный антиоксидант и ингибитор АПФ. Кроме того, овалбумин может снижать содержание вредных липидов в крови и расслаблять гладкую мускулатуру стенок кровеносных сосудов¹.

Гидролизаты другого белка куриных яиц овотрансферрина имеют высокую антимикробную активность². А способность одной молекулы этого вещества связывать и переносить две молекулы железа позволяет потенциально рассматривать его как средство для транспортировки этого жизненно важного микроэлемента в человеческом организме.

Овомукоид – белок, который является основным яичным аллергеном, показал себя как очень хороший ингибитор ангиотензина — гормона, который вызывает вазоконстрикцию (сужение сосудов), повышение кровяного давления и высвобождение другого гормона – альдостерона из коры

надпочечников. Таким образом, этот белок может играть важную роль в лечении гиперальдостеронизма – заболевания, связанного с избыточным содержанием альдостерона в крови, при котором нарушается водно-солевой баланс организма.

Пептиды, полученные из овомукоида, демонстрируют иммуномодулирующую активность в отношении Т-клеток, а еще один белок куриного яйца – овомуцин – *in vitro* стимулирует макрофаги и подавляет рост опухолей³.

Другими словами, белки, содержащиеся в курином яйце, являются весьма перспективными для фармацевтики. Однако понадобятся дополнительные исследования, а также разработка простых, недорогих и масштабируемых способов разделения белков куриного яйца и производства биоактивных пептидов, которые будут пригодны для применения в коммерческих целях.

Генная инженерия

Еще один способ применения яиц в фармацевтике придумали японские ученые. Исследователи из Национального института передовых промышленных наук и технологий ввели в клетки-предшественники куриной спермы гены, отвечающие за производство бета-интерферона. В результате через несколько поколений им удалось вывести несушек, яйца которых уже содержат это ценное противовирусное соединение. Бета-интерферон применяется для лечения таких болезней, как рассеянный склероз и вирусный гепатит. Сегодня его производят методами генной инженерии с использованием культур клеток бактерий или млекопитающих и стоит он чрезвычайно дорого. Так, цена 1 мкг бета-интерферона составляет от 300 до 1 тыс. долларов США, тогда как лечение ремиттирующей-рецидивирующей формы рассеянного склероза, снижающее частоту рецидивов на 30%, требует по меньшей мере 30 мкг препарата. Если японским ученым удастся завершить свои разработки, цена на бета-интерферон может упасть на 50–90%. Однако произойдет это не скоро, поскольку в Японии действуют весьма строгие правила, касающиеся скрининга новых фармацевтических продуктов.

Стоит заметить, что идея заставить кур при помощи генной инженерии

Недавние исследования показали, что съедать как минимум одно яйцо в день очень полезно. В нем содержится высокоценный легкоусвояемый белок, множество необходимых организму питательных веществ, включая основные витамины и минералы, а также антиоксиданты.

нести лечебные яйца посетила не только японских ученых. Так, компания GeneWorks, базирующаяся в городе Анн-Арборе (штат Мичиган, США), работает над тем, чтобы куры несли яйца, содержащие белки для фармацевтической промышленности, например человеческого фактора роста. А специалисты Института Рослина (Эдинбург, Шотландия), которые в 1997 году представили миру знаменитую овечку Долли, рассматривают генно-модифицированных несушек как потенциальных производителей антител против рака, которые можно будет экстрагировать из яиц и использовать для производства лекарственных препаратов.

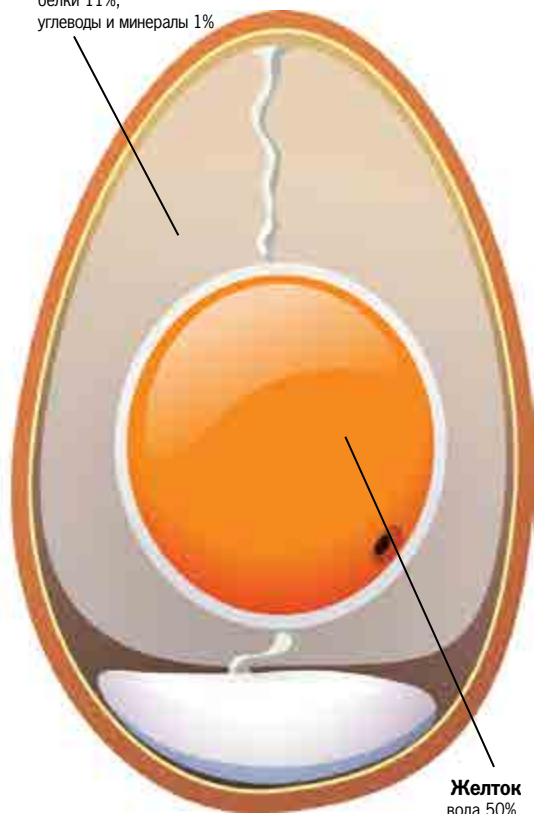
Лекарства из отходов

Яйца – это не только желтки и белки. Ценным сырьем также является мембрана – тонкая пленка непосредственно под скорлупой. Она богата коллагеном, гиалуроновой кислотой и полезными аминокислотами, поэтому может представлять большой интерес для фармацевтических компаний, а также фирм, занимающихся выпуском лечебной косметики.

Сегодня, согласно законам Европейского Союза, яичная скорлупа относится к числу опасных отходов, и предприятия, использующие в своем производстве яйца, платят немалые деньги за ее утилизацию. Ситуацию может изменить проект SHELLBRANE, финансируемый Европейской комиссией. В его рамках разработана технология отделения мембраны от скорлупы при помощи турбулентного потока воды с одновременным очищением от примесей. Полученные мембраны сушат холодным воздухом и обрабатывают ультрафиолетом для уничтожения бактерий. При этом сохраняются все полезные свойства мембран, что позволяет использовать их для производства пищевых добавок, косметических средств, а возможно, и лекарственных препаратов.

Ольга ОНИСЬКО ■

Белок
вода 88%,
белки 11%,
углеводы и минералы 1%



Желток
вода 50%,
белки 15–17%,
жиры 31–35%,
углеводы 1%,
каротиноиды 1%

1. Miguel M., Alonso M. J., Salices M., Alexandre A., Loez-Fandino R. ACE-inhibitory and vasodilator properties of egg white hydrolysates: Effect of a simulated intestinal digestion // Food Chem., 2007, 104: 163–168.
2. Ibrahim H. R., Sugrino Y., Aoki T. Ovotransferrin antimicrobial peptide (OTAP-92) kills bacteria through a membrane damage mechanism // Biochim. Biophys. Acta, 2000, 1523:196–205.
3. Kovacs-Nolan J. K. N., Phillips M., Mine Y. Advances in the value of eggs and egg components for human health // J. Agric. Food Chem., 2005, 53: 8421–8431.

4 ПСИХОТИПИ

пізнати клієнта – продати йому

Чи багато у вас постійних клієнтів? Якщо на це запитання ви не можете відповісти ствердно, то вочевидь маєте вчитися налагоджувати стосунки з покупцями. Відчувши ваше щире бажання допомогти їм та отримавши відповідний результат, наступного разу вони звертатимуться до вашої аптеки. Щоб дещо спростити пошуки такого порозуміння, пропонуємо брати до уваги те, що клієнти належать до різних психотипів. Серед них особливо поширені чотири: «аналітик», «директор», «артист» та «добряк». Про те, як краще з ними спілкуватися, ми покажемо на прикладі рекомендації препарату СУСТАМАР (esparma GmbH) – інноваційного німецького препарату для комплексного лікування захворювань суглобів.

«Аналітик»



Люди цього психотипу спокійні, стримані та малоемоційні. Найбільше вони цінують вагомі факти та конкретні аргументи. Більше слухають співбесідників, ніж говорять самі, але ставлять численні запитання. «Аналітик» приймає рішення неквапливо, спираючись на логіку. Йому важливо все з'ясувати, продумати та зважити. Втім, якщо він щось вирішив, то вже не має сумнівів. Віддає перевагу якісним препаратам обґрунтованої вартості.

– Доброго дня, останнім часом я почала відчувати дискомфорт у колінах після того, як довго походжу або, навпаки, після того, як посиджу нерухомо десь з годину. Коліна болять, якісь скуті, а вранці є незначний набряк. Що це може бути? – звернулася до провізора інтелігентна жінка років 50.

– Це перша стадія остеоартрозу колінних суглобів, що вражає більшість з нас – у літньому віці на нього страждає 70–90% людей.

– І що ж відбувається з моїми суглобами?

– Вікові зміни. Спочатку порушується живлення хрящової тканини, внаслідок чого вона стоншується, а кісткова – розростається. Потім поверхні кісток починають тертися одна об одну, що руйнує хрящ. На цьому етапі з'являються запалення, біль та скутість у суглобах, що заважає рухатися. А коли суглоб мало рухається, утворюється недостатньо синовіальної рідини – своєрідної «змазки», яка забезпечує його амортизацію та живлення. І чим менше цієї рідини, тим більше пошкодження хрящів.

– Отже, потрібне таке лікування, що перешкоджає цим процесам?

– При остеоартрозі застосовують різні препарати – одні знімають біль, інші – запалення, деякі «спеціалізуються» на покращенні живлення хряща... Чимало з них мають побічні ефекти і їх не можна довго використовувати.

– А який препарат допомагає краще і менше шкодить організму?

– Я би порадила німецький препарат СУСТАМАР, який справляє різнобічну комплексну дію при лікуванні остеоартрозу.

– Що він містить і як діє?

– Активна речовина СУСТАМАРУ – це екстракт рослини мартинії запашної. Механізм лікувальної дії препарату ґрунтується на пригніченні речовин, які зумовлюють запалення та руйнування хряща. СУСТАМАР досить швидко зменшує біль та покращує рух в уражених суглобах, а при тривалому прийомі гальмує прогресування остеоартрозу.

– А чи застосовують такий препарат у Європі? Кажуть, що зараз є якісь псевдоліки, що продають тільки в наших аптеках...

– Лікарська рослина мартинія запашна включена у фармакопеї європейських країн під назвою «корінь гарпагофітуму» – за її латинською назвою. Тож препарати на її основі є в Англії, Франції і, звичайно, Німеччині.

– Що, і наукові статті у медичних журналах про неї теж є?

– Так, існує величезна кількість статей, оскільки було проведено безліч ґрунтовних міжнародних досліджень. Я пригадую одне дослідження, проведене у клініках Німеччини. Тоді препарат, який в Україні зареєстрований як СУСТАМАР, – він містить 480 мг екстракту мартинії –

приймали приблизно 700 пацієнтів з різними захворюваннями суглобів. Після курсу терапії лікарі засвідчили «дуже добру» ефективність препарату майже у 85% випадків та підкреслили, що він чудово переноситься.

– Гарзд, переконали. Який курс прийому СУСТАМАРУ та скільки він коштує?

– Згідно з інструкцією, приймати його слід по 1 таблетці двічі на добу. Та я чула від пацієнтів, що під час загострення СУСТАМАР ще швидше усуває біль та інші симптоми, якщо перші 5–7 днів приймати по 2 таблетки двічі на добу, а вже потім – по 1 таблетці двічі на добу для отримання стійкого ефекту протягом 4–16 тижнів. Для запобігання загостренням такий курс прийому рекомендується повторювати двічі на рік. Зараз, восени, коли відбувається сезонне загострення остеоартрозу, це особливо актуально. А вартість СУСТАМАРУ досить помірною, – і провізор назвала її.

– Дякую, що так докладно все пояснили! – посміхнулася клієнтка і оплатила покупку препарату СУСТАМАР.





«Артист»



Серед інших людина цього типу вирізняється емоційністю, що може спонукати її до покупки. Незалежно від статі «артист» любить отримувати і говорити компліменти. Він уміє привернути до себе увагу як не зовнішнім виглядом, так манерою вести бесіду. Слід враховувати, що він сконцентрований на собі, на своїй унікальності та потребах.

– Вітаю вас, – звернувся до працівниці аптеки чоловік років 40–45. – Чи є у вас щось, що допоможе проходити по 20 км за добу?

– Добридень. Навіть не знаю, – дещо розгублено відповіла фармацевт. – Може, вітаміни, які надають енергію? Ви збираєтесь у похід?

– Так – хочу підкорити пустелю. Я ж відомий мандрівник... Що, не впізнаєте? А так? – і чоловік одягнув ковбойського капелюха, якого тримав у руках.

– О, це інша справа! Хоча, на жаль, не можу пригадати ваше ім'я, – спробувала підіграти фармацевт.

– Це тому, що виступаю по радіо, а на TV побував нещодавно. Там я розповів, що ми з командою за три місяці вирушаємо в Калахарі. Хочу до цього часу зміцнити коліна – вони стали боліти при моїх звичайних тренуваннях. Мабуть, старішаю!

– Не намовляйте на себе – ви ще ого-го! І до речі про Калахарі: у нас є препарат для опорно-рухового апарату, що містить екстракт рослини саме з тих країв. Це СУСТАМАР із мартинією запашною.

– То якщо зараз допоможете, я вам привезу букет тієї мартинії! Сподіваюся, вона гарна?

– Так, дуже: по землі стеляться довгі пагони, а на них – яскраво-червоні квіти. Згодом з них утворюються плоди, схожі на пазури лева. Однак у медицині використовують корені мартинії – невеличкі бульби. З них отримують екстракт, що сприяє усуненню болю в суглобах, покращенню їхньої рухливості за рахунок позитивного впливу на обмін речовин у хрящовій тканині.

– Цікаво спробувати! Давайте!

«Директор»



Головна риса клієнтів цього типу – вимогливість. Таку людину буває складно переконати, що ваша пропозиція – саме те, що їй потрібно. «Директор» потребує чітких доказів та фактів, але не любить гаяти час на дрібниці. Йому важливо зробити самостійний вибір, довести власну правоту.

– Може, у вас є ще щось від остеоартрозу? – запитала провізора жінка, яка завітала до аптеки з цілим списком ліків для терапії цього захворювання.

– Так, є СУСТАМАР – хондропротектор нового покоління з Німеччини на основі мартинії запашної.

– І в чому його переваги?

– СУСТАМАР не тимчасово послаблює симптоми, а справді лікує захворювання, усуваючи його причини. У наукових до-

слідженнях мартинію було визнано ефективною у комплексній терапії остеоартрозу. Вона сприяє усуненню запалення в суглобах та перешкоджає прогресуванню в них дегенеративно-дистрофічних процесів. Встановлено також, що мартинія допомагає як на початкових стадіях недуги, так і тоді, коли справа вже зайшла далеко. Крім того...

– Стоп, – жінка зробила жест, щоб зупинити провізора. – Я зрозуміла: СУСТАМАР ефективний. Коротше кажучи, він гальмує розвиток ураження суглобів?

– Ви абсолютно праві!

– А як щодо побічних ефектів?

– На відміну від інших засобів із вашого списку СУСТАМАР украй рідко спричиняє небажані реакції, пов'язані з підвищеною індивідуальною чутливістю.

– Припустимо. А скільки таблеток у паці та на яку тривалість прийому вона розрахована?

– В упаковці 50 таблеток, цього вистачить на 25 днів лікування.

– Добре, оце коротко і по суті. Давайте спробую.

«Добряк»



Людина психотипу «добряк» має лагідну вдачу: вона спокійна, доброзичлива, налаштована на діалог, уміє слухати. Цінує те, що перевірено практичним досвідом, комфортно почувається, коли вчиняє «як усі». «Добряк» прагне бути частиною великої спільноти, віддає перевагу всьому традиційному. При виборі ліків охоче дослухається компетентних порад.

– Здрастуйте, дівчино, – звернувся до аптекарки літній чоловік. – Щось у мене і ноги прихопило, і попереки... Болять і не згинаються!

– Можу запропонувати СУСТАМАР на рослинній основі.

– А що воно таке? Пам'ятаю, як ще моя бабуся колись коліна травами лікувала. А що то були за трави – не знаю...

– Зараз наука взяла на озброєння багато народних рецептів. СУСТАМАР також створено в Німеччині з лікарської рослини мартинії запашної.

– Ну, німці – то спеціалісти в усьому, мабуть і на ліках знаються?

– Так, у країнах ЄС, особливо в Німеччині, СУСТАМАР показав себе виключно позитивно. Завдяки йому 60% пацієнтів, що мають ураження суглобів, можуть узагалі відмовитись від прийому протизапальних засобів – диклофенаку чи ібупрофену.

– Це було б супер, бо у мене від тих ліків гастрит загострюється...

– То спробуйте СУСТАМАР. У деяких випадках він може бути навіть засобом монотерапії, тобто замінює собою 2–3 інші препарати, оскільки усуває біль і скутість у суглобах, захищає суглоби і перешкоджає розвитку хвороби.

– Аби ж мені тільки грошей вистачило на такий добрий засіб, – скрушно похитав головою клієнт.

– Як на нинішні часи СУСТАМАР має досить помірну вартість, – зауважила фармацевт і озвучила її.

– Справді! – зрадів чоловік. – Дякую!

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

СУСТАМАР – препарат високої європейської якості, який дає покупцям аптек багато вигід одночасно: бореться з неприємними симптомами, покращує стан суглобів, зупиняє прогресування остеоартрозу, зменшує медикаментозне навантаження на організм та... заощаджує сімейний бюджет.

СУСТАМАР:

пізнай клієнта

Привести дела в порядок

Очистить собственное сознание – это гораздо полезнее, чем очистить желудок. Так считал когда-то философ Монтень и был прав. Десятки запланированных, но незавершенных дел, которые мы держим в голове, перегружают мозг. Он виснет, тормозит, как компьютер с несколькими десятками открытых окон, эффективность падает, настроение портится, усталость накапливается. Но есть технология, которая реально позволяет навести порядок в делах и мыслях. Сокращенно она называется GTD.

В чем соль

Автора философии GTD («Getting-Things-Done» – «Довести дела до завершения») и бестселлера по ее мотивам «Как упорядочить дела» (2008) Дэвида Алена журналисты газеты the Guardian в свое время назвали человеком, который призван навести порядок во Вселенной. А ведь порядок и гармония воцарятся только тогда, когда люди будут заниматься тем, что на самом деле приносит им удовольствие. Это, собственно, и есть главная цель методики – помочь человеку успевать делать необходимое, оставляя максимум времени на то, что приносит радость. Кому именно это может быть полезно? Любому, кто живет в ритме мультитазучности: от руководителя крупной компании до домохозяйки. Отличие GTD от других технологий тайм-менеджмента Вячеслав Сухомлинов, единственный сертифицированный в Украине тренер по этой методологии, сформулировал так:

– Технология заточивает мозг на обработку информации таким образом, что после постановки задачи он почти автоматически настраивается на первый шаг, действие, с которого начнется движение к результату. Именно шаг действенной обработки информации, направленной на достижение цели, отличает GTD от других систем. Следовательно, эта методика позволяет доводить дела до своего логического завершения.

Как освободить мозг

Важный психологический «кит», на котором базируется философия GTD, заключается в том, что любые жизнен-

ные задачи – от продвижения важного проекта до уборки в кладовке – мозг воспринимает как руководство к действию, держит в памяти, провоцирует психическое напряжение до тех пор, пока мы не оформляем эти задачи в конкретные действия. Наше сознание не различает прошлое и будущее. К примеру, вы держите в голове «закладку» о том, что на следующей неделе необходимо оформить крупный заказ у поставщика, только вышедшего на рынок и покоровившего вас ценами. Но независимо от сроков (дело не является срочным) сознание ставит этой за-

даче статус «требуется немедленного решения». И пока вы не сделаете заказ, задача будет расцениваться мозгом как незавершенная и втихаря съедать массу психической энергии. Чтобы повысить производительность и жить без хронического стресса, Дэвид Алэн определил пять шагов освобождения собственного сознания от незавершенных процессов. Собственно, к ним и сводится методика GTD.

Шаг № 1. Сбор информации.

Фиксируйте все. Записывайте задачи, идеи, дела в блокнот или приложение в смартфоне. Главная особенность пе-



речня задач GTD – вы учитываете в нем абсолютно все дела и таким образом разгружаете мозг от прокрутки деталей выполнения задач, высвобождаете его ресурсы для работы. Важно: список всегда должен быть у вас под рукой («добавлю это позже» – не вариант). Даже мелкие или незначительные задания нужно зафиксировать, если вы, конечно, не планируете их выполнение прямо сейчас.

Шаг №2. Обработка: пишите объяснение. Задачи не должны быть общими вроде «подготовиться к командировке». Разбивайте длительные, большие дела на конкретные шаги и действия (подать определенный перечень документов в визовый центр, собрать вещи, которые понадобятся в путешествии, приобрести солнцезащитные очки и т.д.). При общем перечне задач мы тратим больше времени на его расшифровку, чем на выполнение. И еще: если можете делегировать какие-то дела, обязательно делайте это. Обдумайте накопленную информацию и поступайте так регулярно, чтобы ее не накапливалось слишком много. Это главное правило работы всей системы. Для обработки информации задайте себе ряд вопросов:

• **Это решаемо?** Вы спрашиваете себя, можно ли убрать задачу из списка срочных дел. Если ответ положи-



Несколько советов от Вячеслава Сухомлинова

- Фиксируйте все, что требует вашего внимания, но в разные списки. Пусть в одном будет перечень рабочих задач, в другом – домашних дел. Только храните их в одном месте, чтобы всегда были под рукой.
- Записывайте в список проектов все, что требует больше двух действий.
- Не назначайте себе много срочных задач, используйте списки для несрочных действий.
- Проводите регулярный осмотр, ревизию дел.
- Даже если вы считаете себя умным и успешным, помните: всегда есть возможность для совершенствования, развития и уменьшения стресса. Пылливый ум и целеустремленность часто приводят к выгоранию. GTD поможет этого избежать.

тельный, то переместите ее в список «когда-нибудь». Вещи, которыми вы хотите заняться в далеком будущем (выучить японский, написать книгу), тоже переносите в этот список, чтобы они не занимали место среди «следующих действий».

• **Можно ли завершить дело за один шаг?** В GTD все, что требует больше одного шага, называется проектом. Если у вас есть несколько связанных задач, создайте для них отдельный проект. Добавьте его название в свой список проектов и выберите одно действие для добавления в список «следующие задачи».

• **Займет ли дело больше двух минут?** Если нет, выполните его сразу же. Это быстрее, чем добавлять его в список следующих задач или делегировать кому-то. Если на выполнение дела нужно больше времени, подумайте, можете ли выполнить его только вы или сумеете кому-то передать.

• **Можно ли его кому-то делегировать?** Если да, делегируйте. Когда нужно отследить выполнение, перенесите пункт в «лист ожидания». Если делегировать задачу нельзя, добавьте ее в свой календарь или в список «следующие».

• **Есть ли конкретный срок выполнения?** Если да, добавьте это в свой календарь. Не записывайте туда все, что хотите сделать за день. Вносите только то, что нужно сделать обязательно: визит к стоматологу, совещание, перелет. Если конкретного срока нет, перенесите дело в «следующие действия».

Шаг № 3. Организация: определяйте приоритеты. Для каждого дела в списке укажите конкретную дату и сроки. Если необходимо, добавьте напоминание. По сути, это работа и с перечнем, и с календарем. На этом этапе должна появиться уверенность в том, что вы точно ни о чем не забудете.

Шаг № 4. Обзор: обновление перечня задач. Перечни актуальных дел быстро устаревают: что-то теряет актуальность, что-то переносится на будущее. Система должна работать, поэтому следите, чтобы у вас всегда был список конкретных действий и вы могли приступить к работе без промедления.

Шаг № 5. Действуйте! Когда все организовано, можно начинать выполнять запланированное. Выберите дело из нужной категории, посмотрите, какие конкретные действия ждут вас, и работайте. Ни одна система не сможет переделать дела за вас, поэтому не слишком увлекайтесь составлением списков, а действуйте! И вы реализуете по-настоящему большие проекты.

Личный опыт

По методологии GTD Вячеслав Сухомлинов живет почти 10 лет. За это время он прошел путь от руководителя небольшой сети кафе к исполнительному директору одного из крупнейших ресторанных холдингов в стране.

– GTD я считаю одним из ключевых факторов успеха, – говорит он. – Это не означает, что всегда выбираю правильные решения, нет, порой ошибаюсь. Но трачу меньше времени на процесс обдумывания. А учитывая темп, в котором мы живем сейчас, это большое преимущество. Хотя, пожалуй, главное, чему я научился благодаря GTD, – эффективному взаимодействию с внешним миром и всем, что валится мне на голову. Теперь могу контактировать с окружающими с наименьшим стрессом и с наибольшей ясностью. Это способ мышления, который по желанию дает возможность быть творческим, сфокусированным на стратегических вопросах или просто быть здесь и сейчас.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Сложно для клиента – просто для фармацевта

Широкое разнообразие препаратов, предназначенных для борьбы с простудой и ОРВИ, часто дезориентирует покупателей: они не могут решить, что именно лучше приобрести и в какой лекарственной форме. К тому же некоторые врачи теперь рекомендуют пациентам лекарства не по торговым названиям, а по международным непатентованным наименованиям. В общем, помощь с выбором подходящего безрецептурного препарата обычно целиком и полностью ложится на плечи первостольников.

Жалобы клиента аптеки: першение и боль в горле, человек говорит, что хочет купить «сильный препарат, который снимает все симптомы простуды».

Чем обусловлены: ОРЗ или ОРВИ, которая стала причиной фарингита или ларингита.

Душевная рекомендация: чтобы пациент избежал нерационального применения лекарственных средств, фармацевт должен сделать важный акцент: температура тела в норме, нет ни ринита, ни кашля, поэтому не стоит выбирать препарат для перорального приема, который содержит жаропонижающее (парацетамол), системные сосудосуживающие компоненты, например фенилэфрин, и др. Вероятно, что бактериальной или вирусной инфекцией поражена только глотка и/или гортань. На этом начальном этапе болезни важно восстановить нарушенную защитную функцию слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Если это удастся, то, скорее всего, другие симптомы простуды, а тем более ее осложнения, не появятся. Для лечения может быть вполне достаточно использовать всего одно средство местного действия (в форме спрея,

леденцов), работающее в зоне проникновения вирусов и бактерий в организм. Такой препарат будет эффективен, если в нем есть антисептический компонент с широким спектром активности относительно респираторных патогенов (цетилпиридиния хлорид), а также НПВС (бензидамина гидрохлорид). Его применение поможет за несколько дней устранить как инфекцию, так и воспаление, покраснение и боль в горле.

Жалобы клиента аптеки: болит горло, семейный врач дал рекомендации, но пациент говорит, что не может понять, какие именно – «неразборчиво написано».

Чем обусловлены: «врачебный» почерк уже стал легендарным, но фармацевты умеют его расшифровывать.

Душевная рекомендация: первостольник может прочесть написанное врачом, например: «Щадящий (постельный) режим; обильное теплое, но не горячее питье; меньше говорить, не есть раздражающие горло продукты (соленое, кислое, острое); цетилпиридиния хлорид/бензидамина гидрохлорид – каждые два часа 3–5 раз в день». Препарат такого состава в форме спрея и леденцов можно применять взрослым и детям старше шести лет. Обе эти формы выпуска равноценны по лечебному действию и взаимозаменяемы: на работе или в школе удобнее лечиться с помощью леденцов, а в более комфортной домашней обстановке – впрыскивать в горло спрей. Максимальная длительность лечения должна быть не более недели, но обычно состояние

улучшается уже через 2–3 дня от его начала.

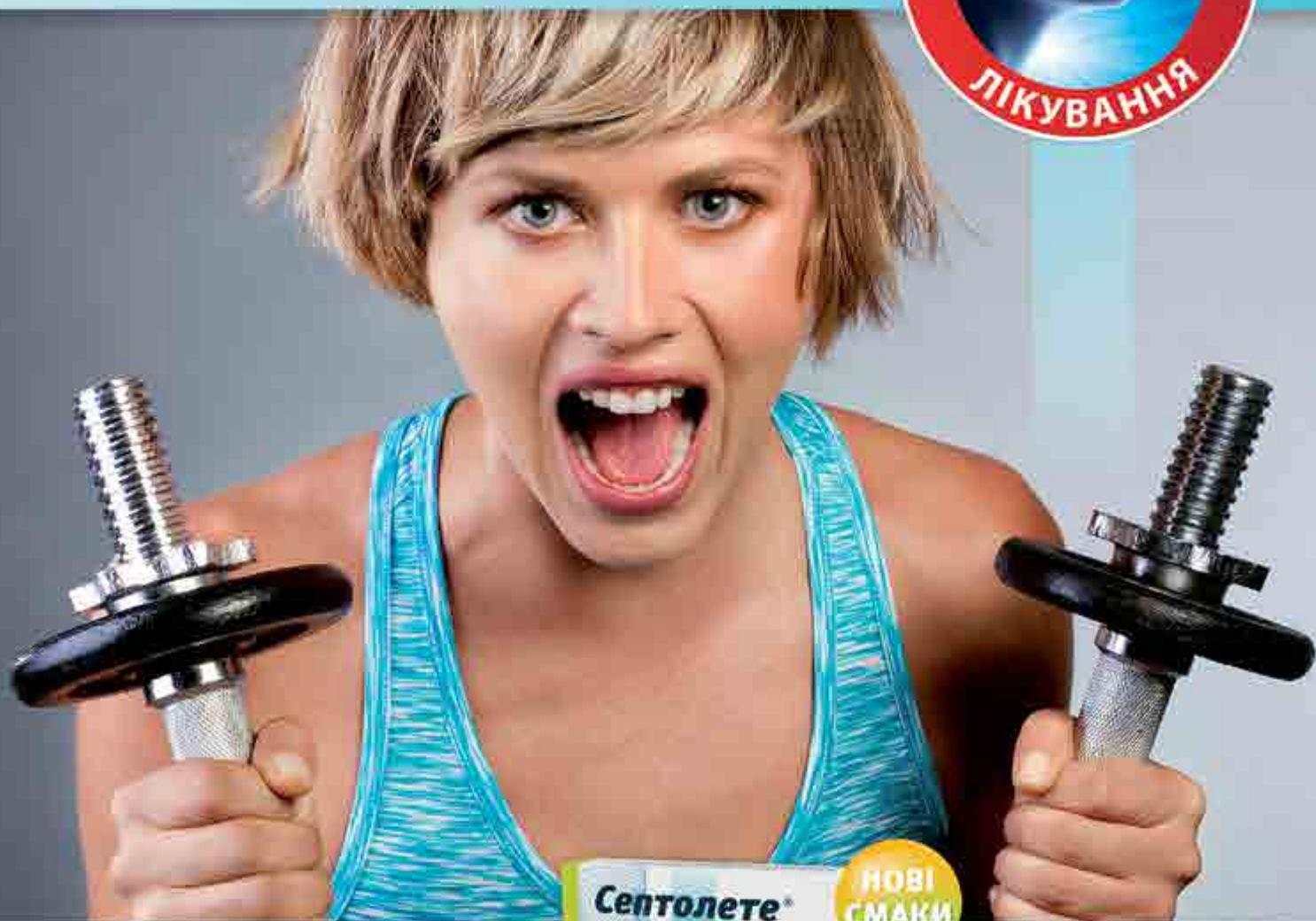
Жалобы клиента аптеки: у мужа побаливает горло, к врачу он идти не хочет, попросил супругу купить в аптеке «что-нибудь на травах для полоскания», а она «совсем запуталась – подруги насоветовали столько разных препаратов...»

Чем обусловлены: умеренная боль в горе, как правило, – эти симптомами фарингита.

Душевная рекомендация: для лечения фарингита в аптеке есть несколько десятков препаратов, поэтому выбрать один действительно непросто. Начать надо с того, что все эти лекарственные средства объединяет их местное действие: они устраняют патогенные микроорганизмы, воспаление и боль на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Разделять их на «безопасные травяные» и «вредные синтетические» не корректно, т.к. препарат растительного состава может вызвать аллергическую реакцию, а «химический» зачастую имеет приятный вкус за счет дополнительных натуральных компонентов. Например, леденцы с антисептиком цетилпиридиния хлоридом и противовоспалительным веществом бензидамина гидрохлоридом не только эффективны при фарингите, но и приятны на вкус, так как обогащены маслом эвкалипта. Лучше выбрать препарат именно в форме леденцов, пастилок или спрея, поскольку растворы для полоскания предназначены для ротовой полости, а в глотку, где находится очаг воспаления при фарингите, их компоненты просто не проникают. ■



Твоє горло – твоя сила



Для комплексного лікування
болю в горлі:

- Швидко усуває біль
- Зменшує запалення
- Усуває причину запалення
- Для дітей з 6 років



Септолете® ТОТАЛ

Інформація про лікарський засіб. Призначена для професійного використання медичними та фармацевтичними працівниками.
Септолете total: Містить бензидаміну гідрохлорид та цетилпіридинію хлорид. Застосовується для симптоматичного лікування інфекцій горла та ротової порожнини. Побічні реакції: порушення з боку шлунково-кишкового тракту, реакції підвищеної чутливості.

www.septolite.ua

ТОВ «КРКА УКРАЇНА», вул. Стратимовичівська, 13,
секція В-Г, офіс 127, п/с 42, 01015, м. Київ,
тел.: (044) 354 26 68, факс: (044) 351 26 67,
e-mail: info.ua@krka.biz, www.krka.ua

KRKA

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

Лейкоцитарная формула крови

Одним из самых важных показателей состояния здоровья является уровень лейкоцитов. Его увеличение (лейкоцитоз) и снижение (лейкопения) говорят о защитных реакциях организма. Но чтобы понять, чем именно он атакован, необходимо определить и количественный, и качественный состав белых кровяных телец – подсчитать лейкоцитарную формулу.

Классический метод

Лейкоциты (от греч. *leiko* – белый и *kytos* – клетка) образуются из стволовых клеток костного мозга и представляют систему иммунитета. Они постоянно обновляются, причем их продукция возрастает в ответ на любое воспаление или повреждение тканей. Лейкоциты подразделяются на пять видов: нейтрофилы, эозинофилы, базофилы, моноциты и лимфоциты, а лейкоцитарная формула крови позволяет увидеть их количественный состав.

Традиционно этот анализ проводят методом микроскопии мазка. Несколько капель капиллярной крови помещают между предметными стеклами, опускают в фиксирующий раствор, а затем окрашивают специальными составами. В результате каждый из пяти видов лейкоцитов приобретает свой цвет. Кроме того, окраска позволяет различать клетки и внутриклеточные структуры, что подчеркивает их морфологические различия: форму ядра, размеры, наличие внутриклеточных гранул. Все это помогает специалисту увидеть разные виды лейкоцитов при изучении мазка с помощью микроскопа.

При ручном подсчете лейкоцитарной формулы количество разных видов лейкоцитов определяют на сто клеток, а полученные цифры записы-

вают в процентах. Затем, зная общее количество лейкоцитов, проценты переводят в более наглядные абсолютные значения.

Автоматический подсчет

Во многих лабораториях лейкоцитарную формулу подсчитывают специальными анализаторами по методу проточной цитометрии. Клеточная суспензия, предварительно меченная флуоресцентными красителями, попадает в поток жидкости, проходящий через ячейку. При помощи гидрофокусировки ее клетки выстраиваются в ряд и пересекают лазерный луч. Прибор фиксирует рассеивание света и флуоресценцию, исходящую от каждой клетки, определяя ее тип.

Автоматические анализаторы точно подсчитывают количество разных типов лейкоцитов. Однако они дают сбои, если их очень мало или очень много, а также плохо справляются с анализом атипичных форм клеток, без которого не обойтись при определении степени тяжести воспалительного процесса и при диагностике таких заболеваний, как инфекционный мононуклеоз и лейкоз.

О чем говорит анализ?

Каждый вид лейкоцитов выполняет определенные функции.

- Нейтрофилы – самые многочисленные представители семейства лейкоцитов. Их уровень повышается в ответ на бактериальную или грибковую инфекцию. Чем сильнее воспаление, тем больше нейтрофилов в крови. Иногда их продукция увеличивается настолько, что в кровь попадают незрелые формы: метамиелоциты и миелоциты. Это называется сдвигом лейкоци-

Для определения лейкоцитарной формулы используют и венозную кровь, сразу после забора помещая ее в пробирку с антикоагулянтом.

тарной формулы влево и свидетельствует о высокой тяжести заболевания.

- Лимфоциты участвуют в сложных реакциях иммунитета, связанных с распознаванием антигенов и выработкой антител. Часто их уровень повышен при вирусных инфекциях, причем сохраняться он может даже спустя несколько месяцев после острой фазы заболевания.

- Моноциты, наиболее крупные клетки крови, после циркуляции в кровяном русле превращаются в макрофаги. Главным образом они отвечают за фагоцитоз, т.е. за поглощение и переваривание бактерий, погибших или поврежденных клеток. Их уровень повышается при затяжных и вялотекущих заболеваниях, например туберкулезе, сифилисе, язвенном колите, ревматоидном артрите.

- Эозинофилов в крови здоровых людей совсем немного, однако их уровень быстро растет при аллергических и паразитарных заболеваниях, а также при некоторых болезнях кожи и кишечника. Отсутствие или низкий уровень эозинофилов у пациентов с типичными симптомами аллергии может быть обусловлено тем, что все они находятся в «шоковом» органе.

- Базофилы составляют не более 1% от общего числа лейкоцитов. В тканях они превращаются в тучные клетки, выделяющие гистамин, обуславливающий симптомы аллергии. Их уровень обычно повышен также при гриппе, ветряной оспе и т.д.

Ольга ОНИСЬКО ■



Прет-а-порте и лимитед ЭДИШН В... аналитике

В последнее время много говорят об использовании Business intelligence (BI) систем в фармацевтической сфере, их актуальности для аптечного ритейла. Но BI методы и программы используются в нашей стране не менее 20 лет, поэтому правильнее будет сказать, что они входят в моду.

Необходимость, а не дань моде

Википедия дает хорошее толкование термина «мода» – совокупность привычек и ценностей, принятых в обществе в определенное время. Что интересно, «модность» зависит не от их новизны, а от момента признания! Именно это сейчас и происходит с BI – компьютерными инструментами преобразования деловой информации в форму, пригодную для анализа в фармбизнесе. BI программы моделируют исход разных сценариев, визуализируют результаты принятия решений и показывают связи между происходящими событиями. В чем же их преимущества в зависимости от задач компаний?

Если бизнес ориентирован только на получение прибыли, то весь цикл состоит из расчета плана продаж и его выполнения. Аналитика нужна для контроля и, по возможности, выявления причин отсутствия должных результатов. BI система используется для визуализации динамики объемов дохода, долей и приростов, полезна для оценки движения, когда направление ясно, и мониторить нужно только скорость. BI в таких компаниях приносит пользу, сокращая время на создание отчетных форм.

А теперь посмотрим на бизнес, который дошел до понимания своей миссии. Здесь разрабатывается многовекторная стратегия, включающая получение прибыли лишь как одну из задач. Поэтому для сокращения времени и упрощения процесса принятия решений данные в BI программе структурируются так, что

Следя терминологии моды, BI для стратегов аптечного ритейла – это must-have, т.е. как должно быть.

визуализируются причины отклонения от стратегических задач. Инструменты BI выявят и продемонстрируют связь между динамикой спроса и розничных цен, покажут эффективность ассортиментной политики аптеки, дадут понимание напряженности конкуренции на «своем» рынке.

В помощь категорийным менеджерам

Последние пять лет мы наблюдаем рост маркетинговой зрелости аптечных сетей: в штате появляются категорийные менеджеры, маркетологи. Растет информационный поток, увеличиваются затраты времени на его осмысление, а в условиях жесткой конкуренции время становится важным ресурсом. Информация как таковая теряет ценность, если проблематично преобразовывать ее в бизнес-решения.

BI программа превращает плоскую картину рынка в объемную визуализацию состояния продаж и причин их изменений. Категорийный менеджер с помощью BI видит причины отклонений от стратегии и пути их коррекции. Несмотря на обилие ключевых показателей анализа, все они в аптечной сети укладываются в две плоскости: цены и ассортимент. BI методы показывают эффективность ценовой и ассортиментной политики, а также источники роста прибыльности категорий.

Понятно, что аптекам, нацеленным на выполнение плана продаж, больше пользы от BI программы, которая поможет с отчетностью. А вот сетям, создающим стратегические планы развития, без BI визуализации причин отклонения от стратегии будет сложно.



Ценность стратегии

Остается понять, кому и когда нужна стратегия в аптечном ритейле. Ее необходимость зависит не столько от размеров сети, сколько от серьезности намерений ее владельцев. Аналитика сети, ориентированной на план продаж, отвечает на основной вопрос «сколько?» А стратегическое развитие начинается с поиска ответов на вопросы «где я хочу быть через... лет?», «кто мой покупатель?», «какие его потребности я готов удовлетворить, а какие не смогу?» После сегментации потребителей, определения ценовой политики, торговых форматов своих точек нужно задействовать «умную» программу, которая будет быстро и доступно показывать эффективность всего разнонаправленного стратегического движения сети.

Мода – это искусство и математика. Так что модная терминология вполне применима и в аптечной рознице. Пока BI программы для нее limited edition – эксклюзив. Но есть надежда, что эволюция маркетинга сетей приведет к тому, что BI в их работе станет pret-a-porter – массовым явлением.

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

Сезон застуд? Мамамагія!

Сезон осінніх застуд офіційно розпочато: у аптеках все частіше з'являються заклопотані мами і запитують засоби від температури, болю в горлі, закладення носа для дітлахів. А ще мами переймаються, як усі ці мікстури, таблетки та краплі дати малюкам. Адже діти навідріз відмовляються приймати те, що несмачне. І мами запитують, а чи є щось таке, що сподобається дітям? Дайте їм ствердну відповідь! Адже КУЧИКУ® (SCHONEN, Швейцарія) – це справжнісінька мамамагія!

Серйозні вимоги

Так вже склалося, що дітлахи однаково не люблять ні хворіти, ані лікуватися. Їм кепсько від того, що через температуру чи закладений ніс не граєш з друзями. Дитина вередує, а мама від того у розпачі. Бо малюк завжди навідріз відмовляється приймати мікстури та закапувати носа. Аби зарадити дитині, доведеться застосувати справжнісіньку мамамагію!

Тож тепер щойно у малюка піднялася температура, заклало носика чи болить горло, мама не поспішає застосовувати традиційні засоби. Натомість вона загадково посміхається і розпочинає творити цікаву та захопливу мамамагію.

Компрес довготривалої дії

Скажете, які ж розваги, коли дитина вередує через підвищення температури та скаржить на головний біль? От не кажіть! Гратися треба, але за особливими правилами! Поки температура не сягнула позначки 38 °С, не рекомендується давати дитині жарознижувальні засоби. Тим часом полегшити її стан допоможе... КУЧИКУ® Охолоджуючий пластир. Варто лише наклеїти його дитині на чоло і він починає діяти, що можна відчувати до 8 годин! Знімати такий пластир легко, слідів клею не залишається, він досить ніжний на дотик.

КУЧИКУ® Охолоджуючий пластир як виріб від підвищеної температури можна використовувати і окремо, і в комплексі з іншими жарознижувальними засобами. Це дає змогу зменшити лихоманку при застуді та грипі, головному та зубному болю.

КУЧИКУ® Охолоджуючий пластир застосовують з 6 місяців, актуальний він і для дорослих.

Клеїти, а не закапувати!

А що робити, коли у малюка закладений ніс, і він не може гратися? Звісно, скористатися ще одним виробом для мамамагії – КУЧИКУ® Ароматичним пластиром. При нежиттю та закладенні носа КУЧИКУ® Ароматичний пластир просто клеїть на одяг.

Діє пластир до 8 годин – завдяки ефірним оліям евкаліпта, м'яти та лаванди сприяє полегшенню дихання вдень та вночі. Оскільки такі «інгаляції» дозволено проводити малюкам віком від двох років, то мами можуть не перейматися щодо того, як «упіймати» малюка та вмовити його закапати носика. Відтепер разом з іншими протизастудними засобами тримайте напоготові в домашній аптечці ще й КУЧИКУ® Ароматичний пластир і у грі просто наклеюйте його. Але в будь-якому разі мамі слід звернутися до педіатра.

Льодяник на паличці від болю у горлі

У горлі дере, кашель надокучає, а мама пропонує... льодяники КУЧИКУ® Горло. Так, мрії дітей про солодку допомогу стають реальністю! Льодяник на паличці КУЧИКУ® Горло містить екстракти алтеї і шавлії, малиновий сік, мед і вітамін С. Все це у комплексі заспокоює подразнення слизової горла і підтримує імунітет. Такі льодяники призначають дітям віком від 3 років.

Долучайтесь до мамамагії

Якщо в аптеку прийшла заклопотана мама, яка не знає, як допомогти малюку у сезон застуд, розкажіть їй про КУЧИКУ®. Нехай теж долучається до мамамагії. Адже КУЧИКУ® – це зрозумілі та зручні рішення для мам, а також веселе і корисне піклування про малюків.

Ставайте експертами з мамамагії КУЧИКУ® і даруйте радість малюкам та їхнім мамам.

Ганна ДОВГАНЬ ■



КУЧИКУ® Kuchikoo® ПРИ ПРОЯВАХ ЗАСТУДИ



Зрозумілі
і зручні
рішення
для мам

Веселе
і корисне
піклування
про малюків



ДАРУЄ РАДІСТЬ МАЛЮКУ!

Две главные ошибки мерчандайзинга

Задача аптечной выкладки – не просто представить товары, но и мотивировать покупателей приобрести их. Для этого существует множество приемов. Однако, концентрируясь на деталях, мы часто упускаем из виду главное: какое количество товаров должно быть на полке? В результате частые ошибки мерчандайзинга – либо слишком разреженная выкладка, либо перегруженные товаром полки.

Эффект музея

Когда аптека не имеет достаточных товарных запасов, чтобы заполнить все полки, на них образуются пробелы, для маскировки которых имеющиеся в наличии упаковки расставляют пореже. Такая тактика не лучшим образом сказывается на объеме продаж. Конечно, клиенты рассматривают витрины и полки, но поскольку их вид создает «эффект музея», у них не возникает желание взять товар. Более того, слишком разреженная выкладка заставляет клиентов думать, что они посетили не современную динамичную аптеку, а распродажу умирающего бизнеса, дела у которого идут из рук вон плохо. Помимо косвенных потерь, связанных с особенностями человеческого восприятия, «эффект музея» становится причиной и прямых убытков. Слишком малые товарные запасы в любой момент могут привести к дефектуре.

Одеяла, башни и пирамиды

Другая крайность – это перегрузка полок товаром. Забывая о правиле Парето, согласно которому 20% товаров приносят 80% прибыли, сотрудники аптеки стремятся представить на виду едва ли не весь ее ассортимент. В результате покупатель видит «лоскутное одеяло», ведь человеческий мозг способен выделять не больше 10–12 предметов из каждой запечатленной глазами картинки.

Ничуть не лучше перегружать полки одинаковыми товарами, выстраивая из них стены и пирамиды. Если вы когда-нибудь играли в настольную игру «Дженга», в которой участники вынимают деревянные блоки из башни, то без труда представите, что чувствует покупатель, пытаясь достать нужную ему упаковку. К тому же многие люди подсознательно не хотят разрушать созданные фармацевтами архитектурные шедевры.

Все хорошо в меру

Дать точный ответ на вопрос, сколько упаковок должно быть на полке, невозможно. В любом случае выбор препаратов для выкладки должен быть продиктован не предпочтениями первостольников или медицинских представителей, а прогнозированием потребностей клиентов, точность которого зависит от того, насколько качественно и регулярно вы анализируете продажи.

Для начала достаточно определить самые горячие категории, полки с которыми пустеют в первую очередь, создать достаточный товарный запас для каждой из них и регулярно обновлять выкладку. Помните, что каждый сантиметр полки – это ваши деньги. Поэтому если на ней все же появляются прорехи, не маскируйте их, раскладывая упаковки посвободнее. Лучше продублируйте самые ходовые позиции, поста-



вив на первой линии 2–3 одинаковых упаковки в ряд. По статистике такая выкладка увеличивает продажи примерно на 30%. В то же время уберите с полок (особенно в открытой зоне) неходовые позиции, например, товары, которые клиент никогда не купит без рекомендации первостольника.

Чтобы избежать визуального беспорядка, товары желательно размещать равномерно по ширине и глубине полки. Но даже если вы используете их в качестве накопителей, оставляйте небольшие зазоры между упаковками, чтобы покупатели могли увидеть, рассмотреть и легко взять товар. Например, между верхней частью упаковки и полкой должен оставаться зазор как минимум в два пальца шириной. Еще больший отступ нужно делать между препаратами различных фармгрупп, расположенными на одной полке.

Помните: чтобы мотивировать клиента взять товар и увеличить ваши продажи, выкладка должна быть функциональной. Кроме того, он должен понять, сколько будет стоить его покупка, и не забыть приобрести сопутствующие товары, размещенные по соседству.

Ольга ОНИСЬКО ■

Дорого – дешево

- **На стандартной полке** слева размещают более дешевые товары, справа – более дорогие.
- **На широкой полке** ближе к покупателю выкладывают более дорогие товары, в глубине полки – более дешевые.
- **На прикассовой витрине** ближе к кассе – более дорогие товары, а дальше от кассы – более дешевые.



РЕЦЕПТ ДЛЯ МИСТЕРА БЛИСТЕРА



Вот и закончился период обследования журнала. Три месяца вы скрупулезно анализировали содержание, изучали разделы и перечитывали публикации. Каждый такой профессиональный осмотр для нас заканчивался назначением. Три месяца мы получали ваши рецепты, и нам все в них нравится – и кратность приема, и прописанные дозы. Мы готовы в течение следующего года придерживаться всех рекомендаций: «Мистер Блистер» станет еще полезней, интересней и современной!

Итоги осмотра

Немного неловко себя чувствуешь под строгим взглядом. А вдруг мы допустили ошибку или упустили из виду что-то важное? Может, забыли указать источник на авторитетные исследования нового лекарства или не воспользовались свежими данными при анализе фармынка? Но вчитываемся в ваши анкеты и понимаем, что при осмотре указанных патологий не выявлено. Наоборот, публикации «Мистера Блистера» признаны полезными и практичными.

Согласно вашему заключению, дорогие читатели, наши статьи помогли вам освоить тонкости построения диалога с клиентом и правильного общения в целом. Вы теперь безошибочно определяете психотипы посетителей и умело ведете разговор. Такой навык существенно повышает доверие к первостольнику, да и рейтинг аптеки заметно растет.

Кроме того, ряд публикаций о нозологиях и лекарственных средствах научили вас более грамотно строить алгоритм фармопеки и прицельнее консультировать в выборе лекарств. И пока клиенты благодарят вас за помощь, вы с удовольствием наводите порядок на полках, изучаете прогнозы на грядущий сезон и согласно им формируете ассортимент. И все это, по вашим словам, благодаря «Мистеру Блистеру»!

Одна-две страницы ежемесячно

При том что пациент здоров, в меру упитан и довольно успешен, работать над собой ему все же необходимо. Так, например, «Мистеру Блистеру» недостает «регуляторных» страниц. Вы пише-

те, что желаете вовремя узнавать не только о нововведениях в законодательстве, но и быть в курсе того, какие документы могут появиться в будущем. Не иссякает интерес к новинкам на рынке лекарств, революционным разработкам и открытиям фармацевтической сферы. Ну, и самое пристальное внимание – к медицинской реформе. В каждом рецепте есть назначение держать руку на пульсе событий, ведь все изменения в организации работы врачей отражаются на фармынке, а значит, первостольник должен быть в курсе. Такую информацию, по вашему мнению, следует публиковать в небольшом объеме, но в каждом номере. Эти читательские требования принимаем к исполнению.

Профилактический курс

Развлекательный блок «Мистера Блистера» признан стабильно здоровым. Но тем не менее, пару профилактических курсов витаминизации все же прописано. Итак, в следующем году мы должны уделить больше внимания описанию квестов и идей для семейного досуга, собрать советы для дачников и рукодельниц. А еще вы хотите больше материалов о сексе и путешествиях. Дозы и кратность – по странице-две, но в каждом номере.

Что тут скажешь? «Мистер Блистер» – пациент послушный. И журналисты редакции уже получили список безотлагательных задач, чтобы следующие 10 номеров журнала были максимально интересными, познавательными и запоминающимися для вас.

А пока они работают, вы разбираете подарки.

Авторы самых информативных ответов на вопросы анкеты получают гель для интимной гигиены «БИОНА норма» ТМ «Доктор БИОКОН».

Родительская забота как лекарство

«Он опять кашляет и ничего не помогает!» – довольно часто от встревоженных мам и бабушек можно услышать подобную фразу. Чтобы помочь ребенку, они готовы на все: давать ему по несколько лекарств хоть пять раз в день, делать ингаляции, компрессы-прогревания и далее по списку. Но лучшим лекарством в этом случае будет именно проявление заботы и желания помочь во что бы то ни стало.

Надо что-то делать

Самое главное, что должны сделать родители, если ребенок начал кашлять, – это обратиться к врачу, который вызывает доверие как профессионал. Только педиатр сумеет отличить банальный кашель из-за ОРВИ или ОРЗ от более серьезного, связанного с пневмонией, коклюшем, астмой, наличием инородного тела в дыхательных путях и т.п.

Но даже тот самый «неопасный» кашель, обычный симптом острых респираторных заболеваний верхних дыхательных путей, контролировать трудно. Проблематично его ослабить и ускорить исчезновение. Организму надо время, чтобы иммунная защита справилась с инфекцией и воспалением слизистой оболочки. Может, три дня, а может – три недели. Но родители заболевшего ребенка, постоянно слыша кашель, не способны сидеть сложа руки. «Надо что-то делать!» – решительно говорят они и начинают «принимать меры».

Наиболее прогрессивные обеспечивают в детской достаточную влажность и свежесть воздуха, следят, что-

бы ребенок нормально дышал носом и пил много теплого чая с лимоном. Лекарства выбирают – «только самые лучшие», например, по принципу «старшему брату это всегда помогает!». Такой подход бывает причиной совершения серьезных ошибок: нельзя давать пятилетнему ребенку то, что врач назначил 14-летнему.

Спокойствие родителей, отсутствие в доме суеты и нервозности – неперенные условия ускорения выздоровления маленьких детей при любых инфекционных заболеваниях.

Гарантия победы над кашлем

В лечении кашля у малышей правильнее использовать другой принцип: лучше щадящие, мягкие средства, чем сильнодействующие. Удивительно, но отлично «работает» даже плацебо, если родители, давая его ребенку, искренне надеются, что это поможет. Так, в эксперименте Медицинского колледжа штата Пенсильвания (США) участвовали 119 детей в возрасте от двух месяцев до четырех лет, которые имели симптомы неосложненного острого кашля с давностью заболевания не более недели. Исследователи разделили малышей на три группы, одна из которых пила нектар агавы (по свойствам подобен меду), вторая – воду с виноградным вкусом (плацебо), а третья – не получила никакого лечения. Родителям намеренно не сказали, в какой группе их ребенок, но попросили сообщить подробную информацию о частоте и интенсивности его кашля до выздоровления. Оказалось, что нектар ага-

вы и вода с виноградным вкусом облегчали кашель примерно одинаково, но эффективнее, чем отсутствие лечения. Так что беспокойство за свое чадо, которое выражается в том, что мама дает ребенку какое-то простое средство на растительной основе, – гарантия победы над кашлем.

Хорошие варианты для малышей

При выборе препарата для маленького пациента важно учитывать его возраст и характер кашля. Так, если он сухой, то ребенку от года можно давать сироп с исландским мхом (цетрарией). Экстракт этого лекарственного растения содержит до 80% крахмалистых и вяжущих веществ – полисахаридов. Благодаря им цетрария обволакивает дыхательные пути, способствуя уменьшению и смягчению кашля. Исландский мох оказывает также иммуностимулирующее, антибактериальное и противовоспалительное действие, а содержащаяся в нем усниновая кислота обладает свойствами природного антибиотика, лишая побочные эффекты синтетических препаратов.

Если ребенку больше двух лет и его мучает затяжной влажный кашель, пригодится сироп на основе плюща: его активные вещества снимают спазм бронхов малыша, усиливают синтез бронхиального секрета, улучшают разжижение мокроты и облегчают ее откашливание.

В общем, главное в лечении кашля для родителей – заботиться и давать ребенку лекарства, но в меру. И только те, которые ему действительно подходят.

Нина ЛОГВИНЧУК ■



КОЛИ
ПОЧИНАЄТЬСЯ
КАШЕЛЬ -
МАМА ПЕРШОЮ
ПРИХОДИТЬ НА
ДОПОМОГУ



Гербіон®



ЕФЕКТИВНІСТЬ ІЗ ПЕРШИХ ДНІВ КАШЛЮ

- Гербіон ісландський мох заспокоює сухий подразливий кашель
- Гербіон плюц розріджує мокротиння та сприяє відкашлюванню

 KRKA

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

Гербіон Україна, ТОВ «Гербіон Україна» (м. Львів, вул. Іллі Різана, 11) офіс 117,
вул. Іллі Різана, 11, Львів, 79000, Україна. Тел: +380 (0)32 26 26 11
www.herbion.ua

www.herbion.ua

Інформація про лікарський засіб. Призначена для професійного використання медичними та фармацевтичними працівниками.
Гербіон сироп плюц. Склад: 1 мл сиропу містить 7 мг сухого екстракту листя плюц. Лікарська форма: Сироп. Фармакотерапевтична група: Засоби, що застосовуються при кашлі та застудних захворюваннях. Відхаркувальний засіб. Код АТС R05C A16. Показання для застосування: Гострі запальні захворювання дихальних шляхів, симптоматичне лікування хронічних запальних захворювань бронхів. Протипоказання: Підвищена чутливість до активної речовини або до будь-якого іншого компонента препарату. Побічні ефекти: Дуже рідко - нудота, алергічна реакція. Гербіон сироп ісландського моху. Склад: 1 мл сиропу містить 6 мг густого екстракту ісландського моху. Лікарська форма: Сироп. Фармакотерапевтична група: Засоби, які пригнічують кашльовий рефлекс, окрім комбінацій з відхаркувальними засобами. Код АТС R05D. Показання для застосування: Сухий подразливий кашель та захриптість, сухість слизових оболонок; сильне навантаження на голосові зв'язки. Протипоказання: Підвищена чутливість до діючої речовини або будь-яких допоміжних речовин. Побічні ефекти: У подібних випадках можуть виникнути алергічні реакції.

В поисках таблетки от старости

По оценкам ВОЗ, в 2016 году средняя продолжительность жизни в глобальном масштабе достигла 72 лет, тогда как средняя длительность сохранения здоровья остановилась на показателе 63,3 года. Другими словами, люди стали жить дольше, но не лучше. Риск сердечно-сосудистых, онкологических, психических и многих других заболеваний для пожилых высок, что делает их заложниками медицины и фармацевтики. И ученые все чаще приходят к выводу, что лечить нужно не хронические болезни, а саму старость.

Дерзкий план

Половина 50-летних людей имеет по крайней мере одно, а половина 65-летних – одновременно несколько хронических заболеваний. Огромный масштаб проблемы приводит к тому, что экономическое бремя заботы о пожилых ложится неподъемным грузом на плечи не только их родственников, но и государств. Все экономики мира сегодня испытывают стресс из-за старения населения. Так, в Великобритании насчитывается 15 млн человек с хроническими заболеваниями старости, на лечение которых идет по меньшей мере 70% расходов здравоохранения. В США таких пациентов не меньше 117 млн, т.е. почти половина взрослого населения страны, и их лечение «съедает» примерно 86% медицинских расходов. На долю хронических болезней сегодня приходится 60% смертей во всем мире, и этот показатель продолжает расти, поскольку население развитых стран мира год от года становится старше.

Все это заставляет пересмотреть существующий подход к терапии хронических заболеваний. И хотя поиск новых лекарств от каждого из них остается актуальным, эксперты смотрят на проблему еще и с другой стороны. У них созрел дерзкий план – найти лекарство от старости, которая является общим фактором риска для большинства хронических болезней. Конечно, они не ставят перед собой задачу открыть эликсир вечной молодости, однако надеются, что смогут обнаружить соединения, способные отодвинуть время появления главных признаков старения и увеличить количество здоровых лет жизни

вместо того, чтобы просто увеличивать ее продолжительность. Эксперты считают, что такие фармацевтические препараты в конечном счете окажутся гораздо более экономически эффективными, чем лекарства от рака или сердечно-сосудистых заболеваний.

Биологические процессы

С точки зрения биологии старение – это не седина и морщины, а деградация клеток организма. Чем старше они становятся, тем хуже выполняют свои функции. Нежелательные белки



засоряют клетки, а поврежденная ДНК не восстанавливается. В итоге они входят в некое пограничное состояние: прекращают делиться, но не умирают. Западные ученые сравнивают его с лимбом, неким подвешенным положением, в котором, согласно католическому богословию, оказываются души тех, кто не попал ни в рай, ни в ад, ни в чистилище.

Но, похоже, существует очень простой механизм, замедляющий старение: уменьшение количества поступающих калорий на 30%. Эксперименты, проведенные на дрожжах, насекомых и грызунах, показали, что недоедание увеличивает продолжительность жизни едва ли не на 50%. Ограничение энергетической ценности рациона так же работает для обезьян и, вероятно, для людей. По крайней мере, об этом говорят наблюдения за долгожителями, проведенные японскими учеными, и отдельные, впрочем, весьма малочисленные и кратковременные клинические испытания. Так, геронтологи из США прове-



Пока ученые пытаются найти фармакологические агенты, способные продлить ход наших биологических часов, мы не должны забывать о том, что некоторые факторы образа жизни, например диета и физические упражнения, также помогают отодвинуть старение и предотвратить развитие хронических болезней.

ли двухлетний эксперимент с участием 218 добровольцев и выяснили, что ограничение калорийности рациона на 25% снижает кардиометаболические факторы риска, связанные с продолжительностью жизни.

Конечно, ученые не надеются на то, что люди согласятся придерживаться строгой диеты всю жизнь, однако считают, что обнаруженные эффекты позволяют им лучше понять биологические процессы, которые лежат в основе старения. При нехватке пищи клетки выходят в «режим выживания», откладывая свои планы роста и обновления. В результате они становятся более устойчивыми к окислительному стрессу, воздействию тяжелых металлов, нагреванию или повреждению ДНК. Кроме того, при голодании снижается выработка инсулиноподобного фактора роста 1 – белка, играющего активную роль в процессах старения организма.

Пример того, как действует ограничение калорийности пищи на клеточном уровне, отражается в кетоногенезе. Так, известно, что во время сна или голодания, т.е. в условиях низкого потребления углеводов, печень превращает жирные кислоты в кетоны, являющиеся жизненно важными источниками энергии, особенно для мозга и сердца. Однако по мере старения ее способность синтезировать кетоны снижается. Это связано с гиперактивностью клеточного пути mTORC1 (последовательность молекул, посредством которых информация от клеточного рецептора передается внутри клетки). Как показывают эксперименты, при подавлении этого пути многие животные, включая червей, мух и мышей, живут дольше.

Единый стандарт

Очевидно, что лекарственные средства, воздействующие на подобные механизмы, могут замедлить старение, но поиск таких препаратов оказывается весьма непростой задачей. Ученые отработывают свои гипотезы на видах с небольшой продолжительностью жизни: дрожжах, червях, мухах, мышках и пр. До тестирования на людях исследования пока не дошли, к

тому же на них требуются десятилетия, а то и несколько поколений. Современные протоколы не позволяют экстраполировать положительные результаты проведенных экспериментов на человеческий организм, а отсутствие единых стандартов в таких проектах мешает правильно интерпретировать получаемые данные. Поэтому в научных журналах то и дело встречаются довольно противоречивые публикации, результаты которых никогда не подтверждаются в других исследованиях.

Чтобы избежать путаницы в исследованиях продолжительности жизни, Национальный институт по проблемам старения США (National Institute on Aging, NIA) организовал специальную «Программу тестирования вмешательств» (Interventions Testing Program, ITR). К ней может присоединиться любая исследовательская или научная организация, имеющая идею, как продлить жизнь лабораторных мышей по крайней мере на 10–15% или замедлить их старение путем влияния на иммунную функцию, гормональный и метаболический профиль или поведенческие реакции. Для этого она должна подать заявку с обоснованием выбора агента вмешательства, рекомендациями о сроках его применения и дозировках, описанием ожидаемых биохимических и физиологических эффектов, а также перечнем методов контроля и анализа результатов.

Проверка заслуживающих внимания гипотез осуществляется за счет NIA на базе трех независимых лабораторий: Мичиганского университета, Лаборатории Джексона и Центра медицинских наук Университета Техаса в Сан-Антонио (США). Тестирование проводится на генетически гетерогенных мышках как мужского, так и женского пола, а в качестве агентов рассматриваются фармацевтические препараты, нутрицевтики, экстракты растений, гормоны, пептиды, аминокислоты и другие вещества. Впрочем, NIA предупреждает, что отдаст предпочтение тем из них, которые имеют небольшую стоимость и могут быть легко введены в рацион животных.



По окончании исследований публикуются все их итоги, включая отрицательные, свидетельствующие, например, о низкой эффективности или токсических побочных эффектах соединения. В рамках ITR тестируется примерно пять различных соединений в год, и проект уже показал первые обнадеживающие результаты.

Первые результаты

Самым перспективным агентом влияния оказался рапамицин – иммунодепрессант, который обычно назначают, чтобы избежать отторжения органов при трансплантации. Возможности этого препарата в качестве лекарства от старости оказались впечатляющими. Оказалось, что он продлевает продолжительность жизни мышей на 25%. Рапамицин также задерживает развитие отклонений когнитивных, сердечных и иммунных функций и действует даже у животных преклонного возраста (эквивалентного 60 годам у человека).

Другими словами, предполагается, что лечение этим препаратом можно проводить короткими курсами в зрелом возрасте, что немаловажно, ведь заставить 20-летнего человека годами принимать препарат, действие которого он почувствует только через 50 лет, невозможно. К тому же чем

короче курс лечения, тем меньше вероятность значительных побочных эффектов.

Еще одним потенциальным кандидатом на лекарство от старости оказался хорошо знакомый нам метформин – препарат для снижения уровня сахара в крови, который используется при лечении сахарного диабета и метаболического синдрома. По сравнению с рапамицином он дал значительно более скромный эффект, увеличив продолжительность жизни мышей всего на 4,15%. Однако поскольку этот препарат дешев и относительно безопасен, что подтверждается его 60-летним опытом практического применения, именно он может стать первым лекарством от старости, которое будет испытано на людях.

Так, несколько лет назад Управление по контролю за продуктами и лекарствами США дало добро на проведение пробного исследования, которое должно ответить на вопрос: может ли метформин задержать у пациентов с сахарным диабетом второго типа развитие связанных с возрастом хронических заболеваний, включая рак и болезнь Альцгеймера? Еще одно исследование, которое проводится в Великобритании с участием почти 13 тыс. человек, поможет выяснить, уменьшает ли этот препарат риск сердечно-

сосудистых заболеваний у людей, имеющих незначительно повышенный уровень глюкозы в крови, который еще не позволяет говорить о сахарном диабете.

В «Программе тестирования вмешательств» удалось получить позитивные результаты и для гипогликемических средств с акарбозой, которая тормозит переваривание и всасывание углеводов в тонкой кишке, для ингибиторов пути mTORC1, 17-альфа-эстрадиола и некоторых других соединений. В то же время геропротекторные свойства таких разрекламированных веществ, как экстракт зеленого чая и компонент красного вина ресвератрол, не подтвердились.

Опережая сознание

Конечно, в рамках одного проекта просто невозможно быстро достичь практических результатов. Для того чтобы получить больше информации о влиянии различных фармацевтических препаратов на процессы старения, необходимо изменить действующие протоколы клинических испытаний. Сегодня большинство исследований проводят на молодых здоровых добровольцах, тогда как с учетом существующей динамики демографической ситуации, т.е. увеличения средней продолжительности жизни, есть смысл включать в них группы пожилых людей.

Однако, по мнению большинства экспертов, главным препятствием на пути создания «таблетки от старости» сегодня остаются не столько технические преграды, сколько общественное сознание. Помимо горстки исследователей, способных взглянуть на старение с точки зрения биологии, общество не готово воспринимать его как нечто поддающееся изменению. Но с учетом последних достижений науки очевидно, что нам придется изменить свое представление о старости. В течение ближайших десятилетий она станет в один ряд с такими факторами риска, как курение или ожирение, влияние которых можно если не устранить полностью, то по крайней мере значительно смягчить.

Ольга ОНИСЬКО ■

Мезим® -

після їжі легше з ним!

Наші герої в Європі.

Із жовтня на ТБ!

Подбайте про товарний запас!



Діюча речовина: порошок з підшлунковою залозою

Розчинна форма препарату: порошок з підшлунковою залозою

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

Мезим®

**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Эффект Моцарта

Этим термином ученые называют волшебное влияние музыки композитора на настроение и самочувствие. Доказано, что увертюры, арии и менуэты Вольфганга Амадея облегчают головную боль, снимают нервное напряжение, заточивают память, улучшают внимание. Даже тесто под композиции маэстро подходит быстрее... Эффект есть – это бесспорно. И он мог бы быть еще значительней, если бы Моцарт не умер молодым – в 35. Дискуссии на тему причин гибели великого композитора не утихают и по сей день.

Слабое здоровье с детства

Музыкальные способности – едва ли не единственный талант, который передается по наследству. Мелодии в доме профессиональных музыкантов Моцартов звучали всегда. Неудивительно, что в четыре года Вольфганг Амадей уже сочинял музыку, а в семь лет написал свой первый концерт. С этого момента его детство закончилось, начались рабочие будни. Отец возил сына по всей стране, рассчитывая удивить и поразить знатную публику талантами юного дарования. Именно отца некоторые биографы считают косвенной причиной хлипкого здоровья Вольфганга Амадея. За всемирное признание и славу после смерти Моцарт еще в детстве заплатил изнуряющими репетициями, тяжелыми переездами из города в город и постоянными болезнями.

Известно, что в детстве маленький гений часто простуживался, в

шесть лет заболел, как тогда говорили, катаром горла с высокой температурой и болезненными ярко-красными высыпаниями на теле размером с монету. Дважды – в 6 и 10 лет – у него диагностировали лихорадку с сильными болями в коленных суставах. В 10 лет Амадей перенес тиф, в 12 – ветряную оспу, в 16 – желтуху. Далее до 28-ми ничего заслуживающего внимания не было. Но в 28 лет и 31 год случались эпизоды жесткой лихорадки с болями в животе и рвотой. В последний год жизни композитора часто беспокоили головные боли, потери сознания, депрессия. По воспоминаниям современников, на тридцать пятом году жизни всегда веселого и жизнерадостного Моцарта стали посещать мысли о смерти. Он был убежден, что кем-то отравлен медленно действующим ядом, содержащим мышьяк и свинец. Композитор даже утверждал,

что знает его название – асqua Toffana – в честь составительницы смертельного рецепта, колдуньи-неаполитанки Тоффаны. Этот яд был самым популярным в XVIII веке.

Кровопускание не помогло

Последняя болезнь Моцарта длилась 15 дней. Его жена Констанца и ученик Зюсмайер вспоминали, что беднягу Вольфганга мучили сильный жар, потливость, частая рвота. Ноги и руки его отекали настолько, что это сразу бросалось в глаза. Боли в пояснице делали любое движение невыносимым, на коже появилась мелкая сыпь, а от тела исходил неприятный запах. Моцарта практически парализовало, но он продолжал работать, отдавая распоряжения Зюсмайеру по поводу своих сочинений, и даже напевал партию альта из своего известного реквиема.

Моцарта лечили кровопусканиями – обычной в те времена процедурой при лихорадке, но, похоже, потеря крови только приблизила его гибель. За два часа до смерти он потерял сознание и больше уже не приходил в себя. Посмертный диагноз, поставленный врачами, звучал так: «Острая сыпная лихорадка».

Хоронили Вольфганга Амадея в общей могиле: на тот момент у семьи прославленного композитора, погрязшей в долгах, не было средств на приличные похороны. Долгое время над могилой великого композитора не было никаких опознавательных знаков. Лишь один простой портной посадил на ней иву.



Предположения о причинах смерти

С момента кончины гениального композитора и по сей день выдвигалось немало версий относительно причин его смерти: воспаление легких, ревматическая лихорадка, острая почечная недостаточность, самолечение мышьяком от сифилиса, происки всевозможных отравителей: от масонов до жены Констанцы. Самая популярная версия смерти Моцарта известна даже первокласснику – его якобы отравил завистник и коллега по музыкальному цеху композитор Антонио Сальери. Остаток дней Сальери провел в психиатрической лечебнице, где время от времени он делал заявления об отравлении Моцарта, то их опровергал. И хотя тело композитора после смерти ужасно распухло – так бывает при отравлениях, версия насильственной смерти весьма спорна. Ни в одном из описаний болезни Вольфганга Амадея нет характерных симптомов отравления популярными в те времена ядами: ртутью, свинцом и мышьяком. Современные исследователи ставят Моцарту другие диагнозы. Вот три самых распространенных версии.

• Паразитарная инфекция.

Авторы этой гипотезы, американские врачи, полагают, что причиной безвременной кончины композитора был трихинеллез. Эту болезнь вызывают личинки мелких круглых червей, обитающих в плохо прожаренном мясе. За 44 дня до смерти Моцарт писал своей жене Констанце: «Чем я пахну? Свиными котлетами. Какой великолепный вкус! Я ем их за твое здоровье». Паразиты, обитающие в мясе зараженного животного, не портят его вкус, но, попадая в человеческий организм, быстро размножаются в мышечной ткани и поражают жизненно важные органы. Причем инкубационный период болезни – 50 дней – совпадает с промежутком между одой котлетам в письме и смертью композитора. Да и симптомы трихинеллеза – сильнейшая лихорадка, боли в суставах, отек всего тела – полностью совпадают с состоянием Моцарта в часы агонии.

• **Ревматическое поражение сердца.** Не исключено, что Моцарт переболел в детстве тяжелой инфек-

Моцарта называют человеком будущего, которое, возможно, до сих пор еще не наступило.



цией, характерной для ангины или скарлатины, которая закончилась ревматизмом и его осложнениями – гломерулонефритом (хронической болезнью почек) и эндокардитом (воспаление внутренней оболочки сердца), который нередко приводит к поражению клапанов и формированию пороков сердца. Как правило, ревматизм или воспаление соединительной ткани провоцируют стрептококки, поражающие верхние дыхательные пути. Вот почему частые ангины, тонзиллиты, фарингиты становятся трамплином для ревматизма. Заболевают им обычно в возрасте от 5 до 15 лет, но последствия его длятся всю жизнь. Возможно, болезнь настигла маленького Вольфганга Амадея в шесть лет после перенесенной скарлатины с кожными высыпаниями и вскоре переросла в ревматическую атаку (боли в коленных и голеностопных суставах). Гастроли в сырую и холодную погоду способствовали развитию и хронизации заболевания. Но самое неприятное осложнение ревматизма до поры до времени оставалось в тени – эта болезнь исподволь «съедает» сердце своей жертвы. Ревматические пороки сердца развиваются не один год, поэтому неудивительно, что до последнего момента композитор не жаловался на боль в груди, пока роковой зимой 1791-го у него не развился вторичный инфекционный эндокардит. Его симптомы – лихорадка, отечный синдром, неприятный запах тела, рвота, боли в пояснице, головная боль и слабость, высыпания на теле, потливость и быстрое развитие почечной недостаточности – вполне соответствуют состоянию Моцарта накануне смерти.

• **Врожденная аномалия почек.** Версию о врожденном дефекте уrogenитальных путей композитора выдвинул американский патолог Раппопорт на основании... левого уха Моцарта. Оказывается, раковина левого уха у него была развита несколько аномально. Свою «метку» композитор скрывал под париком. Откуда нам это известно? В 1828 году вдова Моцарта решила опубликовать биографию мужа. Дабы положить конец слухам о внебрачном происхождении младшего сына Моцарта, на странице 586 она поместила рисунок ушей своего супруга, сделанный специалистом в области анатомии. Одно из них было явно деформированным. Это послужило лучшим вещественным доказательством, так как левое ухо их сына было точно таким же. Но соль в другом: доктор Раппопорт предоставил статистику, подтверждающую связь между деформированной формой ушной раковины и врожденными дефектами уrogenитального аппарата, а именно дисфункцией почек. К 35 годам вялотекущая почечная недостаточность достигла финальной стадии. Ученые добавляют, что наступление летального исхода ускорило чрезмерное кровопускание, которым Моцарта пытались лечить.

Истинную причину смерти маэстро установить уже вряд ли удастся. Как и расшифровать до конца секрет целительного влияния музыки композитора. Одни объясняют «эффект Моцарта» гармоничной ритмикой его произведений, другие говорят о личности самого композитора – одухотворенной и свободной.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Больше, чем деньги

Человечество придумало деньги, чтобы облегчить себе жизнь, но в результате, кажется, сильно усложнило. Бумажки в кошельке или цифры на кредитном счете могут заменить собой изрядную часть жизни и ценностей, если дать им волю. А какой «девиз» из перечисленных ниже начертан на гербе денег для вас?

Сверхценность и самоцель



Что мы думаем. Как сообщает нам словарь, деньги – это «универсальное средство обмена». А если они вроде как способны заменить собой все предметы, то начинают значить в нашей жизни гораздо больше, чем что бы то ни было. Иначе говоря, деньги – это обещание, их ценность – в потенциальной способности принести все, чего желаем. Эта ценность способна стать сверхценностью: деньги, а не вещи или удовольствия, превращаются в объект желания. В психологии денег (да, есть и такая наука) это называется «эффектом преимущественной ценности денег». Крайнее проявление этого эффекта – синдром Скупого Рыцаря, по ночам уединяющегося для того, чтобы пересчитать свои сбережения, или Скруджа Макдака, купающегося в бассейне с золотыми монетами. У них обоих деньги ничего не делают – просто лежат, удовлетворяя собой фетишистские склонности их владельцев. А владельцы очень стараются добывать все больше и больше

денег, чтобы снова складывать их в хранилища.

Как на самом деле. Законы рыночной экономики таковы, что в любой момент тщательно накопленные денежки могут превратиться в кучу макулатуры и металлолома. Поэтому на любом тренинге по грамотному обращению с финансами учат не накоплению, а инвестированию, исповедуя принцип «Деньги должны работать». А если это тренинг с эзотерическим уклоном, то там вам объяснят, что прежде чем хотеть зарабатывать большие суммы, нужно ответить самому себе на вопрос: «Зачем мне эти средства? Что изменится в моей жизни, когда они у меня появятся?» И задано еще на один: «Что я буду делать, если попаду на необитаемый остров с одним лишь чемоданом валюты?»

Власть и статус



Что мы думаем. Власть, как известно, – это возможность одного человека влиять на поведение других, побуждая их делать то, что он хочет. А

так как деньги являются сильнейшей мотивацией, то чем больше их у человека, тем больше власти он имеет. Логично? Тем более что мы часто наблюдаем это в реальной жизни: богатые люди рано или поздно идут в политику или предпочитают влиять на происходящие в государстве процессы, не афишируя этого. А те, кто не стремится делать политическую карьеру, часто решают деньгами все свои проблемы: от межличностных до юридических споров.

Как на самом деле. В Одессе говорят: «Если проблему нужно решать деньгами, то это не проблема, это расходы». Купить за деньги лояльность сотрудников можно лишь ненадолго: во-первых, где гарантия, что конкурент не сделает им более выгодное предложение, а во-вторых, люди, мотивированные только суммой зарплаты или гонорара, рано или поздно захотят больше. Недавнее масштабное исследование, проведенное в Уоррингтонском бизнес-колледже Университета Флориды (США), выявило, что уровень зарплаты и уровень удовлетворенности работой коррелирует всего лишь в 2% случаев. Иначе говоря, за деньги можно попытаться купить разовую услугу, но не постоянную верность. А психология власти (да, такая наука тоже есть) также коррелирует с психологией денег лишь отчасти: искусство властвовать – это сложный сплав личной харизмы, интуиции и умения убеждать, а не размер банковского счета.

Свобода и независимость

Что мы думаем. Первая в жизни настоящая зарплата – это инициация



вчерашнего ребенка во взрослый мир. Умение и возможность содержать себя вне зависимости от наличия мужа, спонсора или толпы щедрых поклонников – атрибуты нормальной современной женщины. Собственные средства дают возможность «в любой непонятной ситуации улететь на Гоа», уйти с нелюбимой работы в свободное плавание, открыть собственный бизнес и перестать «работать на дядю»... В общем, жить так, как хочется – а разве не в этом заключается понятие «свобода»?

Как на самом деле. В реальности жизнь богатых людей расписана поминутно и внесена в пухлые ежедневники, а проводить время так, как заблагорассудится, могут только бродяги и дауншифтеры. Более того, часто большие деньги – это плата за отсутствие свободы. Британская актриса Тильда Суинтон как-то заметила по этому поводу, что сумасшедшие гонорары киноактерам и телезвездам платят вовсе не за их работу, а за отказ от частной жизни (вот она – настоящая роскошь!). Пожалуй, реальная свобода, которую дают деньги, – это свобода выбора: чем больше сумма, которой мы располагаем, тем больший ассортимент товаров и услуг можем приобрести. Но часто это приводит не к самым приятным ощущениям. Психолог Барри Шварц в своей книге «Парадокс выбора» пишет, что результатом любого выбора является стресс – из-за упущенной возможности. И чем больше этих возможностей, тем сильнее стресс, потому что 99 упущенных возможностей – совсем не то, что всего одна.

Уверенность и безопасность

Что мы думаем. Деньги помогают чувствовать себя уверенней в за-

втрашнем дне – но не просто деньги, а сбережения либо же активы, которые приносят доход сейчас или принесут в будущем. Нас лечит от стресса не зарплата, а возможность откладывать на черный день, которого мы уже привыкли постоянно ожидать. Именно эти деньги позволяют нам сохранять спокойствие: в случае чего мы останемся сыты, здоровы и с крышей над головой. Возможность жить не от зарплаты до зарплаты – фундамент уверенности в завтрашнем дне.



Как на самом деле. На тренингах по отношениям с деньгами часто устраивают простой тест: «Представьте, что вы стали обладателем огромной суммы. Какие чувства вы испытываете?» Казалось бы, что тут можно ощутить, кроме эйфории? Но, оказывается, довольно популярный ответ – «страх». Вопреки современной половице «Счастье не в деньгах, а в их количестве», после перехода определенного числового порога финансы только добавляют хлопот, потому что теперь нужно заботиться об их безопасности, а не только о своей. Здесь стоит напомнить себе, что типичный миллионер из списка Forbes на пути к успеху терял все и начинал заново в среднем 3,2 раза. И что ощущение уверенности растет изнутри нас, а не из кошелька.

Призвание и самореализация

Что мы думаем. Если немного расширить стереотип «Деньги портят людей», то под ним можно обнаружить другой тезис: «Деньги позволяют нам узнать, каковы мы на самом деле». Часто именно отсутствие нужной суммы мешает осуществить самые смелые мечты – в этом случае появление этой суммы воспринимается как разрешение наконец-то сделать

то, чего мы так давно хотели. Принцип «деньги = самореализация» работает и иначе: мы охотнее признаем «собой» те наши функции, за которые получаем деньги. Финансовая сторона как бы легализует в наших глазах то, чем мы занимаемся, и помогает мириться даже с нелюбимыми делами. Часто на проверочный вопрос «кто ты?» мы отвечаем, называя должности и профессии.

Как на самом деле. Убеждение, что серьезным занятием можно считать только такое, за которое платят деньги, – опасная ловушка, приводящая к обесцениванию многих важных и нужных вещей. Например, от того, что обязанности мамы не оплачиваются, они не становятся менее необходимыми. А творческие люди часто считают свои стихи или рисунки ерундой, ведь за них не платят. Или впадают в другую крайность, обесценивая все, за что платят «презренным металлом», – это свойственно славянским культурам, где не принято, например, платить за услугу, оказанную близкому человеку, чтобы не «осквернять» хорошие отношения (в психологии денег подобные традиции называют «денежным табу»).



Истина, как всегда, где-то посередине: слова «деньги» и «самореализация» можно соединить союзом «или» либо «и», хотя второй вариант, понятно, предпочтительнее. Главное – не выдавать одно за другое: вы – это не количество денег, которые зарабатываете. Кстати, у женщин в этом смысле более выгодное положение, чем у мужчин: по статистике именно женщины более склонны превращать в работу свое хобби, а значит, и добиваться самореализации.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тут и сказке конец!

«Поцеловал принц Спящую красавицу и – о чудо! – она открыла глаза! Посмотрели они друг на друга – и сразу же отправились под венец». Бывает, что это приходится читать сыну, а чаще дочери вновь и вновь. Вряд ли кому-то из родителей придет в голову мысль обсуждать с психологом сказку, на которой «застрял» ребенок, хотя, по-видимому, стоит. Ведь любимые детские сказки могут стать жизненным сценарием человека, его подсознательным ориентиром для поведения в реальной жизни.

Психоанализ волшебства

Американские социологи из Университета Западного Иллинойса решили изучить влияние на детей самых популярных сказок и после дошного исследования объявили бойкот «Золушке», «Белоснежке и семи гномам», «Спящей красавице» и некоторым другим. В чем дело? А в том, что, по мнению ученых, все перечисленные истории взращивают и поощряют в юных головках (особенно девичьих) идеи о выгоде внешней красоты, концентрируют внимание на внешности.

Начитавшись сказок о принцессах, на которых падает счастье и богатство лишь по причине их неопикуемой красоты, часть девочек может в будущем стремиться к внешнему блеску в ущерб образованию и карьере, а вто-

рая половина – испытывать мощный психологический дискомфорт из-за собственной «некрасивости». Перечитав как минимум 168 сказок, включая произведения Андерсена, братьев Гримм и других, ученые огласили несколько цифр: в каждой сказке акценты на внешности делались в среднем 14 раз, и в каждой пятой волшебной истории характеристика «некрасивый» связывалась с понятием «злой».

На эту тему американский психотерапевт Бруно Петтельгейм написал книгу со странным для научного труда названием «Психоанализ волшебства». Проанализировав сказку «Золушка», он вывел жизненный сценарий, который она задает: трудиться и оставаться покорной судьбе – вот поведение, достойное любви принца. А между тем во взаимоотношениях

полов гораздо важнее умение понять и принять другого человека, пойти на компромисс, научиться подчеркивать свою привлекательность. Золушке повезло – фея вовремя сделала из нее красавицу-принцессу. Но взглянул ли бы в ее сторону принц, застав дома за стиркой белья?!

Красивая сказка «Спящая красавица», с точки зрения психотерапевта, может запрограммировать на пассивное ожидание. Девушка, чьей любимой героиней в детстве была уснувшая принцесса, без принца может так и не «проснуться». Но даже если он появится, это далеко не сказочный финал. Невозможно построить отношения на одних улыбках. А Спящая красавица, по сказке, ничего другого делать не умела...

Против «Белоснежки» ополчились и эстонские ученые мужи, психологи Университета Тарту. Они предлагают убрать эту «по определению вредную сказку» из дошкольной образовательной программы по причине... глупости и наивности главной героини. Во-первых, простушка Белоснежка позволяет себя обманывать на каждом шагу, во-вторых, платит гномам стиркой и уборкой за свое проживание, и, в-третьих, поддерживает устаревший и неактуальный образ женщины-домохозяйки.

Пока эстонцы раздумывают над «изоляцией и депортацией» Белоснежки, в нескольких американских штатах уже изъята из школьной программы история «Малыш и Карлсон». Вне закона оказался (о ужас!) душка Карлсон, признанный асоциальным и деструктивным элементом, призывающим к непослушанию и хулиган-



ству. Досталось и няне Фрекен Бок за склонность к садизму и дискредитации столь популярного в США образа «бегиситтер». В штате Мемфис пошли еще дальше и запретили постановку спектаклей «Бременские музыканты» за «призывы к бродяжничеству», а «Стойкого оловянного солдатика» выдворили из репертуара за умаление достоинства социальной группы... инвалидов.

Диагнозы ослика Иа и Винни-Пуха

Судя по всему, редкий сказочный персонаж может похвастаться душевным благополучием. Канадские специалисты сосредоточились на психическом здоровье героев сказки Алана Милна «Винни-Пух...» и прозрели: большинство персонажей страдают серьезными неврозами и нуждаются в медицинской помощи (чего стоит затяжная депрессия ослика Иа). Самому Винни-Пуху был поставлен диагноз «дефицит внимания на фоне гиперактивности». Кстати, проблема эта совсем не сказочная.

В Украине диагноз «синдром дефицита внимания» появился около десяти лет назад вместе с его симптомами – неспособностью концентрировать внимание и сверхвозбудимостью. С тех пор его ставят все большему количеству детей. Популярность Винни-Пуха здесь, конечно, не при чем. Ответственность за развитие синдрома лежит, в первую очередь, на нарушении психических реакций и природном темпераменте. Лечить его, впрочем, как и многие другие детские расстройства (страхи, неврозы, нарушения сна, агрессивность, тревожность, психосоматические заболевания) можно с помощью все тех же сказок. С этой целью опытные киевские психологи придумали, озвучили, записали и растиражировали серию медитативных сказок для детей. Истории про «Волшебную поляну», «Белое облако» и другие способны облегчить боль, снять перевозбуждение, улучшить настроение и сон. Терапевтический эффект достигается с помощью музыки и специальных интонаций рассказчика.

Выбрасывать сказки классиков не нужно, просто следует не фиксироваться на одной и обсуждать с детьми сюжеты и персонажей, подчеркивая разницу между реальностью и вымыслом.



Шаги к внутреннему обновлению

Одна из форм сказкотерапии – прослушивание. Но есть и другие более активные приемы, когда ребенка просят пересказать его любимую сказку, а потом сравнивают ее текст с оригиналом. Смысловые расхождения с книжным текстом позволяют судить о том, на чем маленький человек акцентирует внимание, что для него является значимым, чего не хватает в жизни. Иногда ребенка просят сочинить собственную сказку: подобрать героя близкого по духу и характеру, поместить его в придуманную страну, имеющую сходство с его собственной жизнью. Дальше психотерапевт, зная скрытую проблему ребенка, моделирует в сказке кризисную ситуацию и предлагает главному герою найти из нее выход. Вымышленные события позволяют взглянуть на происходящее в реальности с другой стороны, найти позитивный смысл в происходящем и альтернативные варианты разрешения ситуации.

– Через идентификацию с главным героем, которому в этой сказке подвластно все, несмотря на страшные испытания, ребенок может победить свои страхи, приобрести уверенность в себе, – говорит Александр Бреусенко-Кузнецов, кандидат психологических наук. – Большинство сказок представляют идеальную модель движения человека по жизни, дающую ему надежду на то, что все закончится хорошо.

Впрочем, знакомить ребенка исключительно со сказками с хэппи-

эндом – не самая лучшая идея. Поэтому Александр Бреусенко-Кузнецов работает с подростками в популярном жанре фэнтези. Цель – очертить круг актуальных внутренних проблем, определить личные границы пациента. Для этого на занятии (в лучших традициях Толкиена) пациенту предлагается нарисовать сказочную карту своего государства, включая территории соседей, друзей, врагов (за рекой живут гоблины, на горе – эльфы).

По выбору размера карты (маленький, средний или большой лист) можно судить о степени притязаний к миру. Чем меньше лист – тем меньше личная экспансия человека в окружающее пространство, скромнее уровень притязаний. Немаловажно для терапевта, чем именно будет рисовать ребенок. Хуже всего, если выберет черный карандаш, лучше всего – акварельные краски. По расположению на карте собственного государства можно судить о самооценке человека: если оно находится в центре листа – с ней все в порядке, если на окраине – скорее всего, есть проблемы. Если рисующий окружает свою страну высоким забором или рвом, чтобы враги не пробрались, можно предположить скрытые страхи.

После того как карта готова, психотерапевт проводит диагностику, обсуждает расшифровку с пациентом и предлагает нарисовать новую карту – на широком листе, с открытыми границами и светлой символикой. Это будет первый шаг от сказочного внутреннего обновления к настоящему.

Виктория КУРИЛЕНКО

Принимать ли внутрь алоэ вера?

В последнее время все большую популярность приобретают напитки с соком алоэ вера. Производители рекламируют его как отличное очищающее и общеукрепляющее средство, а врачи предупреждают, что он может быть небезопасным. Так, в 2002 году Управление по контролю за лекарствами и продуктами США (FDA) запретило продавать все безрецептурные лекарственные средства, содержащие алоэ, из-за отсутствия достаточных данных об их безопасности, однако оставило на рынке рецептурные препараты, косметические средства, диетические и пищевые добавки с экстрактом или соком этого растения.

Польза

- **Пищеварение.** При пероральном приеме сок алоэ вера хорошо очищает организм, поскольку в нем содержится алоин, который является мощным слабительным. Этот сок помогает также снизить кислотность желудочного сока и облегчить приступ изжоги. Отдельные исследования свидетельствуют о том, что он нормализует кишечную микрофлору, помогает при синдроме раздраженного кишечника и язвенном колите.

- **Витамины и минералы.** Сок алоэ вера богат полезными веществами. В значительных количествах в нем есть витамины С, Е, В₁, В₂, В₃ и фолиевая кислота. Кроме того, он является практически единственным растительным источником витамина В₁₂, который предотвращает некоторые виды анемии, за что пользуется большой популярностью среди вегетарианцев и веганов (этот витамин содержится в основном в белковых продуктах животного происхождения – мясе, говяжьей печени, рыбе, твердом сыре, яйцах и т.д.). Кроме того, в соке алоэ имеется небольшое количество селена, кальция, меди, магния, цинка и других минералов.

- **Снижение сахара в крови.** В мета-анализе 2016 года, опубликованном в Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, доказано, что сок алоэ вера помогает снизить уровень сахара в крови натощак у людей с сахарным диабетом второго типа и преддиабетом, характеризующимся умеренным повышением уровня сахара в крови.



Золотая середина

С одной стороны, питьевой сок алоэ использовался в медицине на протяжении многих веков – упоминания о нем встречаются в Аюрведе и античных источниках. С другой стороны, современная доказательная медицина не имеет достаточно аргументов, чтобы определить, вреден он или полезен. В любом случае лучше проявить осторожность и не злоупотреблять этим напитком, строго следуя инструкциям и придерживаясь доз, указанных производителем. В большинстве диетических добавок, произведенных промышленным способом, содержание алоина, как правило, искусственно снижено, что уменьшает риск нежелательных побочных эффектов. А вот в самодельном соке, который извлекают из листьев комнатного растения, слишком много этого вещества. Самым щадящим действием обладает очищенный и обесцвеченный органический сок без добавления сахара, ароматизаторов и наполнителей.

Вред

- **Гипокалиемия.** Избыток алоина может вызвать боли в животе, диарею, тошноту, рвоту, обезвоживание. Но самым опасным его побочным эффектом является мальабсорбция питательных веществ и потеря электролитов, в частности калия. Низкий уровень калия, в свою очередь, часто становится причиной мышечной слабости, усталости, аритмии.

- **Опасные взаимодействия.** Сок алоэ вера усиливает действие некоторых лекарств, например гипогликемических и мочегонных препаратов. Он взаимодействует с некоторыми антидепрессантами, противогрибковыми средствами, анестетиками, гепатопротекторами, что следует учитывать. Кроме того, сок алоэ вера препятствует всасыванию гормональных препаратов, используемых для лечения заболеваний щитовидной железы.

- **Гепатотоксичный и канцерогенный эффект.** Согласно ряду исследований, употребление питьевого сока алоэ вера в больших количествах может привести к воспалению печени. Содержащиеся в нем биоактивные соединения влияют на детоксикационную функцию печени, но в то же время обладают гепатотоксичностью. Есть отдельные публикации о том, что алоин в высоких дозах имеет канцерогенные свойства, что было показано в экспериментах с лабораторными мышами. ■

3 Днем Народження!



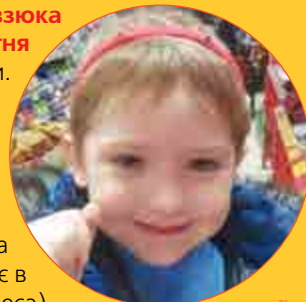
Денис Ратушняк іменинник 12 жовтня

Йому буде 7 років. Він любить комп'ютерні ігри та мріє стати лікарем, як дідусь. Дениса вітає мама Валентина Ратушняк, яка працює в аптечній мережі «Анкор» (Одеса).



У Владислава Бевзюка день народження 2 жовтня

Йому виповнюється 4 роки. Любить будувати з конструктора, а коли виросте, хоче працювати у поліції або служити в армії – носити гарну форму та захищати людей. Свого сина вітає мама Вікторія Бевзюк, що працює в аптечній мережі «АКС» (Одеса).



У Катерини Шевчук день варення 19 жовтня

Їй буде 14 років. Вітає свою гордість щаслива матуся Галина Шевчук, провізор аптеки «АНЦ 9» (Кам'янське Дніпропетровської обл.).



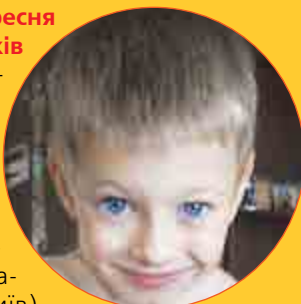
Олегу Чобану 6 серпня виповнилося 13 років

Він цікавиться спортом, особливо футболом та баскетболом. Зараз навчається у 8 класі, вчиться грі на гітарі в музичній школі. Олежика щиро поздоровляє мама Інга Чобан, провізор приватної компанії «Аптека» (Яремче Івано-Франківської обл.).



Артуру Даценку 27 вересня виповнилося 6 років

Хлопчик захоплюється динозаврами та малює дуже цікавих морських тварин. Любить кататись на велосипеді та купатись у річці. В майбутньому планує стати винахідником. Артура вітає бабуся Олена Потрубач, яка працює в мережі «Бажаємо Здоров'я» (Київ).



Матвію Яцинюку 26 жовтня буде 7 років

Хлопчик росте дуже жвавим та активним, захоплюється футболом. Рекордів зичить йому мама Ольга Яцинюк, яка працює в аптечній мережі «Аннушка» (Одеса).



Микола Дацюк 2 жовтня задмухає на торті 6 свічок

Він любить змагатися бейблдом зі своїми друзями, охоче допомагає батькам і мріє стати правоохоронцем. Миколу поздоровляє мама Ольга Дацюк, завідувачка аптеки мережі «АКС» (Одеса).



Олексій Заболотний святкує день народження 9 жовтня

Йому виповнюється 3 роки. Він гарно малює та добре грає у футбол. Олексія вітає тітка Наталя Фіцайло, що працює в аптечній мережі «АКС» (Одеса).

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

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

Правила anti-age тарелки

Мы то, что мы едим, – это правда. От содержания тарелки зависит то, как и насколько выглядит человек, как он себя чувствует, о чем думает. Что класть на нее, а что нет, чтобы как можно дольше сохранять молодость и хорошую форму, знает Оксана Скиталинская, врач-диетолог, основатель Академии долголетия Dr.Skytalinska.

Теория старения

Еще недавно переход в третий возраст считался неконтролируемым генетически запрограммированным процессом, который медики обозначали специальным термином «биологическое старение». Но взгляды меняются: стремительное развитие геронтологии – науки, изучающей процессы старения, опровергает теорию безнадежного господства генетической программы.

– Во-первых, активность генов (по-научному, экспрессию) можно регулировать почти 200 продуктами с так называемыми геропротекторными свойствами, – считает Оксана Скиталинская. – Во-вторых, не только пища, но и режим питания, калорийность меню очень сильно влияют на процессы ускорения или замедления старения. В-третьих, сочетание питания с образом жизни, например с физической активностью, способно активировать или замедлять работу генов, связанных с возрастными изменениями.

Так что от нас зависит гораздо больше, чем мы можем себе представить.

Старт старения некоторые геронтологи начинают отсчитывать прямо с момента рождения человека. Но на самом деле большинство ученых под старением подразумевают постепенное угасание функций организма, накопление «поломок» на уровне клеток, потерю способности к самовосстановлению и «ремонту» этих повреждений. На эти процессы влияют активность гормонов, ухудшение структуры молекул белков, угнетение функции самоочистки клеток от «отходов» и другие факторы. На уровне организма внутренние поломки проявляются типичными признаками старения: сухостью кожи, появлением седины, поредением и выпадением волос, наступлением остеопороза, ухудшением памяти, потерей мышечной ткани, накоплением жира, развитием возрастных болезней (атеросклероз, сахарный диабет второго типа, аутоиммунные, раковые заболе-

вания). Но «знакомство» со всеми этими процессами можно значительно отсрочить, если правильно питаться.

Принципы питания

По подсчетам Оксаны Скиталинской, их не меньше десяти.

- **Разнообразие и сбалансированность.** Есть одно и то же нельзя, особенно это касается растительной корзины нашего меню. Каждый прием пищи должен содержать в себе продукты из группы белков, жиров и углеводов.

- **Низкий гликемический индекс продуктов.** Чем он ниже, тем меньше нагрузка на поджелудочную железу. И это хорошая новость, поскольку таким образом мы можем снижать риск формирования инсулинорезистентности и сахарного диабета второго типа – типичных болезней старости.

- **Минимум глюкозы, фруктозы и лактозы.** Эти виды сахаров повреждают белковые молекулы в составе клеток организма. В итоге теряется эластичность сосудов, повышается риск инсультов, инфарктов, болезней почек, катаракты, сахарного диабета, ускоряется старение. Здоровый допустимый минимум сладкого и молочного – это несколько фруктов и стакан молока в день.

- **Питание без перекусов.** Регулярные перекусы – спутники хронически высокого уровня инсулина, который провоцирует инсулинорезистентность, ускоряет старение. Вот почему оптимальное количество приемов пищи для здоровых взрослых людей – 2–3 раза в день, не чаще!

- **Пребиотики и пробиотики – наше все.** Содержащие пробиотики



кисломолочные продукты и специальные диетические добавки поддерживают здоровую микробиоту кишечника, которая с возрастом «стареет», теряет свое видовое разнообразие. Собственно, от состояния и соотношения микроорганизмов в ЖКТ зависит наше общее самочувствие, включая молодость и работоспособность мозга, который, между прочим, стареет быстрее других органов. Пробиотики ищем и находим в напитке из корня цикория и одуванчика, листочках цикория и одуванчика в салатах, корнях топинамбура, соцветиях артишока, бобовых, овсяной и гречневой кашах и т.д.

• **Присутствие в меню продуктов-геропротекторов.** Они обладают противовоспалительными и антивозрастными свойствами, улучшают память, внимание, умственные способности. В первую очередь это разнообразные овощи: свежие, едва приваренные, квашеные. Особенно важна зелень. В ней много фолатов (витаминов В₉) – лучших союзников работы сердца. Кроме того, зелень – это источник кальция и витамина К, необходимого для усвоения кальция, здоровья сосудов и мозга. Крестоцветные – тоже классические anti-age-продукты. Это все виды капусты (белокочанная, краснокочанная, цветная, брокколи, кольраби), редьки, редиса и хрен. Салаты из сырой капусты улучшают очистительные и детоксикационные свойства печени, способствуют омоложению организма. Белковые продукты тоже в рядах геропротекторов. Среди них: яйца всмятку, птица, рыба, морепродукты, реже – твердый зрелый сыр (козий, например), бобовые, грибы, которые нужно измельчить для лучшего усвоения аминокислот (хумус, пасты). Самые полезные для молодости и красоты ягоды – дикорастущие и насыщенные цветом: черника, ежевика, малина, черноплодная рябина, голубика, смородина, брусника. Для поддержания отличного тонуса достаточно одного-трех небольших фруктов в день. Особенно ценны яблоки, цитрусовые. В списке здоровых напитков: вода (единственный напиток долгожителей), зеленый чай и кофе. Впрочем, кофе и чай – скорее утренние полезные бонусы. Все



прочие напитки, включая магазинные соки, не имеют никакого отношения к диете молодости.

• **Ограничение омега-6 жиров и полное исключение промышленных транс-жиров.** Омега-6 полиненасыщенные жиры (главные источники – подсолнечное и кукурузное масло) при избыточном употреблении стимулируют воспалительные процессы и ускоряют старение. Самые распространенные локации транс-жиров – спреды, маргарины, «легкие» и «бутербродные» масла, полуфабрикаты, конфеты с помадными начинками, вафли, крекеры, пирожные длительного хранения и другие.

• **Включение в меню омега-3 жиров, мононенасыщенных жиров.** Эти виды жиров известны своими противовоспалительными свойствами, чрезвычайно полезны для сердца и сосудов и являются основными в составе популярной средиземноморской диеты. Источники мононенасыщенных жиров – оливковое масло холодного отжима, сырые орехи, авокадо. Омега-3 жиры, как и мононенасыщенные жиры, предотвращают образование тром-

бов, обладают антисклеротическим действием, улучшают эластичность сосудов и питание всех тканей. Кладезь омега-3 – жирная небольшая морская рыба (дикий лосось, скумбрия, сельдь), водоросли, семена льна, орехи. Важно употреблять как «рыбные», так и растительные омега-3, поскольку они разные по свойствам.

• **Ограничение в рационе аминокислоты метионина.** Безусловно, она важна для организма, но до 40 лет. После этой возрастной отметки продукты с метионином (больше всего его в красном мясе) нужно ограничивать. Именно метионин ухудшает восстановительные способности клеток и стимулирует синтез токсической аминокислоты гомоцистеина (чем больше ее в организме, тем выше риск инфаркта миокарда). Вот почему недельная норма красного мяса в возрасте 40+ – дважды в неделю, не больше!

• **Пересмотр пищевых привычек.** После 40 лет, например, надо тщательно соблюдать режим питания, поскольку активность пищеварительных ферментов с возрастом ослабевает. Стоит периодически практиковать диету с ограничением калорийности или имитирующую голодание (Fast Mimicking Diet или FMD). Она замедляет старение, нормализует массу тела и уменьшает содержание висцерального жира, окутывающего внутренние органы.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Чем больше лет, тем важнее активнее двигаться

Физическая активность должна быть довольно высокой, ведь с возрастом мы стремительно теряем мышечную массу, а вместе с ней – энергию, способность усваивать полезные вещества, быстро и эффективно мыслить. Вот почему танцы, бег, прогулки и силовые упражнения в дополнение к правильному питанию – must have после сорока.

Віталіна Біблів: «І весь світ буде біля моїх ніг!»

Актриса Віталіна Біблів, яку вже встигли полюбити мільйони глядачів, розповіла нашому журналу, чому не жалкує, що її кар'єра почалася не з головних ролей. А ще згадала часи, коли працювала аніматором у ресторані, і зізналася, навіщо колекціонує каміння.



- Народилася 15 жовтня 1980 року у Василькові Київської області.
- В 2000 році закінчила Київське обласне училище культури.
- В 2003 році стала випускницею Київського театального інституту ім. Карпенка-Карого (майстерня Леся Танюка).
- 2003–2004 – акторка Київського театру «Вільна сцена».
- У 2003–2008 роках – акторка Київського театру «Ательє 16».
- У 2009 році була названа однією з 20 найкращих акторок України.
- В 2016 році номінована на премію «Київська пектораль».
- Викладає у Київському коледжі культури і мистецтв.
- Знімалася у фільмах та серіалах «Брама», «Мелодія для шарманки», «Дім з башенкою», «Пісня пісень», «Провідниця», «Слуга народу», «Жіночий лікар», «Повернення Мухтара», «Леся + Рома» та ін.
- Актриса «Київського академічного театру «Золоті ворота». Співпрацювала з Молодим театром.

– Прямуючи на інтерв'ю, я дуже боялася не встигнути, бо знаю, що ви самі не любите запізнюватися. А що буває з тими людьми, яких вам доводиться чекати?

З ними нічого поганого не стається (сміється)! Але мені треба хвилин п'ять-десять, щоб заспокоїтися. Я починаю дуже нервувати, але потім беру себе в руки і все нормально. Просто дуже поважаю свій час. І час інших – також. Звичайно, бувають поважні причини для запізнень, але, якщо це відбувається систематично...

– Ваша робота передбачає ненормований графік – може розпочатися дуже рано і закінчитися за північ.

Я працюю з агентом, всі нюанси обговорюємо до початку проекту. Але ми живі люди, якщо з якихось серйозних причин мене просять попрацювати понаднормово і я маю на це сили, погоджуюсь.

– Знаю, так було під час роботи над картиною «Брама», котра недавно пройшла в кінопрокаті, про історію родини, яка залишилася жити в чорнобильській зоні відчуження. Що згадуєте про зйомки, коли заходить мова про фільм?

Перше, що приходить в голову, – тотальний недосип і страшенна холоднеча. Але тут додаткові години були дуже важливі! І в мене, і в Ірми Вітовської, яка грала роль другої головної героїні, на той час було багато іншої роботи. І ті невеличкі виїзди (фільм знімали під Києвом, у Житомирській області та Прип'яті. – Авт.) на п'ять днів ми старалися використати по максимуму. Бувало так, що приїжджали о 12 ночі в готель, а о п'ятій ранку вже потрібно було вийти на

знімальний майданчик. А з того, що приносило радість: там працювала просто фантастична команда, супер-ві партнери. І сама історія цікава – я граю Славу кілька років на сцені у виставі «Сталкери». Автор п'єси Павло Ар'є написав і сценарій для фільму. Нам з Ірмою запропонували зіграти в кіно в тих же образах.

– Не секрет, що у вас дуже дружні стосунки з актрисами Ірмою Вітовською та Олесею Жураковською. Чи можете зідзвонитися і зустрітися з подругами просто так?

Так частіше всього і буває! З нами в компанії ще одна прекрасна актриса – Інна Мірошниченко. Нерідко ми збираємося пізно ввечері, після вистав. А якщо буває вільним цілий день, сідаємо в машину і їдемо на озеро. Про що розмовляємо? Буде неправдою, якщо скажу, що уникаємо розмов про роботу. Говоримо, звичайно. Ми ж спостерігаємо за ролями одна одної. Я дуже люблю, коли професійно аналізують мою творчість, не проти зауважень. Але говоримо не тільки про роботу, в нас багато й інших спільних інтересів.

– Кілька років ви працюєте в театрі «Золоті ворота». Задоволені?

Я пройшла доволі непростий, іноді навіть несправедливий творчий шлях. Тому вважаю, що режисер Жирков (Стас Жирков – художній керівник театру, заслужений артист України. – **Авт.**) для мене – це подарунок долі! Я обожаю з ним працювати, навіть ревную, коли не зайнята в його нових виставах. Не перебільшую, кожна репетиція з ним – це як свято! Стас абсолютно акторський режисер, він повністю довіряє нам, ми – йому, і в результаті виходять такі прекрасні спектаклі.

– Ваше знайомство з Жирковим почалося з того, що ви написали йому в Фейсбук...

Я на той час не мала театральних робіт і була дуже вражена його постановками. І написала про це, зовсім не мріючи щось отримати за ці компліменти. А воно, бачите, як вийшло! Я ніколи ні в кого нічого не прошу. Живу за відомим висловом Булгакова: «Ніколи і нічого не просіть! Самі запропонуйте і самі все дадуть». А історія зі Стасом – напевно так зійшлися зірки.

Сцена зі спектаклю «Хаос. Жінки на грані нервового зриву»



– Не шкодуєте про те, що ваша кінокар'єра починалася не з головних ролей?

У кожного своя дорога, моя була такою. Треба сказати, що і нині все непросто... Я думаю, що якби закінчила інститут зараз, все було б інакше. Тепер така неймовірна кількість театральних проєктів і так розквітає кіноіндустрія! Ймовірно, свою порцію популярності я би отримала набагато раніше. Зараз навіть звичайна людина без проблем може стати зіркою соціальної мережі, що вже казати про акторів. У наш час треба було добряче бігати, розносити свої фото по кіно студіям, всілякими способами дізнаватися про нові проби. Важко було, але, знаєте, цікаво. Мабуть, й добре, що не відразу до мене прийшли головні ролі. Зрештою, я знаю ціну зусиллям.

– В одному інтерв'ю ви сказали, що практично не відмовляєтеся від будь-якої роботи і справа не в грошах, просто вам цікаво пробувати нові образи.

Абсолютно точно! Я і зі студентами працюю, якщо пропонують гарні сценарії. Але такі відмовляюся, коли робота не варта моєї уваги, приміром, зіграти кондуктора, в якого одна фраза у фільмі: «Передаємо за проїзд». Хоча років десять тому і таким історіям була рада, бо тоді були інші цілі в професії – зарекомендувати себе, показати, що вмію. Якщо образ з самого початку був не дуже цікавим, робила все, щоб мене обов'язково запам'ятали.

– А ще в студентські роки ви знімалися в кліпі Ірини Білки...

Я не пам'ятаю, як називалася пісня, для якої знімали кліп. Але не забуду відчуття, як прийшла на кастинг і мені сказали: пройшла. Я ж не знала, що відібрана не на головну роль, а в масовку! Думала: раз – і відразу знаменита! Потім було дуже смішне продовження. Я знала, що презентація кліпу буде в програмі «Мелорама». У неділю мама позвала кумів, накрила стіл – все, як належно. Ось вже почався кліп по телевізору, а мене не видно. Я вже стараюся, як можу: «Он, дивіться-дивіться, голубий рукав мого светрика! А ось – трошки моєї ноги!»

– Батьки читають ваші інтерв'ю?

Дещо з преси я привожу, багато чого мама купує сама. Читає, збирає. Мої батьки – особливі люди. Вони ніколи нічого мені не забороняли, завжди підтримували. Коли вступила до училища, а не до інституту, як мріяла, першими, хто мене підтримав, були вони: «Нічого страшного. Головне – не опускати руки».

– Ви з родини військових. Незвично чути таке про людей, життя яких підпорядковано суворій дисципліні, а самі вони «застебнуті на всі гудзики».

Мій тато сам закінчив училище культури по класу баяна. В молоді роки грав на танцях. Він в мене дуже творчий. У мамі прекрасне почуття гумору, вона дуже легка в спілкуванні, сором'язлива, правда. Мама Женья – така красуня, з неї вийшла б прекрас-

на актриса! А я взяла всього потрошки від батьків. За день ми розмовляємо з мамою по телефону два-три рази точно. Вдень і ввечері – це обов'язковий ритуал.

– Приймаєте поради від рідних чи слухаєте тільки себе?

Я завжди прислухаюся до порад. Довіряю лише собі, коли треба прийняти дуже важливе рішення. В мене чудово розвинена інтуїція. Якщо відчуваю, що не потрібно йти на якусь зустріч – довіряю цим відчуттям. І жодного разу не прогадала.

– Кажуть, що складно знайти забобніших людей, ніж актори. Впав сценарій – на нього потрібно сісти, навіть якщо він лежить в калюжі. Ви вірите в акторські прикмети?

Дивлячись в які. Мені доводилося зніматися, приміром, мертвою, і я дотримувалася відомої акторської прикмети: пляшку горілки під голову в труну, а після зйомок колеги повинні розпити її за твоє здоров'я. Я присідаю на сценарій, якщо той ненароком впав. Ну що ще? Мабуть, усе.

– Творчі люди дуже ранимі. Як переживаєте відмови на кастингах?

Щотижня кудись ходжу. Не факт, звичайно, що кругом затверджують, але я ставлюся до цього спокійно. Це, як у спорті, – тренування, хоча все одно присутнє і хвилювання, і надії, які не завжди справджуються. А ще спостерігається цікава закономірність: чим більше я думаю, що роль не моя, тим частіше мене затверджують. Читаєш сценарій і міркуєш: ні-ні, це точно не моя історія. Приходиш, пробуєшся «лівою ногою», бо впевнена, що не твоє, а тебе беруть.

– Поки ми говоримо, слухаю ваш голос, і, здається, чую Печальку з мультфільму «Думками навиворіт» (про людиноподібні емоції, які керують життям однієї 11-річної дівчинки. – Авт.), яку ви озвучували. Але це сто процентів не ви!

Дивно, але дуже часто мене впізнають саме по голосу! Печалька – це моя альтернативна особистість. Я ж не кожну хвилину посміхаюся, не завжди буваю в доброму гуморі. Коли сумую, то саме так, як показали в цьому мультфільмі – стаю схожою на беззахисну маленьку істоту з великими очима, що хоче на ручки. Дуже люблю цей мульт

На прем'єрі фільму «Брама»



тик і не можу дочекатися, коли вийде його продовження. Чула, що Інтернеті вже є реклама другої частини.

– Як згадуєте час, коли працювали клоуном Шушу?

Зараз таких людей називають аніматорами. Дуже вдячна, що свого часу керівництво не побоялося взяти на роботу в мережі ресторанів студентку без досвіду. 11 років з дітьми в дитячій кімнаті – це ще той театр! До кожного треба знайти підхід, причому не тільки до дитини, але й до її батьків. А враховуючи те, що це були сім'ї дуже не бідні, самі розумієте, незвичних вимог і претензій було немало. Пам'ятаю, приміром, одного цікавого батька, схожого на бандита, який приводив до мене двох своїх малих. Одного разу мене не було на роботі і він віддав дітей іншій працівниці. Трохи згодом ця колега мені подзвонила: «Вони пишуть на дощці матюки!» Потім зразу ж зателефонував батько бешкетників: «Ти можеш пояснити своїй напарниці, що «б...ь» – це літературне слово?» Я кажу: «Так, це літературне слово, але, мені здається, діти в такому віці ще не мають його знати. Спочатку, мабуть, їх треба познайомити з класичною літературою». Він без питань прийняв мої зауваження: «Ти права! Зараз їм поясню!» Я там нікому «не підтирала шмарклі», але діти мене любили.

– У вас дуже цікаве хобі – збираєте каміння з усього світу.

Експонати в моїй колекції різні – великі, маленькі, кольорові. Вони

всюди – на роботі в гримерці, дома та навіть у машині. Почалося все з того, що подруга, збираючись на перші свої гастролі, запитала, що мені привезти. Я чомусь попросила камінчик, а вона і привезла. І якимсь він мені теплим здався, що потім хто куди б не їхав і питав про презенти, казала: привезіть каміння. Навіщо воно мені? Я собі придумала таку історію: коли наважуся будувати будинок і почну облаштовувати фундамент, все каміння, яке в мене є з абсолютно різних куточків, навіть з Ніагарського водоспаду та шотландського озера Лох-Несс, де нібито мешкає знамените чудовисько, закладу туди. І весь світ буде біля моїх ніг! Але про це думати рано, в мене є кредитне зобов'язання, і поки його не закрию, думати про щось інше не можу.

– Ваші колеги відзначають, що ви дуже душевна людина, яка не боїться бути смішною і навіть іронічною до себе. Але кожного з нас оточують різні люди, не схожі на нас. Як ви відгороджуєтеся від негативу?

Ще років п'ять тому я дуже цим переймалася. А нещодавно зрозуміла, що навчилася захищатися. Як вийшло, не питайте, бо сама не знаю. Подорослішала, мабуть. І тепер так: якщо критикують по справі – зробила висновки і пішла далі. Якщо пусті балачки – пропустила і також пішла далі. Часом багато з того, що говорять про тебе люди – це їхнє світосприйняття, яке до твого життя не має ніякого відношення.

Наталія ФОМІНА ■

Книжкове асорті

Антиутопія – один із найбільш популярних жанрів сучасної літератури. Багатьом такі книжки видаються занадто похмурими, проте саме в антиутопічних творах письменники здатні показати та детально проаналізувати ті вади людства, які здатні привести нас до трагічного кінця.

Історія про революцію



Постапокаліптичні США. Країна Панем, розділена на дванадцять дистриктів, щороку змушена спостерігати за іграми на виживання. Ніщо не лякає дітей так, як можливість опинитися на Арені, проте Кітніс Евердін доведеться перебороти свої страхи та добровільно стати учасником Ігор, щоб захистити від цієї участі молодшу сестру...

Навряд чи є людина, яка не чула про «Голодні ігри»: екранізації бестселеру Сюзанни Коллінз кілька років тому заповнили думки підлітків і багатьох дорослих. Проте якими б захопливими не були фільми, вони не змогли повністю передати ідеї, які авторка вклала у свою трилогію. Так, насамперед «Голодні ігри» (видавництво «КМ-БУКС», 2010) – історія про революцію із вкрапленням романтики, проте Коллінз також торкається питань соціальної нерівності, депресії, алкоголізму та інших важливих тем.

* Особливо уважні читачі помітять безліч історичних та міфологічних посилань.

Дослідження дива



Винаходи сьогодення стрімко наближають людство до нового етапу в освоєнні далекого космосу, тому саме час повернутися до одного із найвидатніших творів класика наукової фантастики Рея Бредбері – «Марсіанських хронік»* (видавництво «Навчальна книга – Богдан», 2015). Це збірка оповідань, які, немов мозаїка, складаються в одну велику історію завоювання Червоної планети. Тим, хто чекає дивовижних пригод та мужньої боротьби людства з небезпеками космосу, доведеться розчаруватися: головна загроза у книжці – самі люди, які принесли на Марс земні віруси, географічні назви та насильство. Іноді виникає відчуття, ніби деякі історії писала дитина – настільки наївною є манера оповіді. І все ж кожна маленька історія по-своєму прекрасна, хоч і залишається після прочитання щемливе почуття туги та печалі.

* Рекомендовано тим, хто вже готовий тікати з нашої планети.

Закони цифр та гуманності



У Німеччині, втіленні могутності та величі, точиться постійна боротьба за владу та багатства. Олігарх Фрідріх Мертенс упевнений, що все в житті можна придбати за гроші. Йому протистоїть винахідник Рудольф Штор, який працює над машиною, що перетворюватиме сонячну енергію на їжу. Боротьба за чудесний винахід сколихне все суспільство, змусивши людей замислитися, як і заради чого варто жити.

Ідеї, які Володимир Винниченко вкладає в уста героя свого роману «Сонячна машина»* (видавництво «Сакцент Плюс», 2005), видаються революційними, хоча насправді найбільше вражає їхня простота. Не потрібно вигадувати дивні машини, щоб жити щасливо, намагається переконати нас письменник: усього можна досягти важкою працею, повагою до інших та постійним вдосконаленням себе та світу навколо.

* Цікавий факт: критики й досі не можуть точно визначити жанрову приналежність «Сонячної машини».

Право на життя



На молодіжну революцію 60-х років реакція у тогочасному світі була різною, проте мало хто замислився над нею настільки серйозно, як Адольфо Бйой Касарес, автор роману «Щоденник війни зі свиньми»* («Видавництво Старого Лева», 2018). Тематика його книжки стара як світ – протистояння молодості та старості, проте у цьому романі правда вперше не на стороні юних. Буенос-Айрес Касареса – похмуре, жорстоке місто, у якому молоді вбивають старих, аби очистити суспільство. Головний герой, Ісідоро Відаль, може лише спостерігати за власним старінням та вихоплювати із життя миті справжнього щастя, розмірковуючи, чим же старше покоління заслужило на таку долю. Автор не розповідає, що ж саме змусило молодих людей піти на злочини. Це кожен має зрозуміти для себе сам. У книжці немає відвертих сцен насильства, молодь не показується на очі читачеві. Проте достатньо лише згадки про побиття чи роздумів головного героя, щоб жахнутися та замислитися над силою ненависті та наслідками абсолютної впевненості у своїй правоті.

* Цей роман Касарес присвятив Хорхе Луї Борхесу, своєму другові та соавтору.

Энергия страсти

Любое общение – это еще и обмен энергиями. Бывает, поговоришь с человеком и чувствуешь, как за спиной вырастают крылья или, наоборот, вянут и опадают на землю. Кто-кто, а фармацевты, проводящие целый день в общении с людьми, об этом прекрасно знают. С сексом – та же история: близкий контакт даже с одним и тем же партнером может быть вдохновляющим или опустошающим. От чего это зависит? Эксперты-сексологи уверены: от баланса сексуальной энергии в паре.

Цвет сексуальности

Писать об энергиях – дело неблагодарное. Руками эту силу не пощупаешь, линейкой не измеришь. Официальная медицина вообще не считает доказанным фактом циркуляцию каких-либо энергий в человеческом теле. Всплески сексуальности регулируются гормонами, не более того. Однако все три специалиста-сексолога, с которыми я общалась на тему сексуальной энергии, единодушны: есть такая, причем у всех. Только находится на разных уровнях активации. Чем выше этот уровень – тем лучше, поскольку сексуальная энергия – это еще и обаяние, чувственность, контактность – словом, то, чего много не бывает.

Анна Валенса, кандидат философских наук, руководитель киевского Центра развития мужчины и женщины «Эпоха», уверена в существовании разных подвидов сексуальной энергии (у каждого человека своя комбинация), однако происхождение у них одно и то же – поток базовой жизненной энергии, которую в восточных культурах называют «ци» или «прана». Ее мы можем ощущать как биение пульса, приток сил, импульс к движению.

Если уж мы допускаем существование энергий, придется поверить и в материальность чакр, по которым, согласно Аюрведе и некоторым видам альтернативной медицины, и циркулирует энергия жизни. Анна Валенса считает, что тип сексуальности человека зависит от того, в каких чakraх активирована его сексуальная энергия. Например, жизненную силу аккумулирует первая, красная чakra (находится в районе копчика) – она же

отвечает за хорошую эрекцию, выработку смазки, приток крови к половым органам – всю физиологию интимного процесса. Секс под управлением этой чакры – что называется, для здоровья, разрядки, воспроизведения потомства – без особых изысков и фантазий.

Если же сексуальная энергия проходит через вторую, оранжевую чакру эмоций и удовольствий (локация в области половых органов), тут уже мало просто совершать телодвижения. Подключаются флирт, игра, воображение. Иллюстрация – эротиче-

ские эксперименты главных героев из фильма «Девять с половиной недель»: секс на кухне при свете открытой дверцы холодильника или возбуждающие игры с клубникой во впадинах тела. Правда, «оранжевое» влечение недолговечно: длится девять с половиной недель – не больше.

Активация сексуальной энергии на уровне третьей, желтой чакры ума и проницательности (район солнечного сплетения) рождает интеллектуальную близость, когда возбуждает не просто тело, а умение человека держать себя, манера его речи, взгляды – сам образ,



включая предысторию, сотворившую его. Такое влечение, как правило, гораздо устойчивее «красного» или «оранжевого». Даже контакт тел в этом случае требует продуманности и определенного сценария без спонтанности.

Уровень сердечной, зеленой чакры – это романтический и возвышенный секс с избранным человеком, с которым, даже если ты очень устал, для восстановления достаточно пятнадцати минут общения. Любовь на уровне пятой, голубой чакры (область горла), отвечающая за творчество, – самая возбуждающая и утонченная. Ее флюиды излучают талантливые личности, создающие музыку, картины, книги, которые цепляют, затрагивают тонкие струны души. Случается, конечно, что их авторы полностью асексуальны, но их произведения чудесным образом активируют сексуальную энергию в других, поднимают ее на более высокий уровень.

Секс, использующий энергии шестой, синей чакры (находится на лбу, в зоне «третьего глаза»), и отвечает за волю, поклонение и реализацию человеком своего предназначения), похож на таинство, транс, мистическое погружение друг в друга, когда влюбленным кажется, будто они видят прошлое и будущее, осознают устройство жизни во Вселенной.



Бывает, проснулся с утра и уже устал – значит, жизненная энергия на нуле. Или, наоборот, не ходишь, а летаешь, даже раздражаешь окружающих своей неумной активностью – значит, все с жизненной энергией ок. И с сексуальной происходит то же самое.

Круг блаженства

Возможно, кому-то оргазм с выходом в астрал покажется бредом, но почему бы не допустить, что некоторые чувствительные и опытные партнеры на пике ощущений могут выйти за рамки стандартного восприятия. Так что стремиться есть к чему. Тем более что перезагрузить свою сексуальную энергию и поднять ее на более высокий уровень под силу практически всем. В этом абсолютно уверен Омар Петрович, доктор китайской традиционной медицины.

– Стандартный трехсекундный оргазм на уровне половых органов – ничто по сравнению с теми ощущениями, которых могут достигнуть любовники, активировав сексуальную энергию и запустив ее в теле по кругу через все чакры, – считает он.

Путь к супероргазму предельно прост – регулярные тренировки с постоянным партнером и желание доставить наслаждение партнеру, а не исключительно получить его. Для того чтобы запустить сексуальную энергию по нужному кругу, стоит подводить друг друга к оргазму, но за полшага до него останавливаться, остывать и делать новый подход – и так несколько раз. Вот тогда кульминация будет двенадцатибалльной по условной шкале Рихтера. Это и есть энергетически заряжающий секс.

Регулярно получать супероргазмы нам мешают злейшие враги космического экстаза – лень и рутина. Спустя несколько лет супружества многие пары скатываются до секса для снятия напряжения и подзарядки от партнера. Дом превращается в санаторий-профилакторий, куда партнеры приходят подлечиться, восстановиться, «кости кинуть», заняться сексом вместо массажа. И поток сексуальной энергии превращается в тоненький ручеек. Ну, и заводятся тараканы в голове – как же без них.

– Любое напряжение в душе сковывает тело и блокирует потоки сексуальной энергии, – убеждена Марго Березюк, сексуальный терапевт, системный расстановщик. – Мысли о прыщике на ягодице (о боже, что он подумает!) или о том, как выглядит грудь в позе наездницы (а вдруг снизу

она покажется обвисшей?!), засоряют русло этого потока.

Займемся расчисткой завалов

• Каждый раз хоть что-то делаем иначе: меняем обстановку, освещение, аксессуары. Ведь для заряжающего энергетического секса нужны игривость и новизна.

• Всецело концентрируемся на процессе. Любое отвлечение от интимного общения («а ты положил колбасу в холодильник?») сбивает с нужной волны.

• Записываемся на танцы, благодаря им сексуальная энергия будет циркулировать свободнее, равномерно распределяясь по всем каналам.

• Посещаем концерты, художественные выставки, отдыхаем в красивых эстетичных местах. Все это повышает общий тонус и способствует возбуждению.

• Знакомимся с людьми, путешествуем. Новые эмоции и впечатления встряхивают и обостряют сексуальное восприятие реальности.

• Фантазируем! Героем сексуальных мечтаний может быть случайный прохожий или сосед в кафе – отмечаем интересных персонажей и делаем закладки в мысленной «эротической папке».

• Поддерживаем в тонусе базовое хорошее самочувствие, полноту жизненных сил – без них энергетическо-эротический аккумулятор быстро сядет.

• Избавляемся от напрягающих мыслеформ, если нужно – с помощью профессионального помощника – сексолога-психотерапевта.

• Творим! Креативность развивает в человеке сексуальность, и наоборот, счастливая сексуальная жизнь дает мощный импульс для созидания.

• Хвалим, трогаем, ласкаем свое тело, втираем в него ароматные масла, кремы, доверяем его рукам массажиста.

• Готовим пищу творчески и с любовью – это питает поток сексуальной энергии.

• Позволяем себе легкий флирт – в кафе с незнакомцем или коллегой. Это повышает собственную сексуальную энергетику.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Людям не понятно, за кого выступать и что делать, – все варианты заранее проигранные. Вот и приходится напрягаться в раздумьях, теряя время.

Политика. Маховик реформ сломался и начал крутиться вхолостую. Слов много, все пустые, результатов не видно. Зато есть шум и ощущение какого-то движения.

Экономика. Картина довольно печальная. Сил нет, особых идей тоже. Одни упущенные возможности и сожаления по этому поводу.

Международные отношения. Все туманно и неопределенно, все что-то обещают, чем-то манят, но вот стоит ли верить посулам? Вот это и предстоит нам выяснить.



Личная жизнь. Романтика займет свое законное место. Конфеты, букеты, прогулки при луне и прочие атрибуты свиданий доставят вам радость. А там и до предложения руки и сердца недалеко.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Вы набрали хороший темп – деятельность приносит и удовольствие, и деньги, и уверенность в завтрашнем дне. Сейчас накапливаете базу клиентов, опыт, уверенность, которые пригодятся в будущем.

Деньги. Один из самых финансово удачных периодов года, когда работы много и оплачивается она по двойному тарифу, так что не стоит нарекать, а нужно только радоваться поступлениям.

Личная жизнь. Получаете полное удовлетворение от того, что происходит в ваших отношениях. Партнер понимает все ваши чаяния и потребности, да и вы осознаете, что нужно ему. Идиллия, в общем.

Рак 22.06–22.07



Работа. Трудиться придется упорно и много, вы ввязались в проект, требующий много времени и сил. И не факт, что результат получите сразу.

Деньги. Средств вроде бы хватает на все необходимое. Но как-то без особых излишеств, которых иногда

Овен 21.03–20.04



Работа. Излишнее напряжение уже спало, и вы чувствуете себя на рабочем месте буквально как дома. Руководство по головке гладит, коллеги чай приносят, осталось только тапочки домашние обуть для полного соответствия.

Деньги. Наблюдается небольшой рост поступлений от неосновной деятельности, от бизнеса, где приходится думать, взвешивать и рисковать. Если у вас пока нет своего дела, то задумайтесь о его создании.

Личная жизнь. Есть от чего растеряться... Во-первых, вокруг вас вьется немало привлекательных особ. А во-вторых, вы сами не знаете, чего

хотите, поэтому любая волнующая мысль приводит вас в эйфорию.

Телец 21.04–20.05



Работа. Вы настолько профессионально показываете все свои навыки, что становится понятно, кто «самый лучший из людей». И тут главное не слишком загордиться мастерством, а воспринимать его как особенность.

Деньги. Вам нужно будет умело распорядиться крупными суммами так, чтобы все остались довольны. И вы в том числе. Эти финансы станут основой вашей дальнейшей жизни и деятельности.

так хочется. Проявите пока скромность – иначе как вы узнаете радость от скорого изобилия?

Личная жизнь. Чтобы достичь желаемого, сейчас нужно несколько притормозить, замедлить темп и немного подождать. Счастье никуда не уйдет, если позволите ему вас догнать, а не будете за ним гнаться.

Лев 23.07–23.08



Работа. Перед вами встанет непростой вопрос выбора направления. Возможно, вам предложат определиться с тем, оставаться на прежнем месте или попытаться счастья на другом поприще. Ищите там, где перспектив больше. И это не только вопрос зарплат.

Деньги. Самое время идти играть в казино или покупать лотерею – в деньгах вам везет неизменно! Впрочем, зачем экстрим? Лучше напомнить руководству о своих заслугах. Возможно, вам повысят оклад.

Личная жизнь. Определитесь, кто из вас нынче холодный айсберг в океане. Если вы, то что заставило вас покрыться льдом и забыть обо всех теплых моментах совместной жизни? Вернитесь в прошлое и вспомните, ради чего вы решили быть вместе.

Дева 24.08–22.09



Работа. На вас свалится неимоверное количество тяжелых и неблагодарных дел. Такое впечатление, что все коллеги вдруг решат отдать вам своих самых сложных клиентов или заведомо убыточные проекты. Отбивайтесь!

Деньги. Сейчас главное не столько получать деньги, сколько правильно их распределить по шкасткам и конвертам (потребностям). Эмоциям здесь не место, как и спонтанным покупкам. Правит бал только холодный расчет!

Личная жизнь. Теплые объятия любимых людей согревают душу. Даже если и были какие-то недопонимания, то они растворились, еще больше зацементировав ваш прекрасный союз.

Весы 23.09–23.10



Работа. События развиваются стремительно. Еще недавно вы делали первые шаги на своем поприще и вот уже можете вести за собой людей.

Деньги. Часть доходов вдруг перестанет поступать, и вам придется искать другие методы и способы получения денег. Словом, переходите на новые источники финансирования и не сожалейте об утраченном – это уже пройденный этап.

Личная жизнь. Вероятно, обстоятельства вынудят что-то кардинально изменить. Это может быть переезд, свадьба или разезд с разводом – зависит от ситуации. В любом случае жить по-прежнему не получится.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Предстоит очень важный период, к которому нужно хорошо подготовиться. Поэтому посвятите этот месяц составлению планов и проведению расчетов, чтобы учесть все условия.

Деньги. Щедрость ваших денежных ангелов просто зашкаливает! То у вас какие-то находки весьма приличные случаются, то вдруг работодатели решают подарить что-то весомое, а не только памятное. В общем, готовьте большой кошелек.

Личная жизнь. Похоже, что вам приходится отстаивать свои права в паре, заявляя о потребностях и выставляя претензии к партнеру. Замените их любовью и увидите, как все изменится.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Не иначе как для вас в этом месяце готовится повышение. В любом случае вы уже не останетесь в прежнем статусе, а почувствуете всю прелесть социальных лифтов и стремительного движения вперед и вверх.

Деньги. Захочется посмотреть на способы получения денег немного с другой стороны и придумать что-то более креативное, чем скучная, хоть и стабильная зарплата.

Личная жизнь. Случайное знакомство в веселой компании имеет все шансы перерасти в нечто большее. Вы сейчас неизменно очаровательны и умело этим пользуетесь, повергая некрепкий ум в смятение.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Как никогда вам сейчас понадобится интуиция, чтобы отделить зерна от плевел, а пустые обещания – от реальных на-

мерений. Ваше предвидение поможет не только вам – смело отправляйтесь на переговоры и читайте по лицам.

Деньги. Доходы растут благодаря опыту и чутью. Постарайтесь эти ваши качества использовать и для того, чтобы выгоднее пристроить сбережения.

Личная жизнь. Вы переживаете прекрасные моменты и чувствуете себя при этом наполненными, удовлетворенными. Счастье, оказывается, бывает огромным, даже если таится в маленьких знаках внимания.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Вы становитесь любимчиком судьбы и начальства: вас хвалят, ставят в пример и дают моральные и материальные поощрения. И вы это заслужили своей старательностью и внимательным отношением к коллегам, в которых видите партнеров.

Деньги. Наступает отличный повод порадоваться – получите дополнительные поступления: то ли премия перепадет, то ли зарплату повысят, то ли кто-то долг вернет.

Личная жизнь. Вы немного запутались, не понимаете, что в данный момент предпринять, не видите выхода. Отойдите немного в сторонку и сделайте паузу, замрите. Это отступление поможет выиграть время и разобраться со своими чувствами.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. От своей деятельности вы немного устали. Не происходит ничего нового, все идет по накатанной колее, привычной и немного скучной. Чтобы немного разнообразить жизнь, придумайте себе новое направление, в котором будете совершенствоваться.

Деньги. Возрастает вероятность потерять средства. Так что сейчас стоит задача как можно лучше спрятать их, защитить надежнее от злодеев и от себя тоже. Используйте сейфы, банковские ячейки, страховки и прочие средства.

Личная жизнь. Наступает время действовать более решительно. Вы слишком долго ходили вокруг да около, не отваживаясь на смелые шаги. А сейчас наступает ваш звездный час – скажите своим любимым все, что задумали, и приступайте к осуществлению планов.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■



Хочу стать самой-самой...

— **З**автра увидимся?
 — Нет, занята. Иду на женский тренинг.
 — Зачем?
 — Чтобы завоевать тебя.
 — Хорошо. А послезавтра?
 — Нет! Ну, я же должна пройти весь курс!

Один мой приятель поведал историю. Молодая пара решила улучшить и без того нормальные семейные отношения – и отправить женскую половинку на очень женский тренинг «Как стать самой-самой...» Результат ошеломил. Вернувшись в семейное гнездышко, она радостно сообщила: «Любимый! Наконец-то я поняла: ты – мое слабое звено. И я хочу с тобой расстаться!..» Выходит, на таком тренинге учили не тому, как быть Женщиной с большой буквы «Ж», а как искать в доме слабое звено.

Зачем девушки идут на женские тренинги? Да пес их знает! Возьмем, к примеру, такой: «Охота на мужчин». Ходишь себе на курсы, изучаешь приемы, подходы. А сразу после получения сертификата берешь ружьишко, организовываешь засаду и в нужный момент... Ну?! И кому такой мужчина потом нужен? Внезапно поседевший и в мокрых штанишках? Хорошо еще хоть освежевывать на курсах не научили...

Если мужчина станет искать в женщине то, что себе понапридумывал, а женщина будет предлагать ему то, что понапридумывала о нем сама, их мысли могут случайно не сойтись в одной шубе или одном автомобиле, а то и в одном сексе. Зато если эти мысли отбросить к чертовой матери, может

случиться любовь, а за ней потихоньку подтянутся шуба и автомобиль...

Про курсы «Секреты идеальных жен» либо «Стать идеальной женой» (попросту СИЖ) на форумах так и спрашивают: «Есть еще места на курсы СИЖ?» Что дают такие курсы? Сокращение мышц, сокращение мыслей, сокращение чувств. Типа: «Я – идеальная жена. А ты кто такой?» Я? А я – человек. Которому не нужна идеальная жена. Нужна нормальная любящая.

«Мы обещаем незабываемый секс. Хочешь?.. Он будет желать только тебя каждый день! 99% практики». Это зазывалка еще одного тренинга. Отличного. Правда, мужчине некогда будет работать, заниматься детьми, ходить с друзьями на рыбалку и на футбол, он будет все это время хотеть только тебя...

Теперь о поднятии энергетики. Ну, сидишь ты с этой самой поднятой энергетикой, разливаешь ее вокруг себя, а мужики шарахаются. Просто улыбка у тебя чересчур, ну слишком уж неземная. Бежать от такой улыбки хочется. Сказать ласково: «Смой свою улыбку, милая! И включи кнопку посудомоечной машины!»

На большинстве тренингов была ты личностью до тренинга или не была – никого не интересует. Из тебя будут делать нового человека. Таковую, какой ты себя никогда не видела. Более сексуальную, более обольстительную, более... И тогда обязательно принц на белом коне примчится к твоему парадному... А учить тебя этому будет вся такая яркая, сильно уравновешенная, живущая с мамой, ре-

бенком и котом (единственным мужчиной в доме), светящаяся от счастья молодая женщина, которой как-то же нужно кормить маму, ребенка и кота. Вот и ведет тренинги. Женщина забывает, что она хранительница очага, превращается в работницу, пахаря. Грубо говоря, в мужика. И откуда возьмется женственность?

Умение нравиться заложено в женщине самой природой. Природой женщины. Можно, конечно, заставить себя быть красивой, умной и обаятельной. А можно не заморачиваться – и просто быть ею. И когда мужчина засматривается на гордо идущую по правую от него руку женщину, то, скорее всего, думает о том... Да какая разница, о чем он думает!..

Путь к себе – это и есть путь домой, где у тебя есть все. Понятное и знакомое только тебе. Только этот путь не любит спешки... Тут работает другое: чем быстрее идешь к себе, тем быстрее себя теряешь, можешь мимо себя проскочить.

И поймите самое главное: никто не научит вас любить и прощать, если вам не привили этого в детстве или вас не научила этому жизнь. А техники... Ну не нужно учить меня пить кофе, если я предпочитаю какао! Даже если вы мне докажете и покажете на личном примере, что кофе в сто раз лучше. Не надо ломать мою индивидуальность. Примите меня таким. И я вас полюблю... Быть может.

И вместе мы не станем искать слабое звено, потому как оба звена будут сильными.

Андрей КОСТЮЧЕНКО ■

АРГЕТТ

4% диклофенак



СПРЕЙ

ВІД БОЛЮ СИЛЬНИЙ АРГУМЕНТ

- СИЛА дії диклофенаку*
- ТОЧНІСТЬ дозування в 1 натисканні**
- ЗРУЧНІСТЬ застосування
- НІМЕЦЬКА ЯКІСТЬ

АФФИДА

Ібупрофен 400 мг

МАКС



АФФИДАРЗЕЙН, біль!