

МИСТЕР БЛИСТЕР



№4 • апрель 2019

Цветы ребрендинга превратились в ягоды

Дмитрий Борисов:
**«Ошибки –
новый опыт»**

ФАРМБИЗНЕС

Гостинг – старое явление с новым названием

МИР МЕДИЦИНЫ

Хронический насморк? Детство кончилось!

ПРОФИЛАКТИКА

По моему хотению

Мезим® – після їжі легше з ним!



Діюча речовина: порошок із підшлункової залози

Розчинна форма препарату: лінійний амілаза

лінійний ліпаса

лінійний трипаса

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

лінійний цукроліпаса

лінійний цукроамілаза

**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№4 (182) 2019

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 Рисечь»

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

08132, Украина, Киевская обл.,

г. Вишневы, ул. Черновола, 43,

тел./факс: (044) 593-38-85

info@misterblister.com.ua

www.misterblister.kiev.ua

Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин

Литературный редактор Инна Мудла

Руководитель рекламного проекта Илона Устименко

Консультант по маркетингу Ольга Онисько

Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук

Корректор Светлана Грицай

Дизайн и верстка Людмила Маслова

Фото stock.xchng

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.03.2019

Подписано в печать 21.03.2019

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2019

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

Чтобы подписаться

на журнал «Мистер Блистер»,

необходимо позвонить в редакцию

по телефону 593-38-85

или отправить по электронному адресу

podpiska@misterblister.com.ua

следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	2
школа менеджмента. Управление бизнес-процессами	5
персонал. Гостинг – старое явление с новым названием.	7
nota bene. Має бути в кожній дитячій аптечці	10

ПРАКТИКА

моя аптека. Цветы ребрендинга превратились в ягоды	12
правила игры. Аналоги vs оригинальные препараты	16
за семью печатями. Геном человека отредактировали	18

МИР МЕДИЦИНЫ

есть способ! Все о лечении гипертонии	24
плюс и минус. Корень солодки: сладкое лекарство или яд?	26
азбука здоровья. Хронический насморк? Детство кончилось!	27
узелок на память. Частое заболевание с редким диагнозом	30
енергетичний обмін. Харчування за Місяцем: квітень 2019 року	32

ПРОФИЛАКТИКА

мастер-класс. Весь мир в одном браслете	34
радимо прочитати. Книжкове асорті	37
внутренний мир. По моему хотению	38
страна детства. Красный цвет успокаивает малышей	40
как дважды два. Роды под гипнозом.	42

НА ДОСУГЕ

о звездах. Дмитрий Борисов: «Ошибки – новый опыт»	44
время для себя. 10 мифов в уходе за кожей	48
ты и я. Оргия для босса	50
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	52
легкий взгляд. Дурацкий ангел	54

Суворе покарання

Влада КНР вжила заходів щодо чиновників, причетних до справи про порушення при виробництві вакцини від сказу. Гучний скандал спалахнув у Китаї ще в липні минулого року. Виявилось, що великий виробник фармацевтичних препаратів з провінції Цзілінь Changchun Changsheng Life Sciences, який посідає друге місце за обсягами випуску вакцини від сказу в КНР, підробляє дані про виробництво і порушує державні норми управління якістю продукції. Як повідомляється, після ретельного розслідування комісія зажадала від шістьох чиновників високого рангу взяти на себе відповідальність за це і піти у відставку, також було вирішено виключити з партії колишнього заступника начальника управління КНР з контролю і нагляду за лікарськими препаратами У Чжен, підозрюваного в посадовому злочині. Крім того, відповідні департаменти вжили суворих каральних заходів щодо 42 чиновників, які мали відношення до скандальної справи.

Реєстр фахівців аптечного ринку

На стадії обговорення з представниками Національної служби здоров'я зараз перебуває ініціатива щодо створення реєстру фармацевтичних фахівців. Про це повідомив Володимир Руденко, директор Громадської спілки «Аптечна професійна асоціація України», доктор фармацевтичних наук. «НСЗУ зацікавлена в такому реєстрі, і вона починає його створювати разом з Міністерством охорони здоров'я України, – прокоментував він. – На мій погляд, такий професійний список повинен створити і адмініструвати державний орган, а не громадська організація. Ми також зацікавлені в створенні такого реєстру, адже члени АПАУ виступають за прозорість і професіоналізм. Безумовно, рецептурні препарати мають відпускатися лише фахівці з вищою фармацевтичною освітою. Разом з тим, в окремих регіонах відчутний брак таких фахівців. Реєстрація фармацевтичних фахівців дозволить побачити, де дефіцит, а де надлишок кадрів, і в зв'язку з цим впливати на ситуацію. Крім того, ми побачимо реальну кількість фахівців, задіяних в аптечному сегменті».

Комбінована схема краща

Пациенти, які перенесли інсульт і отримують інгібітор агрегації тромбоцитів цилостазол разом з ацетилсаліциловою кислотою або клопідогрелем, мають менший ризик розвитку повторного ішемічного інсульту. Такі дані були представлені на міжнародній конференції Американської асоціації з вивчення інсульту. Ефективність комбінованої схеми лікування і монотерапії ацетилсаліциловою кислотою або клопідогрелем оцінювалася за участю майже 2 тис. осіб у 292 медичних установах Японії. За результатами п'ятирічного дослідження було зроблено висновок, що схема лікування з цилостазолом краще сприяє зниженню ризику повторного інсульту, ніж застосування тільки ацетилсаліцилової кислоти або клопідогрелю. При цьому ймовірність кровотеч була однаковою в обох групах.

Новий формат роботи ДЕЦ

Державний експертний центр МОЗ України відкрив сервісний центр, де надає послуги фармвиробникам, які хочуть зареєструвати ліки в Україні або провести клінічні дослідження. Це перший приклад в Україні, коли державна експертна установа перейшла на сервісний формат роботи з компаніями. «Сподіваємось, що відкриття сервісного центру і перехід до зручної і прозорої моделі співпраці, яку він пропонує, спонукатиме виробників інноваційних ліків виходити на український ринок, і таким чином українці матимуть ширший доступ до сучасних препаратів», – сказав Роман Глик, заступник міністра охорони здоров'я України.

Через сервісний центр надаються усі послуги ДЕЦ та «Єдиного вікна» МОЗ для компаній і дистриб'юторів: прийом документів на реєстрацію, перереєстрацію лікарських засобів та проведення клінічних досліджень, ліцензування приватної лікарської практики, видача реєстраційних і ліцензійних документів, консультації експертів ДЕЦ. Компанія-заявник тепер отримуватиме усі послуги за єдиною процедурою у оператора. Це усуне черги, зменшить кількість відмов з технічних причин, а також пришвидшить проведення експертизи. Новий механізм взаємодії ДЕЦ з представниками фармкомпаній також має запобігти корупції. А вже тепер алгоритм звернення виключає можливість безпосередньої взаємодії між представником фармкомпанії та експертом, що вивчатиме досьє препарату. Заявники можуть звертатися до центру 5 днів на тиждень з 9.30 до 15.00.

Управление бизнес-процессами

Процессный подход, истоки которого восходят к административной школе управления Анри Файоля, сформировался в 80-х годах прошлого века. А уже десятилетие спустя такие понятия, как «концепция процессного управления организацией», «реинжиниринг бизнес-процессов» и «система менеджмента качества» прочно вошли в бизнес-среду.

Шаг за шагом

В соответствии с теорией процессного подхода управление компанией сводится к управлению процессами – регулярными и постоянно повторяющимися действиями. Эти последовательности не меняются или меняются редко, поэтому менеджер может прописать их алгоритмы, а сотрудники – просто следовать им. Использование алгоритмов позволяет руководителю (иначе говоря «владельцу процесса») собирать статистику, что помогает находить слабые места, выявлять сотрудников, которые тормозят работу, с высокой точностью прогнозировать сроки и результаты, а также гарантировать качество.

Любой процесс имеет стартовую точку – последовательность шагов запускается определенным событием, распоряжением или решением. А продвижение по шагам алгоритма всегда ведет к достижению вполне конкретной цели. Если прийти к ней не удастся, значит бизнес-процессы компании требуют оптимизации, т.е. проведения реинжиниринга или редизайна.

До основания, а затем...

Главной особенностью реинжиниринга является проведение не последовательных и непрерывных, а фундаментальных единоразовых изменений. Он начинается с поиска ответов на вопросы: «Нужно ли переосмысливать миссию компании? Согласуются ли стратегические цели с миссией? Кто такие клиенты компании? Чего они хотят?» Когда ответы найдены, реинжиниринг фокусируется на бизнес-процессах организации – процедурах, в ходе которых имеющиеся ресурсы преобразуются в продукты и услуги, отвечающие потребностям клиентов.

Все процедуры раскладываются на отдельные шаги, эффективность и полезность каждого из которых внимательно изучается. Затем они складываются в этапы работы, упорядоченные по времени и месту. Из них, в свою очередь, составляют обновленные, перепроектированные бизнес-процессы. Их моделируют, оценивают эффективность и, если она оказывается достаточно высокой, внедряют в практику.

Процессный подход лег в основу системы менеджмента качества. Так, именно на нем основан стандарт ISO 9000 и его более современная версия ISO 9001, соответствие которой является общепризнанным свидетельством надежности компании.



Плюсы и минусы

Использование процессного подхода влечет за собой изменение стиля управления людьми в организации. Это болезненная операция, которая всегда встречает сопротивление со стороны персонала. Поэтому для успешной работы компании должны быть мотивированы.

Лучше всего процессная модель управления подходит средним и крупным компаниям со штатом не менее 50 человек, которые вынуждены постоянно общаться между собой, чтобы выполнять рабочие задачи. Если эти коммуникации встроить в процессы, можно значительно ускорить работу. Такой подход обеспечивает четкое и быстрое взаимодействие сотрудников из разных подразделений, например отдела закупок, бухгалтерии и склада, однако он не подходит для компаний, в которых люди работают по индивидуальным планам и не взаимодействуют между собой.

Разработку алгоритмов имеет смысл выполнять только для стандартных процедур с предсказуемыми результатами, иначе затраты на описание процессов превысят выгоду, которую компания получит от оптимизации. ■

Терапія прориву

Компанія AstraZeneca та її науково-дослідницький підрозділ у галузі біопрепаратів MedImmune оголосили про те, що Управління з продуктів і ліків США (FDA) надало статус «терапія прориву» створеному ними моноклональному антитілу MEDI8897 до респіраторно-синцитіального вірусу. Розробка цього препарату здійснюється в партнерстві з компанією Sanofi Pasteur. У березні 2015 року FDA почала розгляд властивостей експериментального препарату за прискороною процедурою. А статус «терапія прориву» MEDI8897 присвоєно на підставі первинного аналізу даних клінічного дослідження, в якому оцінювали його безпеку і ефективність. У здорових немовлят, що народилися раніше терміну, протягом 150 днів після введення препарат показав статистично значуще зменшення частоти важких випадків інфекцій нижніх дихальних шляхів, зумовлених респіраторно-синцитіальним вірусом (підтверджено полімеразною ланцюговою реакцією).

Захист від підробки ліків

На території країн Європейського Союзу запроваджені нові правила перевірки лікарських засобів щодо їх захисту від підробки, які будуть застосовувати в усіх закладах охорони здоров'я та у фармацевтичній промисловості. Зокрема, фармвиробники повинні розмішувати на кожній упаковці індивідуальний штрих-код і спеціальний стікер контролю розкриття. Всі аптеки обов'язково перевірятимуть їх наявність перед реалізацією ліків. Препарати, які були випущені до 9 лютого 2019 року без необхідних засобів захисту від неправомірного відкриття або підробки, залишаться на ринку до закінчення терміну їх придатності. Показники безпеки допоможуть уберегти громадян від придбання та застосування фальсифікованих ліків, гарантуватимуть їхню якість та посилять безпеку ланцюга поставок від виробників до дистриб'юторів, аптек і лікарень.

План дій Кабміну проти «імунітету» мікробів

Кабінет Міністрів України затвердив національний план боротьби зі стійкістю до протимікробних препаратів. Це зумовлено тим, що антибіотики та противірусні засоби припиняють діяти, бо через надмірне і необгрунтоване вживання таких ліків мікроорганізми виробляють своєрідний «імунітет»: вони змінюються і стають нечутливими до ліків. Унаслідок цього вже сьогодні гинуть люди у всьому світі. Ця проблема визнана однією із глобальних загроз людству.

Згідно з планом Кабміну, протягом найближчих років Україна зробить кроки для забезпечення раціонального використання протимікробних препаратів у медицині, ветеринарії, харчовій промисловості. Це означає, зокрема, що посилять контроль за рецептурним відпуском антибіотиків з аптек. Крім того, буде впроваджено дієву систему епідеміологічного нагляду за антимікробною резистентністю – Україна долучиться до відповідної загальноєвропейської мережі. Передбачено також заходи з інфекційного контролю в закладах охорони здоров'я та підходи до підготовки фахівців в медичній та немедичній галузях з питань раціонального використання протимікробних препаратів.

В очікуванні значного дефіциту

Газета The Guardian опублікувала статтю про те, що британці запасаються ліками на випадок виходу з ЄС всупереч офіційним рекомендаціям. Вони замовляють медикаменти з-за кордону, а також просять у своїх лікарів рецепти на екстрений випадок. Так, один із хворих на діабет, з якими спілкувалися журналісти, вже зробив запаси інсуліну на чотири місяці, бо купував в аптеці вдвічі більше ліків, ніж йому потрібно. Інші пацієнти розглядають варіанти їздити за ліками на день до Франції або отримувати їх поштою з Індії, що незаконно. Фахівці побоюються, що таке прагнення людей робити запаси може швидко виснажити національні резерви. А за словами самих пацієнтів, якщо раніше їм видавали інсулін на вимогу відразу або наступного дня, то тепер просять почекаати тиждень. Більше того, одна з жінок розповіла, що навіть її лікар зазначив, що побоювання про дефіцит не безпідставні. Як зазначає видання, британський уряд розглядає ідею про те, щоб ухвалити закон, який дозволить фармацевтам продавати пацієнтам альтернативні ліки замість тих, що у них в рецепті. Однак в уряді запевняють, що навіть у разі виходу Великобританії з ЄС без додаткової угоди поставки медикаментів не перериватимуться. Провідні британські лікарі закликають уряд розкрити дані про національний запас лікарських засобів. За їхніми словами, «віра в систему створюється відкритістю».

Гостинг – старое явление С НОВЫМ НАЗВАНИЕМ

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни задумывался о том, как было бы здорово в один миг оборвать ненужные отношения или бросить нелюбимую работу. Просто уйти, пропасть и раствориться, как привидение. С одной стороны, это помогает избегать конфликтов, но с другой – ухудшает репутацию.

Самый легкий выход

В 2011 году в английском языке появилось новое слово – «гостинг» (от ghost – «привидение»). Им обозначали внезапное исчезновение партнера, который больше не желает продолжать отношения. Вместо того чтобы объяснить, он исчезает: просто обрывает контакты, а затем игнорирует все попытки связаться с ним, например, не отвечает на звонки и сообщения.

Изучающие это явление психологи зачислили его в ряд пассивно-агрессивных форм эмоционального насилия. Жертва гостинга всегда испытывает чувство отторжения и собственной ненужности. А человек-привидение не проявляет сочувствия, не испытывает вины за свое поведение.

Иногда гостинг имеет вполне осязаемые причины, например, злоупотребление алкоголем, наркотиками, депрессия, семейные проблемы и пр. Чаще всего человек исчезает просто для того, чтобы избежать потенциальных проблем. Уход от отношений – это самый быстрый и легкий выход из ситуации без истерики, неудобных вопросов и необходимости иметь дело с чужими чувствами.

От личного к профессиональному

Гостинг приобрел огромные масштабы в контексте онлайн-коммуникаций, например, сайтов знакомств и социальных сетей, быстро распространился он и в реальной жизни, ох-

Чаще всего гостинг в деловых отношениях практикуют миллениалы, т.е. люди, рожденные между 1982 и 2004 годами. На них приходится 17,7% всех случаев «исчезновений».

важив сферу романтических, дружеских и даже профессиональных отношений. Компании стали отмечать, что все больше потенциальных и действительных сотрудников просто пропадают без всяких объяснений. Они пропускают назначенные им собеседования, не выходят на работу в свой первый рабочий день, уходят из офиса и не возвращаются.

Явление стало настолько массовым, что упоминание о нем появилось даже в «Бежевой книге» Федерального резервного банка США – авторитетном обзоре текущих экономических условий в стране, который публикуется восемь раз в год. Гостинг оказался проблемой и для других развитых стран. Опрос на сайте по трудоустройству в Великобритании показал, что примерно 10% сотрудников игнорируют своих работодателей, например, без предупреждения бросают работу или не являются на собеседование.

Самые причудливые формы гостинга приобрел в Японии. Сегодня в этой стране действует не менее трех десятков компаний, которые за деньги «прикрывают» человека, решившего прибегнуть к гостингу, т.е. связываются с его руководителем, сообщают ему об увольнении и улаживают все формальности. Недостатка в клиентах эти посредники не испытывают. Скорее всего, это связано с японской культурой, в которой увольнение считается чуть ли не предательством.

Око за око

Эксперты считают, что гостинг является признаком бурного развития рынка труда. Так, в США в течение последнего полугодия 2018-го количество вакансий превышало число соискателей.



Это означает, что квалифицированные сотрудники легко могут найти работу, поэтому позволяют себе не церемониться с работодателями. Впрочем, сами они утверждают, что это лишь закономерный ответ компаниям, которые занимались гостингом долгие годы. Действительно, когда уровень безработицы был высоким, многие менеджеры по подбору персонала не затрудняли себя объяснениями с соискателями, если их резюме не проходили отбор. Теперь, когда ситуация изменилась, им приходится расплачиваться за свое безответственное поведение.

Такой поворот как нельзя лучше иллюстрирует утверждение психологов, что гостинг приносит лишь кратковременную выгоду. Молчаливое исчезновение никак не помогает человеку улучшить свои коммуникативные навыки. К тому же оно здорово подрывает репутацию как работодателей, так и сотрудников. Никто никогда не может заранее предсказать, где и с кем ему придется работать в будущем. И единственный надежный способ сохранить свое реноме в профессиональной среде – относиться к людям с уважением в любой ситуации.

Ольга ОНИСЬКО ■

ФОПів долучили до програми «Доступні ліки»

Кабінет Міністрів дозволив сімейним лікарям, які є фізичними особами-підприємцями (ФОП) і мають ліцензію на право провадження господарської діяльності з медичної практики, виписувати рецепти за програмою «Доступні ліки». Крім того, Кабмін вніс зміни до програми реімбурсації, які збільшать вікно для перегляду фармвиробниками цін препаратів з 5% до 10%, щоб до програми могли увійти препарати, вартість яких не більше ніж на 10% вище найнижчої вартості препарату з певною активною речовиною. Зараз за програмою «Доступні ліки» пацієнти з серцево-судинними захворюваннями, бронхіальною астмою і діабетом другого типу можуть отримати 261 препарат, з них 59 – безкоштовно.



Інформація має бути точною

За кілька місяців набере чинності Закон «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів». Він встановлює загальні принципи надання інформації про харчові продукти, зокрема щодо маркування, а також обов'язки операторів ринку харчових продуктів з доведення цієї інформації до споживачів. Закон встановлює, що інформація про харчовий продукт має бути точною, достовірною та зрозумілою для споживача та не повинна вводити його в оману щодо характеристик продукту, його властивостей, складу, кількості, терміну придатності, країни походження, способу виробництва (виготовлення). Паралельно з цим заборонено приписувати харчовому продукту неприйнятні йому властивості або наслідки споживання.

Лікування за кордоном недофінансоване

Кабінет Міністрів України схвалив лікування українців за кордоном за 70,2 млн грн, що залишилися на рахунках іноземних клінік станом на кінець 2018 року. Цих грошей вистачить приблизно для 20 важкохворих пацієнтів. Загалом же на облік перебувають 59 українців, які потребують лікування за кордоном. Їм необхідно понад 200 млн грн. Минулого року в закордонні клініки направили 177 пацієнтів (на загальну суму близько 491 млн грн), зокрема за рахунок додаткових коштів, виділених шляхом скорочення фінансування програми гарантій медичного обслуговування населення. До цього у МОЗ заявляли, що недофінансування на лікування українців за кордоном становить близько 400 млн грн.



Перешкоджає утворенню тромбів

Американське Управління з продуктів і ліків FDA схвалило препарат Cablivi (caplacizumab) компанії Cablivi Ablynx, ефективний у лікуванні дорослих пацієнтів з набутою тромбоцитною тромбоцитопенічною пурпурою (ТТП). Це захворювання супроводжується формуванням внутрішньосудинних тромбів та ішемією різних органів, що створює загрозу життю. Пацієнти з ТТП потребують регулярного обмінного плазмафезу. Однак навіть після такого лікування, а також прийому імуносупресорів у багатьох спостерігаються рецидиви захворювання. Зменшити їх допоможе Cablivi – перший таргетний препарат, який перешкоджає утворенню тромбів.

Інтерпол проти контрафакту

Під час операції Інтерполу Pangea XI скоординовані дії поліції в 116 країнах світу дали змогу вилучити з обігу 500 тонн контрафактних лікарських препаратів, які продавали через Інтернет. Серед них засоби для лікування онкозахворювань, знеболювальні тощо. Було проведено 859 арештів і конфісковано продукції на суму 14 млн доларів США. Крім того, йдеться в повідомленні Інтерполу, зачинено 3671 інтернет-ресурс, зокрема сайти, сторінки в соціальних мережах та інтернет-магазини.

Орфанний препарат

У США надали статусу орфанного препарату Fasenra (бенралізумаб) компанії AstraZeneca, призначеному для лікування еозинофільного гранулематозу з поліангітом (ЕГПА, синдром Черджа-Строса) – рідкісного і потенційно смертельного аутоімунного захворювання. Для нього характерні астма, високі рівні еозинофілів, запалення малих і середніх кровоносних судин різних органів і систем. Нині Fasenra схвалений як препарат додаткової підтримувальної терапії для пацієнтів з тяжкою еозинофільною астмою в США, ЄС, Японії та інших країнах.

7 ЦИСТО-АУРИН цінностей

ФАРМ



ДОСЬЄ

esparma



Натуральний
СОЮЗНИК
в лікуванні
ЦИСТИТУ

1 Ефективно знеболює та усуває різі

Активною речовиною препарату є стандартизований екстракт трави золотарника (*Solidago virgaureae*), що містить природний анальгетик лейкокарпозид. Тому ЦИСТО-АУРИН швидко долає нестерпний біль та різі у сечовому міхурі. Препарат також усуває спазм сечовивідних шляхів – припиняються часті позиви в туалет, що дуже дошкуляють жінкам.

2

2 Потужний природний уроантисептик

ЦИСТО-АУРИН, сучасний рослинний препарат, знищує збудників циститу, таких як *E. coli*, *St. faecalis* та інші. Завдяки цьому він вгамовує запалення сечового міхура, причому ефект не тільки потужний, а й швидкий.

3

3 Має сечогінну та акваретичну дію

ЦИСТО-АУРИНУ притаманні саме акваретичні, а не просто діуретичні властивості. Це означає, що він збільшує кількість сечі, разом з якою вимиваються патогенні бактерії та їхні токсини. Але при цьому не втрачаються необхідні організму іони натрію та калію.

4

4 Знижує витрати на лікування

ЦИСТО-АУРИН має різнобічні лікувальні властивості, долає цистит завдяки кільком патогенетичним механізмам одночасно, тому він може замінити собою 4–5 препаратів інших фармакологічних груп (анальгетик, спазмолітик, діуретик тощо). Це запобігає зайвим витратам на лікування, бо сам препарат має доступну ціну.

5

5 Достатньо однієї упаковки

ЦИСТО-АУРИН містить досить значну кількість стандартизованого екстракту золотарника (300 мг), тому він може бути засобом монотерапії, особливо при гострому неускладненому циститі. Жінкам, що потерпають від нього, як правило, достатньо однієї упаковки препарату №20 на курс тривалістю п'ять днів. Але зазвичай курс лікування подовжують до 10–15 днів.

6

6 Запобігає хронізації циститу

Препарат має імуномодуючу дію, тому зменшує ризик рецидивів циститу та ймовірність хронізації захворювання. Якщо ж хронічний цистит вже розвинувся раніше, ЦИСТО-АУРИН допоможе зменшити частоту та силу симптомів і запобігти виникненню нових епізодів. З цієї метою його слід застосовувати тривало за такою схемою: приймати протягом 6-ти місяців по 15 днів кожного місяця.

7

7 Широко застосовується в Європі

Чудодійні властивості золотарника звичайного у лікуванні циститу в Україні відомі ще не всім. А от у Німеччині він особливо популярний, тому компанія «Еспарма» десятки років успішно задовольняє нагальну потребу пацієнтів у препараті ЦИСТО-АУРИН (SOLIDAGO).

Має бути В КОЖНІЙ ДИТЯЧІЙ АПТЕЧЦІ

Час від часу у кожної дитини з різних причин підвищується температура тіла. І завжди це стає неабияким випробуванням для батьків. Чим менший вік дитини, тим більше вони хвилюються і ладні зробити все, щоб допомогти своєму малюкові. Однак мимоволі батьки припускаються помилок: дають жарознижувальні засоби, коли без них можна обійтися, і не приділяють належної уваги безпеці цих препаратів. Виправити ситуацію допоможе поява в аптеках новинки – препарату Ібупром для дітей.

Температура зростає невчасно

Підвищення температури тіла – це нормальна реакція організму дитини на «вторгнення» будь-якої інфекції (найчастіше – респіраторної). Саме гіпертермія допомагає організму подолати хворобу. Помірна лихоманка сприяє посиленню синтезу інтерферонів і стимулює імунну відповідь, необхідну для адекватної продукції антитіл і формування імунної пам'яті. Крім того, багато бактерій і вірусів гинуть або припиняють розмножуватися і вражати клітини при підвищенні температури.

Трапляється і так, що зростання температури тіла не пов'язане з інфекцією, а є реакцією на вакцинацію, прорізування зубів, перегрів у спекотний день тощо. Навіть стрес або ж хвилювання напередодні важливої події може спровокувати «стрибок» субфебрильної температури у дитини.

Загальне правило для таких випадків батьки знають – перш за все слід звернутися до педіатра. Але зазвичай дитина починає температури дуже невчасно, наприклад у суботу ввечері, в дорозі або коли мама у відрядженні... Тож у домашній аптечці має щось бути, щоб полегшити стан дитини і дочекатися лікаря.

Безпека понад усе

Купуючи препарат від лихоманки для себе, дорослі орієнтуються на його високу ефективність. Однак якщо йдеться про ліки для дитини, на перше міс-

це слід ставити безпеку. Річ у тім, що знизити температуру тіла малюка не так уже й складно. Отже, немає ніякої потреби застосовувати надто сильні й просто не підходящі за віком препарати, наприклад, метамізол натрію, ацетилсаліцилову кислоту, німесулід тощо.

Згідно з рекомендаціями вітчизняних фахівців, як жарознижувальні засоби у дітей можна застосовувати парацетамол та ібупрофен. Обидва ці препарати завжди мають бути у дитячій аптечці.

Слід зауважити, що фармакологічні ефекти парацетамолу та ібупрофену схожі. Обидва мають жарознижувальні, знеболювальні та протизапальні властивості, однак у ібупрофену остання виражена сильніше, бо він блокує ЦОГ і синтез простагландинів не тільки у нервовій системі, як парацетамол, а й безпосередньо в осередку запалення. Тобто ібупрофен дає подвійну болюспокійливу та жарознижувальну дію – центральну і периферичну.

Якщо малюк погано переносить навіть незначну гарячку або у нього колись були фебрильні судоми, то Ібупром для дітей можна давати йому при температурі нижче 38,0 °С.

Щоправда, дітям підходить не аби який препарат ібупрофену, а створений спеціально для маленьких пацієнтів з високоякісної субстанції та у відповідному дозуванні. Цим вимогам повністю відповідає новинка в аптеках України – Ібупром для дітей («Юнілаб», США).

Можна навіть немовляти

Ібупром для дітей (100 мг ібупрофену в 5 мл) має форму суспензії з приємним полуничним смаком, який подобається малюкам. Цей препарат можна давати навіть немовлятам віком від 3 місяців з масою тіла не менше 5 кг і дітям інших вікових категорій, аж до 12 років, відповідно до інструкції. Перелік ситуацій, коли Ібупром для дітей стане у пригоді, досить широкий: гарячка через застуду, ГРВІ, після щеплення; підвищення температури тіла та біль при прорізуванні зубів, після видалення молочних зубів, а також головний біль, біль у горлі тощо. Оскільки ібупрофен належить до нестероїдних протизапальних засобів, він допомагає також зменшити запалення, що часто супроводжує лихоманку.

Покупці з власного досвіду вже добре знають, що Ібупром – це ліки, сильніші за біль. А тепер і для їхніх малюків є Ібупром для дітей – ліки, сильніші за жар!

Ганна ПЕТРЕНКО ■



ЄВРОПЕЙСЬКИЙ БРЕНД №1 У ПОЛЬЩІ*



ІБУПРОМ для Дітей

*ЗА ДАНИМИ АНАЛІТИЧНОЇ СИСТЕМИ ДОСЛІДЖЕНЬ РИНКУ РЕХ PHARMASCOLENCE ПРОДАЖІ В ЗЛОТІХ ЗА 2016 РІК. РИНОК БЕЗРЕЦЕПТУРНИХ ПРЕПАРАТІВ ПОЛЬЩІ.

ІБУПРОМ ДЛЯ ДІТЕЙ: РР UA/15878/01/01. ІБУПРОМ ДЛЯ ДІТЕЙ ФОРТЕ: РР UA/15878/01/02.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЛІКАРСЬКИЙ ЗАСІБ ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я: Є ПРОТИПОКАЗАННЯ ТА ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ.
DMUA.IBU.19.03.1

Цветы ребрендинга превратились в ягоды

Первую «Аптеку МАЛИНА» в Днепре сеть «Аптека Факультет-Фарм» открыла в ноябре 2017 года. Надежды на новое имя возлагались немалые, и работать на него была готова вся команда, поэтому и урожай поспел в кратчайшие сроки – уже спустя месяц результаты «полевого» исследования подтвердили 100%-ную лояльность потребителей по всем показателям. О нынешнем положении дел нам поведала Ольга Яковлева, руководитель отдела маркетинга сетей «Аптека Факультет-Фарм» и «Аптека МАЛИНА» (Днепр).

– Ольга, перед вами стояла непростая задача – оценить лояльность клиентов новорожденному бренду. Для вас это было важно. Почему?

Исследования на узнаваемость и запоминаемость бренда – визуальную и аудиальную – должны проводиться регулярно. Это очень важно для компании, которая стремится нарастить долю рынка и идет путем интенсивного развития и эволюционной трансформации. Постоянный трафик в аптеку обеспечивает только цепочка в голове потребителя «знаю – хочу – плачу». И вот как раз звено «знаю» в

ней ключевое. Представьте себе компанию, существующую на рынке аптечного ритейла уже 14 лет, прошедшую этапы ребрендинга и форматирования сети. Руководству кажется, что все хорошо, все знают и любят ее аптеки. Самая большая ошибка – успокоиться и почивать на лаврах. Но без конкретных цифр – это не более чем догадки.

– В чем заключалась суть исследования?

Для начала мы провели масштабный опрос среди посетителей «Фа-

культет-Фарм», в рамках которого посетителям при выходе задавали простой вопрос: «Как называется аптека, в которой вы только что совершили покупку?» Мы рассчитывали на 100%-ное знание бренда, но клиенты при всей 14-летней любви показали другую статистику. Только 25% из них ответили верно, еще 20% назвали «Фарм» или «Факультет», остальные 55% удивляли всевозможными ошибочными вариантами и даже путали нас с конкурентами. Самые популярные ответы были в духе «аптека на вокзале», «факультет медакадемии», «аптека сына моего кума», «просто аптека» и т. п.

Почему так произошло? Причина в неправильной визуальной коммуникации и сложном аудиальном восприятии. Было ясно, что клиенты нас высоко ценят благодаря нашим профессиональным фармацевтам и провизорам, хорошему ассортименту, своему успешному опыту и сложившейся за долгие годы привычке. Это замечательно, что нас любят не за вывеску, но если нужно выходить на новые региональные рынки и в конечном итоге становиться полноценным национальным игроком, нужна узнаваемость и запоминаемость бренда, дифференциация, четкое позиционирование. И, конечно же, продукт. И, конечно, бренд! А бренд – это эмоция! Эмоция первого взгляда, первого визита, удачной покупки.

– Именно тогда вы решили обратиться в специализированное агентство для ребрендинга?



Ольга Яковлева

Да, и остановили свой выбор на креативном агентстве Kenguru, которое предложило несколько вариантов нейминга, но название «МАЛИНА» пришлось по душе всей нашей команде с первого раза. Мы прониклись идеей, фонетикой, написанием, ассоциативным рядом, вариациями запоминаемости, а также эмоциями, которые вызывает новое имя. Еще одним немаловажным фактором «за» являлось то, что имя «МАЛИНА» ассоциируется с ягодой и ее главными свойствами: вкусно и полезно. А розыгрыш призов в Facebook только подтвердил верное восприятие бренда «МАЛИНА» нашей целевой аудиторией. По его условиям наши друзья-подписчики должны были в комментариях предоставить свои аргументы уместности нового имени.

Еще до открытия первой аптеки мы тщательно проанализировали конкурентов: их нейминги, позиционирование и другие параметры. В агентстве создали для нас логобук и брендбук, наружное и внутреннее оформление, POS-материалы и прочую айдентику и атрибутику нового названия.

– Наверное, тщательно разрабатывали стратегию промоции? Это как-то сразу заметно.

Для приоритетной целевой аудитории наличие промо в аптеке является решающим фактором для совершения покупки: скидки, акции, распродажи, экономия семейного бюджета... Мы провели не один мозговой



штурм, в том числе и с двумя агентствами, и определили главное позиционирование: аптека-акция, что и легло в основу слогана «Аптека МАЛИНА – Акції щодня!» Правильность выбора такой стратегии впоследствии подтвердила наша целевая аудитория, что не могло не отразиться на продажах. Лучше всего наши посетители откликнулись на такие предложения, например, как скидки до 20–30% на более чем 30 брендов и на более чем 100 наименований товаров. Много покупателей привлекают розыгрыши 1000 подарков при открытии аптеки, а также появление более чем 10 новых товаров ежеме-

сячно. Кроме того, регулярно проводим розыгрыши подарков и другие активности в группе в Facebook, используем разные каналы коммуникации, которые систематически тестируются, добавляем новые.

В промоции также постоянно тестируем и отработываем новые форматы и меседжи. Есть у нас и регулярная обратная связь от первостольников, учет их мнений и пожеланий.

– Первый урожай порадовал?

«Полевое» исследование в «Аптеке МАЛИНА» мы провели через месяц после ее открытия. Не было повода не порадоваться: узнаваемость бренда – 95% опрошенных покупателей. Только три человека назвали нас не «Малиной», а «Малинкой» и «Калинкой-малинкой». Удовлетворенных ассортиментом покупателей мы насчитали более 90%, а довольных ценой – 100%. Актуальность наших акций и распродаж отметили более 90% респондентов, а 95% опрошенных выразили благодарность за наличие других сервисов. Многие услуги, любимые покупателями еще в аптеках сети «Факультет-Фарм», мы без колебаний перенесли в «Аптеку МАЛИНА». Это, например, «Дополнительная забота» – рекомендации по улучшению лечения вспомогательными средствами, бесплатное измерение артериального давления, возможность отдохнуть в кресле для релакса, оставить ребенка в детском уголке на время совершения покуп-



Чтобы оценить отношение сотрудников к компании, в том числе и к аптечной сети, исследовательские организации определяют eNPS – индекс лояльности, позволяющий отразить удовлетворенность работодателем в процентах. Хорошо, если eNPS составляет 30% и выше.

ки. Еще у нас есть «АкваСервис» – кулеры с водой, чтобы можно было немедленно принять лекарство, а также «ТермоСервис» – контейнеры для безопасного перемещения посетителями препаратов, требующих определенного температурного режима, например вакцин. У нас даже можно взять ароматный кофе с собой!

– А как же работает в «Аптеке МАЛИНА» и «Факультет-Фарм»?

В начале 2019 года мы провели внутреннее исследование среди сотрудников по поводу их лояльности компании с определением индекса eNPS. Результаты нас порадовали! Так, «промоутерами» компании готовы стать 71,5% ТОП-менеджеров и сотрудников главного офиса, «критиков» среди них не оказалось вообще. Заведующие аптеками обеих сетей в 55% случаев продемонстрировали лояльность и в 12% – недовольство. То, что «критики» нашлись – хороший знак: мы четко понимаем, над чем компании нужно еще подумать, чтобы стать для



сотрудников работодателем №1. Больше всего «критиков» оказалось среди первостольников – 22%. К «промоутерам» было отнесено 47% из них, а нейтральную позицию заняли 31%. Даже «ночники», т.е. те, кто работает только в ночную смену, оказались более лояльными компании – 19% недовольных к 49% поклонников. В общем, нам есть над чем работать, чтобы превращать наших «критиков» в «промоутеров».

– Что для ваших провизоров и фармацевтов важнее всего? Что их лучше всего мотивирует?

Об этом они сообщили сами в ходе анкетирования. Чаще всего наши первостольники указывали доверие, сплоченность коллектива, возможность карьерного роста, честность, порядочность, уважение друг к другу, позитивный настрой, комфортную атмосферу, удобный график работы, отсутствие штрафов, динамичность, демократичный стиль управления, партнерские отношения между бэк-офисом и сотрудниками аптек и, конечно, достойный уровень зарплаты.

– То, что вы на правильном пути, подтверждает открытие еще шести новых «Аптек МАЛИНА»?

Спустя восемь месяцев работы мы сравнили показатели продаж за равные промежутки времени в течение года до и после открытия. Оказалось, что выручка прибавила 95% – выросла практически в два раза! Доход увеличился на 69%, а средний чек – на 17%. В августе 2018 года мы ребрендировали в «МАЛИНУ» вторую аптеку в Кобеляках Полтавской области, а в сентябре – точки в Соленом и Днепре. Еще две новые локации радужно открыли свои двери в Николаеве и Днепре. Прошлый год мы завершили ребрендинг седьмой «Аптеки МАЛИНА» в Днепре. Идем к серьезной цели – стать национальной сетью! Следующее исследование планируем провести через полгода и надеемся похвастать позитивной динамикой всех показателей.

Оксана МАРКОВА ■



Тренд весняного сезону: здорові та красиві ніжки

Цього року всесвітньо відомі будинки моди та видатні дизайнери пропонують найрізноманітніші колекції одягу. Однак загальні тренди вже легко визначати: сміливе міксування принтів тканин – справжня принтоманія та підкреслені жіночність і природність – використання рюш, мережива, плісирвань. Головний акцент – на жіночі ніжки. А щоб вони мали гарний та здоровий вигляд, не обійтися без ЕСКУЗАНУ (esparma GmbH, Німеччина) – натурального засобу, що створений на перетині новітніх технологій та фармацевтичних традицій.

ЕСКУЗАН – легендарний венотонік, що завжди в моді

Привабливість жіночих ніжок – це не тільки гладкість шкіри завдяки депіляції, а й її природний відтінок та рівна поверхня. Шкіра має бути здорового тілесно-го кольору, без «зірочок» та «павучків», тобто сіточок з венозних судин, і тим більше без випуклих синіх «вузлів». Якщо такі серйозні дефекти вже з'явилися, то для того щоб їх позбутися, потрібно буде зважитись на оперативне втручання. Це недешево, неприємно, а головне – недалекоглядно. Адже будь-які процедури – хоч традиційне хірургічне усунення патологічно змінених вен, хоч малоінвазивні лазерні маніпуляції – не гарантують, що проблема буде вирішена раз і назавжди. Адже варикозне розширення вен ніг – а саме воно є причиною втрати ніжками привабливості – набагато легше відвернути, ніж боротися з його наслідками. Для цього є ЕСКУЗАН краплі – легендарний німецький венотонічний засіб натурального походження, визнаний спеціалістами-флебологами. На фармринку країн Європи та України ЕСКУЗАН є вже понад 30 років, і за цей час він здобув добру славу як серед лікарів, так і серед їхніх пацієнтів. Упевнено можна сказати, що ЕСКУЗАН – це класика лікування варикозу, що буде в тренді як в 2019 році, так і надалі!

Мода на здоров'я та комфорт

Краса та здоров'я нерозривно пов'язані. Чим раніше кожна дівчина усвідомить цю просту істину, тим краще. Приміром, якщо у мамі та бабусі є варикоз вен ніг, не варто чекати, поки ця підступна хвороба призведе до помітних дефектів на шкірі та неприємних симптомів. Років з 25 бажано курсами приймати натуральний венотонік ЕСКУЗАН, який зупиняє розвиток патологічних змін у венозному кровоотоці. ЕСКУЗАН усуває біль та набряки, відчуття тяжкості та втоми у ногах, судоми гомілок. Особливо ЕСКУЗАН стане у пригоді зятятим модницям, які не можуть себе уявити без високих підборів навіть у будні, та тим, хто багато часу

Жінки страждають на варикоз вен ніг у 1,5–2 рази частіше за чоловіків, тому саме їм особливо потрібен ЕСКУЗАН краплі.

проводить на ногах або ж, навпаки, годинами сидить в офісі. Таким людям ЕСКУЗАН краплі слід приймати курсами двічі на рік (лікування може тривати від двох тижнів до 2–3 місяців).



Щоб бути красивою, треба стати здоровою

Дієвість ЕСКУЗАНУ доведена багаторічним успішним застосуванням мільйонами пацієнтів як в Україні, так і в країнах Європи, насамперед у Німеччині.

Основна «фішка» ЕСКУЗАНУ – дія на причини варикозу зсередини. На відміну від зовнішніх засобів, цей препарат лікує вени безпосередньо, тобто впливає просто на механізми розвитку венозної недостатності та варикозу. ЕСКУЗАН містить стандартизований екстракт кінського каштану, до складу якого входять близько 20 активних речовин-біофлавоноїдів, які посилюють дію одна одної та разом сприяють нормалізації крово- і лімфообігу, підвищують знижений тонус венозних судин, перешкоджають утворенню тромбів, зменшують проникність та ламкість капілярів. При регулярному застосуванні ЕСКУЗАН краплі запобігає неестетичним змінам у вигляді шкіри та допомагає зменшити біль і набряки ніг.

Важливо, що виробник ЕСКУЗАНУ скерує всі свої зусилля не на масштабні рекламні кампанії, спрямовані на заохочення пацієнтів купувати препарат, а на розвиток технологій виробництва, підвищення якості, зручності використання та вдосконалення формули активної молекули ЕСКУЗАНУ.

Акцент на природність та рослинний склад при створенні ЕСКУЗАНУ – запорука того, що він безпечніший, ніж синтетичні ліки, та добре переноситься навіть при тривалому застосуванні, при цьому не поступається їм за ефективністю. А ті жінки, чий ритм життя дуже активний, беззаперечно оцінять компактність флакона ЕСКУЗАНУ з точним дозатором та герметичну кришечку. Тому препарат зручно брати із собою куди завгодно, тримати навіть у маленькій модній сумочці, завжди мати під рукою хоч дома, хоч на роботі.

Щоб ваші ніжки були красивими та привабливими, подавайте їм можливість стати здоровими. Отже, будьте у тренді – рекомендуйте завжди потрібний та надійний венотонік ЕСКУЗАН краплі!

Вашим ніжкам гарний стан повертає ЕСКУЗАН

Аналоги vs оригинальные биопрепараты

Появление биофармацевтических препаратов стало настоящей революцией в медицине, поскольку дало надежду на выздоровление пациентам с редкими и опасными заболеваниями, многие из которых считались неизлечимыми. Однако цена этого достижения в буквальном смысле оказалась слишком большой – некоторые из биопрепаратов обходились более чем в 1 тыс. долларов США за дозу. Именно поэтому и пациенты, и страховые компании, и национальные системы здравоохранения многих стран с нетерпением ожидали появления на рынке их биоаналогов (англ. biosimilars), которые будут стоить дешевле, чем оригинальные препараты. Однако все оказалось не так просто.

Большие надежды

К числу биологических, или биофармацевтических, лекарств относят широкий спектр продуктов: вакцины, компоненты крови, ткани, аллергены, гормоны, соматические клетки, генно-модифицированные организмы, рекомбинантные терапевтические белки и пр. Среди них есть и хорошо известные средства, такие как инсулин, и относительно новые препараты, например моноклональные антитела для лечения различных видов рака, рассеянного склероза, ревматоидного артрита, псориаза, язвенного колита, болезни Крона и многих других заболеваний.

Из-за своей высокой стоимости биопрепараты нового поколения имеют очень важное экономическое значение для здравоохранения. Так, по оценкам Управления по продуктам и лекарствам США (FDA), хотя сегодня их используют не более 2% американцев, затраты на эти препараты составляют 40% от общих расходов на рецептурные лекарственные средства. Именно поэтому истечение срока действия патентной защиты на ряд самых успешных и популярных биотехнологических продуктов мировые рынки встретили с большой надеждой.

Ожидалось, что конкуренцию им незамедлительно составят аналоги, которые по примеру генериков полностью изменят динамику рынка. Они не только будут стоить дешевле оригинальных препаратов, ведь их производителям не придется тратить огромные средства на разработку с нуля, но и повлияют на снижение цен всего класса продуктов,

что существенно расширит доступ пациентов к этим препаратам. Эксперты заранее подсчитали, что потенциальная экономия за счет биоаналогов будет составлять от 40 до 250 млрд долларов США как для европейского, так и для североамериканского рынков.

Европейский успех и американский провал

В Европе эти прогнозы в целом оправдались. По итогам 2016 года, когда в ЕС было зарегистрировано 20 биоаналогов, объем их продаж уже достиг 4,8 млрд долларов. Отчет, опубликованный QuintilesIMS, показал, что экономия затрат при использовании этих препаратов была значительной и в отдельных случаях превышала 50%. С тех пор количество биоанало-

гов в Европе возросло почти вдвое: сегодня здесь представлено около 40 препаратов, относящихся к 15 различным биологическим классам.

А вот в США дела пошли не так споро. Первый биоаналог появился в этой стране только в 2016 году, и с тех пор FDA одобрило всего 12 таких препаратов для восьми оригинальных продуктов. До генериков, на которые сегодня приходится более 85% всех аптечных продаж в США, им еще очень далеко. За три года продаж первый из одобренных США биоаналогов – Zarxio – смог отвоевать только 35% рынка, тогда как остальные 65% остались за оригинальным продуктом Neupogen.

Хотя в Северной Америке ожидали появления биоаналогов с нетерпением, здесь, по всей видимости, оказа-



лись к нему не готовы. Огромную роль сыграли судебные иски, поданные производителями брендовых биопрепаратов. Их продажи приносят миллиарды долларов в год, и владельцы патентов делают все для того, чтобы продлить свои эксклюзивные права, несмотря на существующие законы. Например, компания AbbVie, выпускающая препарат Humira, достигла соглашения с Amgen, производителем его биоаналога Amjevita, о том, что запуск копии будет отложен до 2023 года, хотя одобрен он был в 2016-м. Против биоаналогов также играет неопределенность регуляторной политики, в частности отсутствие соглашения о наименовании, недостаточная осведомленность врачей и пациентов, а также, как это ни удивительно, сам процесс производства этих препаратов.

Размер, структура и изменчивость

Традиционное низкомолекулярное лекарство – это синтезированная химиками небольшая молекула с понятной формулой и простой структурой, которую вполне может нарисовать школьник на уроке органической химии. Как правило, такой препарат прост в производстве и достаточно стабилен, поэтому синтезировать его точную копию (генерик) несложно. Но с биоаналогами дело обстоит совершенно иначе.

Биофармацевтические препараты представляют собой крупные молекулы, размер которых в 200–1000 раз больше, чем низкомолекулярных лекарственных средств. Они отличаются сложной структурой (если в молекуле ацетилсалициловой кислоты 21 атом,

то у моноклонального антитела их более 20 тыс.) и изменчивой пространственной конфигурацией, которая также влияет на свойства молекулы. Но главное отличие от обычных лекарств заключается в том, что их производят живые организмы. «Фабриками» по созданию этих лекарственных средств становятся клетки бактерий, дрожжей, млекопитающих и растений. Их геном предварительно меняют, вводя или, напротив, удаляя из него определенные гены, чтобы заставить клетки вырабатывать нужные белки, которые затем отделяют и очищают специальными методами. Таким образом, биологические препараты не синтезируются химически, а изолируются от естественных живых источников.

Однако всем организмам присуща изменчивость, которая и является основной особенностью процесса создания биофармацевтических препаратов. Поведение клеток практически невозможно стандартизировать. Любое, даже самое незначительное изменение условий производства может кардинально изменить свойства получаемого препарата. Кроме того, предъявляются очень строгие требования к обращению с биопрепаратами: многие из них стерильны, а хранить их следует при определенной температуре. Все эти свойства затрудняют не только производство и доставку, но и воспроизведение биопрепаратов. Для выпуска их аналогов компании должны обладать не менее мощной научно-технической базой, чем производители оригинальных лекарств. Но поскольку даже самым высокотехнологичным предприятиям не под силу создать абсолютный «клон», возникает вопрос – как сравнивать биоаналог с оригиналом?

На полпути

Учитывая особенности биологических препаратов, во многих странах были разработаны специальные нормативные акты, регулирующие производство их аналогов. Они не требуют, чтобы такой препарат был точной копией оригинала, а лишь утверждают, что биоаналоги должны иметь высокое сходство с эталонным продуктом, что означает отсутствие значимых различий с точки зрения безопасности, чистоты и эффективности.

Действительно, за счет более крупного размера молекул незначительные отличия между оригинальным препаратом и его копией практически не отра-

По данным компании Sandoz, разработка нового биоаналога обходится в 75–250 млн долларов. Это значительно дешевле и быстрее, чем создание оригинального биопрепарата, поскольку компании не приходится заниматься научным поиском.

жаются на действии препарата, однако разработчикам биоаналога этот факт необходимо подтвердить, иначе говоря, доказать соответствие клинических результатов применения копии референтному препарату. При помощи специальных исследований они проверяют идентичность оригинала и аналога в контрольных точках, отражающих чистоту, качество, биологическую активность и эффективность лекарства. Но поскольку даже после этого сохраняется некоторая остаточная неопределенность в отношении того, как именно лекарство будет действовать в организме, препарат проходит три первые фазы клинических испытаний, выявляющие его фармакокинетические и фармакодинамические свойства и демонстрирующие, что он не имеет клинически значимых отличий от эталонного продукта.

Биоаналог, успешно прошедший все испытания, может появиться на рынке, однако даже в этом случае он пройдет лишь половину пути к конечному пациенту. Дело в том, что, выдавая разрешение, контролирующие органы признают только «биосхожесть», но не «взаимозаменяемость» аналога и оригинального лекарственного средства. Если в случае с низкомолекулярными препаратами фармацевт имеет право самостоятельно предложить клиенту аптеки более дешевый генерик, то с биофармацевтическим средством, не имеющим маркера «взаимозаменяемый», произвести такую замену может только лечащий врач.

Пока в США ни один из зарегистрированных биоаналогов не был признан взаимозаменяемым. И дело не столько в их качестве, сколько в отсутствии четких руководств о том, в чем именно должна заключаться процедура определения такого статуса. Этот факт, по мнению экспертов, является одной из главных причин медленного развития рынка таких препаратов в США. И пока фармацевты не смогут самостоятельно рекомендовать биоаналоги клиентам аптек взамен оригинальных средств, резкого роста их продаж не будет.

Ольга ОНИСЬКО ■



Геном человека отредактировали

Первые попытки искусственного редактирования генома были предприняты еще в 60–70-х годах прошлого века. С тех пор генетики разработали немало способов расщеплять и соединять молекулы ДНК в заданных участках. Однако все они были слишком несовершенны и не могли использоваться для сложных организмов. Ситуация изменилась чуть менее 15 лет назад, когда была разработана технология CRISPR/Cas. Она произвела настоящую революцию, поскольку открыла принципиально новые возможности для манипуляций с геномами высших организмов.

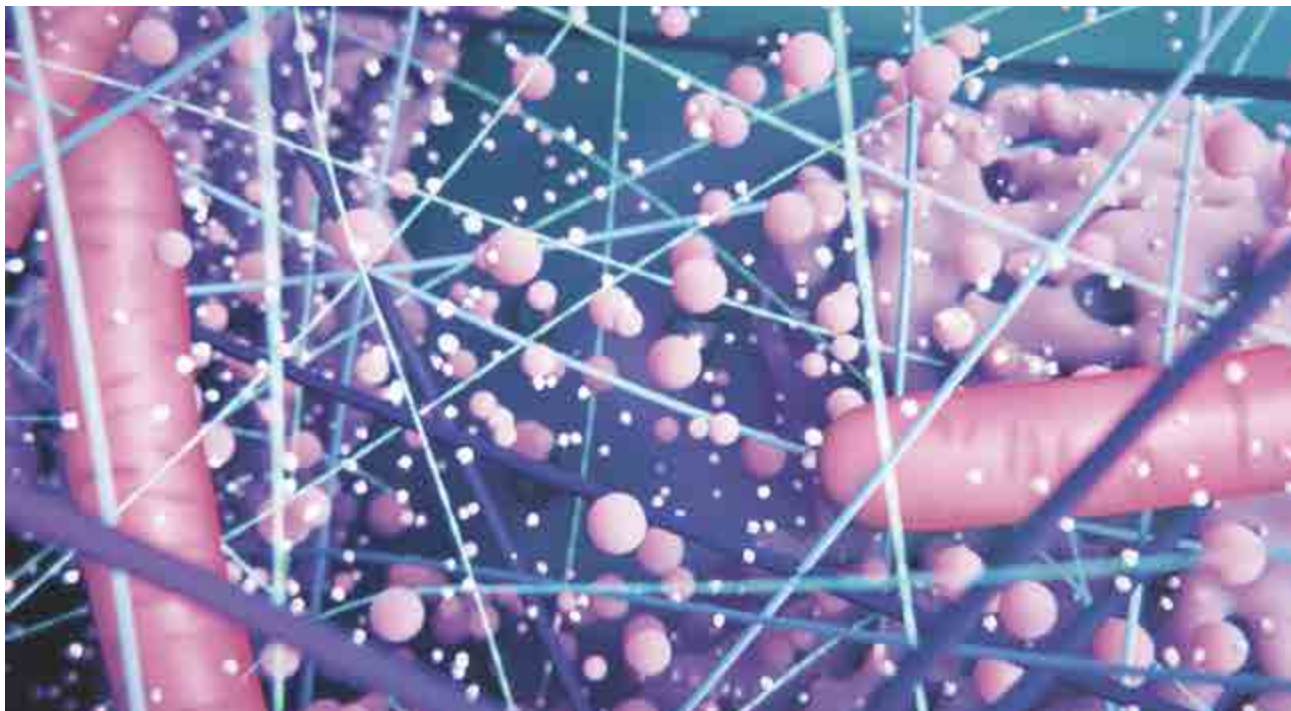
Медкарта бактерии

Идея создания технологии CRISPR/Cas родилась при изучении механизмов адаптивного иммунитета, которые бактерии используют для защиты от атакующих их вирусов – бактериофагов. Основу этой системы составляют особые участки генома – короткие палиндромные кластерные повторы, или крисперы (англ. CRISPR – clustered regularly interspaced short palindromic repeats). Они выполняют роль страниц медицинской карты бактерии, где хранится информация о вирусах, успешно пережитых самой бактериальной клеткой или поколениями ее предшественников.

Каждый раз, когда бактерия сталкивается с новым вирусом, криспер-ассоциированные белки Cas1 и Cas2 (англ. CRISPR associated protein) вырезают кусок чужеродной ДНК и вкладывают его между двумя «страницами», т.е. одинаковыми повторяющимися участками. Эти вырезанные фрагменты, которые называют спейсерами (англ. spacer – «разделитель»), работают как молекулярная память, помогая бактерии и ее потомкам быстро обнаруживать инфекции и предотвращать их развитие. При повторной встрече с вирусом, доселе которого уже имеется в медкарте, CRISPR синтезирует его РНК-ко-

пию и «вручает» ее специальным белкам, которые ищут и уничтожают всех чужаков, чей геном имеет участок, в точности совпадающий с образцом. Эта система работает настолько точно, что если «записать в медкарту» бактериальную ДНК, она начнет уничтожать саму себя.

Известно два класса CRISPR-систем: у первого «киллерами» работают несколько белков, а у второго – все функции выполняет один очень большой белок. Примером системы второго класса может служить обнаруженная у бактерий *Streptococcus pyogenes* система CRISPR/Cas типа II-A, которая в качестве «киллера» использует



белок Cas9. Задача этого фермента сводится к тому, чтобы получить нужную информацию из «медицинской карты», найти по ней вирус, разрезать его ДНК и запустить цепь реакций, которые приводят к гибели этого бактериофага.

Ножницы и заплатки

Чтобы применить механизм адаптивного иммунитета бактерий для редактирования любого генома, ученые создали упрощенный вариант системы CRISPR/Cas типа II-A, представляющий собой комплекс из белка Cas9 и единой направляющей РНК, которая, в свою очередь, состоит из трансактивирующей CRISPR РНК и короткой «зрелой» кодирующей РНК.

Работает эта система так. Направляющая последовательность опознает целевой участок ДНК и связывается с ним, образуя комплекс криспер. «Ножницы» Cas9 отрезают фрагмент ДНК в нужном месте. А дальше все зависит от того, какую именно модификацию генома намерены произвести ученые. Например, они могут просто удалить определенный фрагмент нуклеотидной последовательности, доверив ее восстановление самому организму. Поскольку разрывы в ДНК могут быть вызваны не только вмешательством генетиков, но и естественными причинами, например химическими агентами или радиоактивным излучением, клетки организма имеют внутреннюю систему репарации. Специальные белки находят «оборванные концы» ДНК и «сшивают» их. Ремонтные белки также могут внести случайные мутации, найти похожую последовательность в геноме и использовать ее в качестве образца для восстановления места разрыва. А ученые могут воспользоваться этим механизмом, чтобы встроить в геном нужную им «заплатку» и получить не

Одним из самых перспективных направлений использования системы CRISPR/Cas9 в медицине является создание бактерий с бессрочной чувствительностью к антибиотикам. Известно, что они довольно быстро вырабатывают резистентность к таким препаратам. Но этот процесс можно затормозить, установив CRISPR-барьер для плазмид, переносящих генетические элементы устойчивости.



случайные, а вполне предсказуемые мутации.

Что на практике?

Благодаря своей простоте и эффективности система CRISPR/Cas за короткое время (она была открыта только в 2005 году) уже нашла применение в самых разных областях. Например, с ее помощью удалось получить новые сорта риса, устойчивые к бактериям рода ксантомонас, которые вызывают гниль этой культуры и наносят огромный ущерб сельскому хозяйству.

Ученые широко используют методу CRISPR/Cas9 в исследовательских целях. С ее помощью они, в частности, могут управлять отдельными генами, включая и выключая их при помощи специальных белков. Модифицируя геном животных и растений, исследователи получают возможность изучать роли отдельных генов. А если подобные изменения вносят в стволовые клетки человека, в распоряжении ученых оказываются модели наследственных заболеваний, которые можно без ограничений использовать для поиска потенциальных лекарств. Еще одним перспективным направлением использования этой технологии является выращивание трансгенных животных или растений, способных синтезировать человеческие белки, которые используются в медицине, например инсулин и альбумин.

Но самые большие надежды система CRISPR/Cas дает в области генотерапии. Дело в том, что если провести

вмешательство в геном на стадии раннего эмбриона, все клетки выросшего из них организма могут иметь заданную мутацию. Это открывает широкие возможности для лечения наследственных заболеваний. В различных экспериментах уже удалось вырастить из эмбриональных клеток здоровых лабораторных мышей, у которых были скорректированы дефектные гены, отвечающие за развитие катаракты, тяжелого пигментного ретинита, мышечной дистрофии Дюшенна. Однако с человеческими эмбрионами дело оказалось сложнее.

Первый блин комом

Теоретически метод CRISPR/Cas обеспечивает хирургическую точность встраивания нужных генов, которые заменяют дефектные участки ДНК, что позволяет свести к минимуму случайные мутации, злокачественное перерождение клеток и другие потенциальные проблемы. Однако первый эксперимент с человеческими эмбрионами, проведенный китайскими учеными в 2015 году, в противоречие теории показал очень низкую эффективность и высокий уровень ошибок. Так, из 86 оплодотворенных яйцеклеток, после проведенных с ними генетических манипуляций, выжили только 71. В 28 из 54 клеток, отобранных для анализа, фермент Cas9 внес нужные разрывы в геном, но только в четырех случаях восстановление разрыва завершилось встраиванием ожидаемой последовательности нуклеотидов. При этом ученые обнаружили и

геноме клеток множественные разрывы и там, где их не должно было быть.

Впрочем, китайский эксперимент вызвал в научном сообществе шквал не столько технических, сколько этических вопросов. Два крупнейших научных журнала Science и Nature даже отказались публиковать их выводы, руководствуясь соображениями морали. И когда год спустя британское Human Fertilisation and Embryology Authority (HFEA) – Управление по эмбриологии и искусственному оплодотворению – выдало разрешение на проведение подобных экспериментов одной из научных лабораторий в Соединенном Королевстве, оно сопроводило свое решение множеством дополнительных условий. Так, регулятор заявил, что технологию CRISPR/Cas9 можно применять только в исследовательских целях, предписал ученым уничтожать полученные с ее помощью генно-модифицированные эмбрионы не позднее чем через 14 дней и отдельно оговорил, что речь об их вынашивании идти не может.

Не очень эффективно и очень неэтично

Пока Запад был занят решением этических проблем, китайские ученые, не обремененные подобными ограничениями, сделали следующий шаг. В конце ноября прошлого года исследователь Цзянькуй Хэ объявил о рождении двух девочек-близняшек с геномом, отредактированным при помощи CRISPR/Cas9.

В начале своей работы он исходил из того, что люди, имеющие опреде-

Китайский ученый Цзянькуй Хэ



ленную природную мутацию гена CCR5, устойчивы к ВИЧ. Ученые полагают, что эта мутация возникла у европейцев около 700 лет во время пандемии чумы, однако, когда заболевание отступило, она начала «вымигиваться» из генома. Именно этот ген выбрал Цзянькуй Хэ, чтобы защитить от этого вируса детей, которые имели повышенный риск инфицирования (их отец – носитель ВИЧ). Он внес разрыв в ДНК ранних эмбрионов, запустив механизм случайного, непредсказуемого соединения «оборванных» концов цепочки. В результате одна из появившихся на свет девочек действительно будет защищена от ВИЧ, но ее дети эту защиту, скорее всего, утратят. А вот ее близняшка сохранит

чувствительность к вирусу, и ее потомки также не получат защиты.

Таким образом, эксперимент Цзянькуй Хэ получился не слишком впечатляющим, к тому же ученый не смог предсказать его потенциально опасных последствий. Дело в том, что белок под названием С-С рецептор хемокина 5, за копирование которого отвечает ген CCR5, не только связывается с ВИЧ, но и участвует во многих других биологических процессах. Ученым известно не менее 20 его функций, среди которых передача межклеточных и внутриклеточных сигналов, направленное движение клеток, управление воспалительными процессами и пр. Сбой любой из них может повлечь самые серьезные последствия. Например, по последним данным нарушение контроля над воспалительными процессами в мозге, который осуществляет белок CCR5, приводит к развитию рассеянного склероза.

Если мутация гена происходит естественным образом, ее последствия, как правило, компенсируются другими изменениями в геноме, однако произойдет ли это при грубом вмешательстве генетиков, на текущем уровне развития науки предсказать невозможно. Генетики не могут дать никаких гарантий относительно здоровья китайских близняшек в будущем и не исключают, что Цзянькуй Хэ оказал им медвежью услугу, спровоцировав множество других заболеваний.

Ольга ОНИСЬКО ■



Близняшки с модифицированными генами

Добрий сон з Донормілом

Приблизно третину свого життя кожна людина має витратити на сон. Це запорука тривалого збереження міцного здоров'я та гарного самопочуття. Однак багато людей час від часу, а то й постійно страждають на безсоння та інші розлади сну й марно намагаються їх позбутися. У пригоді їм стане Донорміл – надійний та якісний препарат, що нормалізує сон.

Якість важливіша за кількість

Чим старше ми стаємо, тим менше часу нам потрібно для сну. У дитинстві ми солодко спимо 10–12 годин. Дорослій людині потрібно 6–8 годин спокійного нічного відпочинку, а літній – лише 4–6. Не така важлива тривалість сну – це показник індивідуальний, як його якість. Якщо вранці є відчуття припливу сил, енергійність та бадьорість, то сон можна вважати повноцінним та здоровим. Однак у багатьох випадках, навпаки, людина вже з самого ранку відчуває втому, сонливість та зниження працездатності.

Це може бути наслідком порушення чергування фаз сну. Так, 80% від загального часу нічного відпочинку має припадати на так званий повільний сон, що допомагає нам зберігати активність, бути у доброму гуморі та оптимізувати роботу внутрішніх органів. Ще 20% тривалості сну – це його швидка фаза, коли відбувається переробка отриманої раніше інформації, створюється підтримка для пам'яті та уваги.

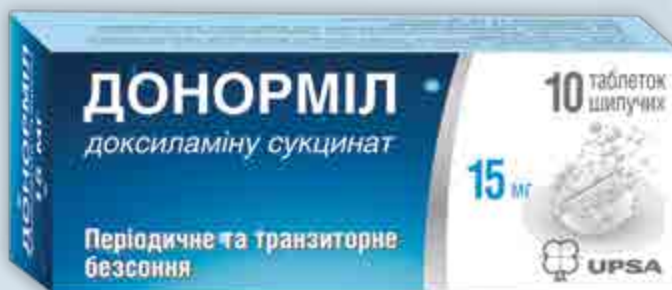
До порушень сну належать труднощі із засинанням увечері, нічні пробудження і неможливість заснути тривалий час, а також дуже ранні пробудження. Однак яким би не був розлад сну, його наслідки однакові: підвищена дратівливість, нерівноваженість, відчуття постійного стресу, а у перспективі – розвиток гіпертонії та ішемічної хвороби серця.

Вибір не такий вже й великий

Чому трапляються розлади сну? У кожного своя причина. Хтось півночі не може стулити очей через хвилювання та думки, які крутяться в голові. Комусь заважає висипатися графік роботи з нічними змінами, тобто порушення в організмі циркадних ритмів. Хтось надто чутливий до зовнішніх чинників – браку свіжого повітря, шуму, зайвого освітлення тощо.

Покращити сон можуть допомогти такі прості речі, як фізкультура, обмеження вживання чаю та кави, ритуали укладання в ліжку в один і той самий час без попереднього перегляду телевізора. Однак це не завжди дає бажаний результат, тому постає питання вибору медикаментозного лікування порушення сну.

Є сенс застосовувати Донорміл при ранніх проявах порушень сну і розпочинати лікування розладів сну саме цим препаратом.



На перший погляд, вибір тут широкий, але насправді це не зовсім так. Барбітурати, похідні бензодіазепіну, циклопіролоні та імідазопіридини – рецептурні препарати. Тобто для їх призначення у лікаря мають бути вагомні підстави, з урахуванням можливих побічних реакцій. Є також численні рослинні та гомеопатичні засоби, що відпускаються без рецепта, однак їхня дія може проявлятися не відразу, зазвичай такі препарати треба приймати досить тривалими курсами. Інакше діє препарат Донорміл від «Лабораторії UPSA», що також відпускається без рецепта.

Французький, оригінальний

Донорміл – це препарат доксиламіну сукцинату, який виробляється у Франції. За фармакологічною дією він належить до блокаторів H₁-гістамінових рецепторів і забезпечує снодійний і заспокійливий ефект. Донорміл скорочує термін засинання, збільшує тривалість та покращує якість сну, не порушуючи його фізіологічних фаз. Його можна приймати як курсами, так і періодично, за потребою.

Перевагою Донормілу є і дві форми випуску препарату. Шипучі розчинні таблетки діють досить швидко, тому їх приймають за 15 хвилин до сну. А застосування таблеток в оболонці з ризкою для поділу навпіл дає можливість точно підібрати дозу. Залежно від індивідуальної реакції пацієнта її можна збільшити до двох таблеток або зменшити до половини однієї таблетки.

Тривалість сну після прийому Донормілу має бути не менше 7 годин. Упродовж цього часу він сприяє правильному, здоровому сну, незалежно від причин його порушення. А вартість препарату є відображенням його якості – він містить оригінальний доксиламін високого ступеня очищення.

Ганна ПЕТРЕНКО ■

Все о лечении гипертонии

Когда в 2017 году Американская кардиологическая ассоциация представила обновленные рекомендации по артериальной гипертензии (АГ), в которых критический порог кровяного давления был снижен с 140/90 до 130/80 мм рт. ст., страховые компании забились тревогой. Этот документ в один момент увеличивал число гипертоников в США с 32% до 46%, что влекло за собой беспрецедентный рост расходов. Однако эксперты заверили, что новые рекомендации лишь незначительно увеличат число пациентов, нуждающихся в антигипертензивной терапии, ведь они меняют не только диагностические критерии, но и подходы к управлению заболеванием.

Ложноположительные результаты

В новых руководящих принципах по выявлению и лечению гипертонии, разработанных Американской кардиологической ассоциацией (АКА) совместно с Американским колледжем кардиологов и девятью другими медицинскими профессиональными организациями, отправная точка этого заболевания устанавливается на отметке 130/80 мм рт. ст. В то же время этот документ меняет саму технику определения артериального давления (АД). Теперь для того чтобы получить верный результат, измерение нужно провести как минимум 2–3 раза с интервалом не менее двух минут в двух различных обстоятельствах, например дома и в кабинете врача. Это необходимо для того, чтобы исключить «синдром белого халата», который проявляется повышением давления в медицинском учреждении из-за волнения, и «замаскированную гипертонию», при которой давление, измеряемое в медицинских учреждениях нормальное, а в домашних условиях повышенное.

Последние исследования показали, что влияние этих факторов гораздо значительнее, чем считалось ранее. Так, официальная американская и европейская статистика говорит о том, что примерно 13% пациентов с диагностированной гипертонией на самом деле страдают от «синдрома белого халата» и медикаментозное лечение им не требуется. Однако последние исследования показывают, что от 30% до 40% пациентов, у которых артериальная гипертензия была выявлена на основании измерения артериального давления в лечебном учреждении, имеют нормальное давление, когда находятся дома.

В то же время пациентам, страдающим этим синдромом, требуется внимательное медицинское наблюдение, поскольку они имеют высокий риск развития устойчивой гипертонии. В одном из первых исследований феномена, проведенном в 1990 году при участии более 1,4 тыс. человек в возрасте от 25 до 64 лет, подверженных «синдрому белого халата», было установлено, что в течение

10 лет АГ развивается у 42,6% из них. В новом руководстве подчеркивается, что при попытке поставить диагноз таким пациентам следует помнить, что тревожность и стресс при посещении врача, как правило, влияют только на систолическое давление. Если же возникают проблемы с диагностированием истинной гипертонии, то проводят 24-часовой амбулаторный мониторинг АД, который осуществляется при помощи специальных носимых устройств.

Значение образа жизни

Согласно обновленным рекомендациям, медикаментозная терапия на первой стадии гипертонической болезни уместна, только если у пациента есть сопутствующие сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, хроническая почечная недостаточность, а также высокий риск атеросклероза, инсульта или инфаркта. В остальных случаях лечение первой стадии АГ должно быть немедикаментозным и сводиться к мероприятиям по изменению образа жизни.

АКА рекомендует взрослым употреблять не более 2300 мг соли в день, а в идеале сократить это количество до 1500 мг. Кроме того, люди с нормальной функцией почек ежедневно должны получать как минимум 3,5 г калия.

Для профилактики АГ всем следует стремиться к тому, чтобы индекс массы тела не превышал 25, и придерживаться DASH-диеты (англ. dietary approaches to stop hypertension – подходы для остановки гипертонии). Это

Обновленные параметры нормы и патологии по данным Американской кардиологической ассоциации (2017)

Уровни артериального давления	Систолическое давление, мм рт.ст.	Диастолическое давление, мм рт.ст.
Нормальный	Менее 120	Менее 80
Повышенный	120–129	Менее 80
1 стадия АГ	130–139	80–89
2 стадия АГ	140 и выше	Свыше 90
Гипертонический криз	Свыше 180	Свыше 120

означает, что рацион должен включать больше рыбы, птицы, фруктов и овощей, нежирных молочных продуктов, бобовых и цельного зерна. Желательно есть меньше красного мяса, насыщенных жиров и сладостей.

Исследование АКА, проведенное в 2017 году при участии 412 человек, показало, что комбинация DASH-диеты со снижением потребления соли значительно снижает АД, причем пропорционально степени гипертензии. Другими словами, наибольшую пользу от изменения рациона получили пациенты, систолическое давление которых превышало 150 мм рт. ст.: в среднем всего за четыре недели оно снизилось на 20,79 мм рт.ст.

АКА также рекомендует ограничить потребление алкоголя до одной порции в день для женщин и двух порций в день для мужчин. Кроме того, люди с первой стадией гипертензии должны заниматься аэробными физическими упражнениями от 150 до 250 минут в неделю.

По мнению экспертов, эти рекомендации охватывают до 90% причин развития гипертензии, а их соблюдение позволит пациентам с первой стадией болезни уменьшить свое артериальное давление до приемлемых показателей без лекарств.

Стресс от визита к врачу

«Синдром белого халата» впервые был описан итальянским терапевтом, патологом и педиатром Шипионе Рива-Роччи еще в 1896 году. Однако исследования этого феномена были начаты только 87 лет спустя. Обнаружилось, что у некоторых пациентов присутствие врача вызывает немедленное повышение АД и ЧСС из-за повышенной тревоги или стресса. Показатели достигают своего пика через несколько минут после начала приема и остаются высокими в течение всего периода общения со специалистом, а после завершения общения с ним самопроизвольно приходят в норму. Хотя большинство людей испытывают «синдром белого халата» при посещении врача, он также может возникнуть в аптеке, если давление измеряет фармацевт.

Фармакологическое лечение

Цель лечения артериальной гипертензии, согласно обновленным рекомендациям АКА, заключается в поддержании АД на уровне ниже 130/80 мм рт. ст. (у пациентов старше 80 лет уровень систолического давления может достигать 150 мм рт. ст.).

В качестве препаратов первой линии АКА рекомендует ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента, блокаторы рецепторов ангиотензина, блокаторы кальциевых каналов и тиазидные диуретики. Эти препараты могут использоваться как в качестве монотерапии, так и в комбинации друг с другом. Предпочтение стоит отдавать комбинированным лекарственным средствам, которые улучшают комплаенс, т.е. помогают паци-

ентам сохранять приверженность лечению. Это, например, такие препараты, как эналаприл/гидрохлортиазид в составе одной таблетки. Любые препараты изначально важно назначать в самой низкой терапевтической дозе, которую можно постепенно увеличивать, пока давление не опустится до нормальных значений.

Если контролировать гипертензию не удастся, в схему лечения включают вазодилатирующие бета-адреноблокаторы и/или блокаторы альдостерона. В самых тяжелых случаях врач может рассмотреть вопрос о назначении альфа-адреноблокатора.

Бывает так, что пациент придерживается всех приведенных рекомендаций, но его АД все равно выходит из-под контроля. В таком случае нужно пройти дополнительное обследование и еще раз убедиться в отсутствии других факторов, которые влияют на состояние сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на наличие четких рекомендаций по лечению гипертензии, в обновленном руководстве АКА подчеркивается, что практикующие врачи должны индивидуализировать лечение для каждого пациента, учитывая множество параметров, например возраст, социально-экономический статус, наличие сопутствующих заболеваний или психосоциального стресса, риск сердечно-сосудистых осложнений и предпочтения самого больного.

Поскольку в лечении гипертензии главную роль играет мониторинг АД, фармацевты могут этому способствовать – напоминать клиентам о необходимости его измерения, помогать выбирать тонометры и учить правильно ими пользоваться. Мониторинг АД в домашних условиях особенно полезен для пациентов, которые только начинают принимать антигипертензивные средства, людей с хроническими заболеваниями, а также беременных женщин.

Ольга ОНИСЬКО ■



Корень солодки: сладкое лекарство или яд?

Солодку, или лакрицу, используют и как подсластитель, и как лекарство. В этом травянистом растении содержится более 300 различных соединений, и часть из них обладает целебными свойствами. Современные научные исследования, изучающие полезные качества солодки, дают многообещающие результаты. Однако ученые обнаруживают и потенциально опасные свойства растения.

Польза

- **От кашля.** Препараты солодки раздражают слизистые оболочки, усиливая секрецию железистого аппарата, поэтому их применяют в качестве мочегонных, слабительных и отхаркивающих средств. Использование солодки при заболеваниях верхних дыхательных путей также обусловлено содержанием сапонинов, которые оказывают муколитическое, смягчающее и обволакивающее действие.

- **При заболеваниях кожи.** Экстракт корня солодки может быть эффективным при заболеваниях кожи. Так, при экземе он снимает зуд, уменьшает воспаление и покраснение. Кроме того, спиртовой экстракт листьев солодки способствует уничтожению дрожжеподобных грибков и грамположительных бактерий, инфицирующих кожу.

- **Для желудка.** Исследование, проведенное в Бангалоре (Индия), показало, что экстракт корня солодки помогает при функциональной диспепсии. Содержащиеся в нем флавоноиды глабридин и глабрен устраняют дискомфорт в эпигастральной области, уменьшая тошноту, боль и изжогу. Включение экстракта солодки в схему лечения язвенной болезни желудка, связанной с *Helicobacter pylori*, значительно улучшает эрадикацию этих бактерий.

- **В лечении гепатита С.** Одним из самых ценных компонентов корня солодки является глицирризин (глицирризиновая кислота), который придает ей сладкий вкус. Он обладает противовирусными свойствами и полезен при гепатите. В Японии инъекционную форму глицирризина используют в терапии острого гепатита В и хронического гепатита С, и этот подход дает неплохие результаты.



Золотая середина

Большинство случаев передозировки солодки связано с употреблением пищевых продуктов. Контролировать количество глицирризина в них сложно, поскольку солодка используется как суррогат сахара и пенообразователь в конфетах, пиве, квасе, лимонадах, кофе, какао, компотах, киселях, мучных изделиях, халве, пастиле, шоколаде. В качестве вкусовой добавки ее также используют в маринадах, при обработке рыбы, квашении капусты, мочении яблок. Она применяется в качестве заменителя сахара у больных сахарным диабетом, входит в различные травяные чаи, а фармацевтические производители применяют порошок солодки для улучшения вкуса и запаха лекарственных препаратов. Надо следить за своим рационом и советоваться с врачом, прежде чем принимать препараты солодки.

Вред

- **Риск передозировки.** По действию глицирризиновая кислота похожа на дезоксикортикостерон и кортизон, поэтому потребление большого количества солодки может привести к снижению уровня калия, нарушению сердечного ритма, повышению артериального давления, отекам, общей вялости, мышечной слабости, застойной сердечной недостаточности. По данным ВОЗ, вероятность этих побочных эффектов увеличивается, если в организм ежедневно поступает 60–70 г солодки (более 100 мг глицирризиновой кислоты). Основная трудность при дозировании солодки заключается в том, что она есть во многих пищевых продуктах и напитках.

- **Группы риска.** У некоторых людей токсические эффекты солодки развиваются даже при потреблении ее в безопасном количестве. Так, женщины значительно чувствительнее к глицирризиновой кислоте, чем мужчины. На восприимчивость к ней также влияет наличие некоторых заболеваний ЖКТ или артериальной гипертензии.

- **При беременности.** Будущим мамам не стоит употреблять продукты и добавки с корнем солодки, поскольку это может привести к преждевременным родам, а также к когнитивным и психологическим нарушениям у ребенка.

- **Опасные взаимодействия.** Содержащиеся в солодке вещества могут взаимодействовать со многими лекарствами. Особенно осторожны должны быть люди, принимающие препараты для снижения уровня калия, гипотензивные, мочегонные, антиаритмические средства, антикоагулянты, кортикостероиды, а также противозачаточные таблетки и другие гормональные препараты с эстрогенами. ■

Хронический насморк? Детство кончилось!

Многие люди годами не могут избавиться от непонятного ринита без видимых причин, некоторые всю весну и лето страдают от аллергического, а уж про детей их всезнающие бабушки часто говорят: «У моего внука хронический насморк!» Что же это за болезнь такая, почему она возникает и какие есть методы лечения? Разбираемся с помощью компетентного специалиста.

Последствия ошибок стоматологов...

Классификация хронического ринита основана на его причинах и проявлениях: катаральный, гипертрофический, атрофический, вазомоторный, лекарственный, аллергический. Длится он гораздо дольше недели по сравнению с обычным насморком при ОРВИ. И хотя дети хлюпают носами очень часто, а то и почти постоянно, диагноз «хронический ринит» им не ставят.

– У детей бывают только рецидивирующие острые риниты, – объясняет Богдан Биль, главный отоларинголог Киева, руководитель Городского научно-практического центра эндоскопической риноларингологии и городского фониатрического центра, заведующий отделением отоларингологии Киевской городской клинической больницы №9, заслуженный врач Украины, кандидат медицинских наук, доцент кафедры отоларингологии НМАПО им. П.Л. Шупика. – Хронический ринит возможен только у взрослых. Например, если у человека 4–6 раз в году повторяются ОРВИ, это может быть проявлением снижения общего иммунитета. В его полости носа, в носоглотке начинает персистировать условно-патогенная микрофлора. При переохлаждении из-за резкой смены погоды эта микрофлора активизируется и начинается обострение.

Так проявляется катаральный хронический ринит. Для его лечения берут мазки из полости носа, чтобы выявить возбудителя инфекции, а потом по результатам назначают терапию. Хуже, если причиной постоянных выделений из носа стали искривление перегородки носа, полипы слизистой



или инородные тела верхнечелюстных синусов.

– Между полостью рта и этими синусами очень тонкие костные перегородки, часто они повреждаются при лечении зубных каналов, и в гайморову пазуху попадает пломбировочный материал, – рассказывает Богдан Назарович. – В течение трех месяцев – полугода на нем закрепляется мицетомы – грибковое тело или микст бактерий и грибов, начинается аллергия токсическими продуктами их жизнедеятельности, которые всасываются в кровь. Все это приводит к синуситу – воспалению гайморовых пазух, которое рано или поздно переходит в полость носа и вызывает хронический

ринит. Люди об этом не знают и годами безуспешно лечатся. Когда мы делаем компьютерную томографию или рентгенснимок, то находим такой пломбировочный материал и убираем его эндоскопически, т.е. проводим минимально травматичное вмешательство. В год делаем, наверное, до 200 таких операций – к нам приезжают пациенты со всей Украины. Для помощи им у нас есть лучшее в стране эндоскопическое оборудование – самое современное, американского производства.

Это оборудование применяют в центре и для удаления полипов, при наличии которых тоже есть постоянные выделения из носа (светлые, пе-



нистые). Почему вырастают эти образования, доподлинно не известно. Специалисты склоняются к тому, что основная причина – аллергическая. Процесс формирования полипов может быть как длительным, так и коротким: какой-то аллерген подействовал, начинается выделение слизи, ее гиперсекреция, выделяется гистамин и начинается процесс характерного разрастания слизистой оболочки, что ведет к нарушению носового дыхания и «вечному» риниту.

– Обычно такие состояния развиваются у людей старше 16 лет, но в последнее время, видимо, экология такая, что именно полипы носа, а не аденоидные разрастания, мы иногда обнаруживаем и у детей 3–5 лет, чего раньше практически не было, – подчеркивает Богдан Биль.

...И неправильного применения лекарств

С жалобами на хронический ринит к врачам обращаются постоянно, круглый год. Четко прослеживаемой сезонности здесь нет. Но во время цве-

В ходе вазотомии, проводимой разными методами, разрушают полнокровные сосуды внутри носовых раковин. В результате носовое дыхание нормализуется, ринит прекращается.

тения растений больше пациентов с хроническим ринитом, имеющим аллергический компонент. Это около 20% всех случаев среди детей и взрослых, т.е. значительная, но не основная доля пациентов.

Много больных с гипертрофическим ринитом, при котором происходит разрастание и утолщение слизистой оболочки носа, особенно носовых раковин (их по три с каждой стороны носа – нижняя, средняя и верхняя). Такое увеличение раковин – это реакция на постоянное воспаление. Атрофический же хронический ринит часто возникает после травматических воздействий на слизистую оболочку, например пылью или слишком горячим воздухом, после хирургических вмешательств на перегородке полости носа, раковинах. Для него характерно, наоборот, истончение слизистой. При атрофическом рините выделяется вязкая слизь, которая при высыхании образует корочки, удаление которых может привести к повреждению слизистой и последующему ее инфицированию. Если в нос попадает определенный штамм клебсиллы, развивается озена – зловонный насморк. К счастью, в последнее время его случаи стали редкими.

– А вот ринит и нарушение дыхания по причине неправильного применения сосудосуживающих препаратов местного действия – это большая проблема, – подчеркивает Богдан Назарович. – Люди их покупают без назначения врача и используют по 2–3 недели, а то и месяцами и годами, хотя такие препараты можно применять в течение двух-трех дней, максимум четырех. Это приводит к стойкой заложенности носа по причине увеличения отека слизистой, а затем – к ее атрофии, носовым кровотечениям из сосудистых сплетений. Чтобы устранить такие осложнения, есть специальные схемы лечения. Переводим пациентов на топические стероиды, например мометазона фураат, блокаторы лейкотриеновых рецепторов. Пытаемся в течение месяца «снять» человека с сосудосуживающих капель, а потом смотрим, можно ли обойтись без вазотомии или нет.

Еще один вид хронического ринита – вазомоторный – связан не с воспалением слизистой оболочки, а с нарушением функций вегетативной нервной системы. Она регулирует многие реакции, в том числе тонус сосудов

носа. На фоне стресса, в состоянии повышенной возбудимости, при переутомлении может выделяться избыточное количество слизи. Часто вазомоторный ринит дает о себе знать утром после пробуждения: у человека закладывает нос, он многократно чихает, из глаз бегут слезы.

К врачу – обязательно

Применению любых препаратов должно предшествовать тщательное обследование у ЛОР-врача. Он назначит диагностические процедуры, например эндоскопическую риноскопию, рентгенографию или компьютерную томографию принососовых пазух, гистологию слизистой носа. Обязательно проводят и лабораторные исследования: общий и биохимический анализ крови, анализ мочи. При подозрении на наличие аллергического компонента в этиологии заболевания определяют иммуноглобулины в крови и проводят внутрикожные аллергические тесты. Если же есть признаки инфекции, делают бакпосев слизи, чтобы выявить возможных возбудителей и оценить их чувствительность к антибиотикам.

– Лечение хронического ринита мы всегда начинаем медикаментозно, а дальше смотрим по объективным показателям, нужны ли оперативные вмешательства, – рассказывает Богдан Назарович. – Чаще всего для восстановления дыхания применяем в комплексной терапии топические стероиды, антигистаминные и противовоспалительные препараты, а также средства для промывания носа с морской водой.

Такие спреи со стерильной неразведенной морской водой хорошо себя показали в послеоперационном периоде. В целом же они более эффективны при остром рините, связанном с ОРВИ, причем в первые 3–4 дня, когда только начинается вирусный процесс. А при атрофическом рините способствуют увлажнению патологически сухой слизистой оболочки.

В общем, хронический и даже обычный острый ринит – это не те заболевания, в отношении которых можно проявлять беспечность. Если носовое дыхание нарушено, есть ощущения отека и заложенности, выделения любого рода, то следует как можно быстрее обратиться к врачу для осмотра, консультации, постановки правильного диагноза и назначения лечения.

Инна МУДЛА ■

ФЛІКС *Flix*

Спрей назальний, суспензія
Мометазону фуuratoу 50 мкг

ПРОТИАЛЕРГІЧНИЙ ЕФЕКТ*
ВІДСУТНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ДІЇ*
ВИРАЖЕНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЕФЕКТ*



ДЛЯ ЛІКУВАННЯ СИМПТОМІВ:

- **гострого та загострення хронічного риносинуситу**
- **алергічного риніту з 2-х років**

ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ

- **сезонного алергічного риніту**

* Інструкція для медичного застосування лікарського засобу.

ФЛІКС • спреї назальні, суспензія 0,05% по 18 г або по 9 г у флаконах з насосом-дозатором №1 (70 доз або 140 доз) • **Склад:** діюча речовина: mometasone; 1 доза містить: 51,8 мкг мометазону фуuratoу моногідрату, що еквівалентно 50 мкг мометазону фуuratoу. Лікарська форма. Спреї назальні, суспензія. Фармакотерапевтична група. Засоби, що застосовуються при захворюваннях порожнини носа. Протинабрякові та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Кортикостероїди. Код АТХ R01AD09. Фармакологічні властивості. Мометазону фуурат – синтетичний кортикостероїд для місцевого застосування, який чинить виражену протизапальну дію. Локальна протизапальна дія мометазону фуuratoу виявляється в дозах, при яких не виникає системних ефектів. Протипоказання. Відома гіперчутливість до одного з інгредієнтів препарату, наявність невилікуваної локалізованої інфекції з ураженням слизової оболонки носа, нещодавно перенесені хірургічні втручання на носі або травми носа. Побічні ефекти. Під час клінічних досліджень відзначалися головний біль (8%), носові кровотечі (8%), фарингіт (4%), відчуття печіння та подразнення (по 2%), виразкові зміни (1%) тощо. Докладний перелік побічних реакцій та застережень дивіться в інструкції для застосування. Умови зберігання та термін придатності. Зберігати при температурі не вище 25 °C в недоступному для дітей місці. Не заморозувати. Термін придатності: для флаконів місткістю 9 г – 2 роки; для флаконів місткістю 18 г – 3 роки. Умови відпуску. За рецептом.

Інформація про лікарський засіб: Флікс. Спреї назальні, суспензія 0,05% по 18 г або по 9 г у флаконах з насосом-дозатором №1. Виробник: «АБДІ ІБРАХІМ Ілач Санаї ве Тіджарет А. Ш.», Туреччина. Заявник: «Дельта Медікел Промоушз АГ». Фліх/Флікс, SCHONEN – зареєстровані товарні знаки «Дельта Медікел Промоушз АГ». Р.П. МОЗ України: №UA/13463/01/01 від 19.05.2014. Повна інформація про застосування препарату та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування.

Представництво «Дельта Медікел Промоушз АГ»: вул. Черновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMUA.FLIX.18.11.01.

Частое заболевание с редким диагнозом

Болезнь Хашимото поражает около 5% жителей Земли, но врачи ставят этот диагноз не слишком часто, ограничиваясь лечением его главного осложнения – гипотиреоза. Действительно, чаще всего пациенту совсем не важно, что именно стало причиной недостаточной активности его щитовидной железы, однако в некоторых случаях, например при беременности или высоком генетическом риске аутоиммунных заболеваний, такое знание просто необходимо.

Ошибка иммунной системы

При болезни Хашимото, которую также называют хроническим лимфоцитарным тиреоидитом, или аутоиммунным тиреоидитом, поражается щитовидная железа. Этот недуг относится к числу аутоиммунных, т.е. специфических расстройств, при которых иммунная система организма атакует собственные клетки и органы. Если обычно вырабатываемые ею антитела разрушают бактерии, вирусы и другие опасные вещества, то при болезни Хашимото они «нападают» на щитовидную железу. В ней накапливается большое количество лимфоцитов, которые вырабатывают антитела, запускающие аутоиммунный процесс. В результате развиваются тиреоидит (воспаление щитовидной железы) и гипотиреоз (недостаточная выработка гормонов).

Щитовидная железа, имеющая форму бабочки и располагающаяся у основания горла, выделяет гормон тироксин (Т4). В периферических тканях организма он преобразуется в гормон трийодтиронин (Т3), который регулирует обмен веществ, т.е. процесс преобразования компонентов пищи в энергию, необходимую для поддержания нормальной работы мозга, мышц (в том числе и сердца), терморегуляции и пр.

Симптомы и осложнения

Недостаток гормона Т3 замедляет метаболизм и снижает общий уровень энергии в организме, что и вызывает основные симптомы заболевания: хроническую усталость, быструю утомляемость, ухудшение памяти и концентрации внимания, тугоподвижность суставов и мышечные боли,

зябкость, лишний вес. Правда, набор массы тела при гипотиреозе связан в основном с отеками и задержкой воды в организме и проявляется не так сильно, как потеря веса при обратном состоянии – гипертиреозе, избыточном синтезе гормонов щитовидной железы.

Отеки, особенно на веках и лице, являются еще одним явным симптомом болезни Хашимото и связанных с ней нарушений. Кроме того, заболевание часто сопровождается сухостью кожи, истончением и выпадением волос, запорами. У женщин недостаток тироксина и трийодтиронина часто становится причиной тяжелых или нерегулярных менструальных кровотечений, провоцирует трудности с зачатием и вынашиванием ребенка.

Без надлежащего лечения болезнь Хашимото может привести к серьезным осложнениям, включая депрессию, сердечную недостаточность, кардиомегалию (увеличение размеров сердца), брадикардию. Низкий уровень гормонов щитовидной железы также способствует повышению уровня холестерина в крови. Еще одним потенциальным осложнением может стать лимфома щитовидной железы. Наконец, в редких и очень тяжелых случаях гипотиреоз приводит к муцинозному, или слизистому, отеку (микседеме) и микседемной коме – состоянию, которое требует неотложной медицинской помощи.

Впрочем, некоторые люди, страдающие болезнью Хашимото, могут долгое время не замечать ее или вовсе не испытывать никаких симптомов, поскольку этот недуг, особенно в начальной стадии, не всегда сопровождается



гипотиреозом. Однако по мере прогрессирования заболевания щитовидная железа будет увеличиваться. Со временем это вызовет чувство распирания в горле и появление зоба.

Факторы риска

Развитие болезни Хашимото провоцируется довольно сложным сочетанием генетических, экологических и эндогенных факторов. Большую роль здесь играет наследственность, принадлежность к женскому полу (в восемь раз чаще болеют женщины по сравнению с мужчинами), а также возраст. Хотя недуг может возникнуть даже у детей, обычно его диагностируют у пациентов от 30 до 60 лет. Спровоцировать заболевание может беременность, менопауза, слишком быстрый, скачкообразный рост в детском и подростковом возрасте.

У генетически предрасположенных людей триггером, запускающим болезнь Хашимото, могут стать эмоциональный или физический стресс, ожирение, курение или пассивное вдыхание табачного дыма, инфекционные заболевания и прием некоторых лекарств. Кроме того, она чаще развивается у людей с другими аутоиммунными заболеваниями. Существует и обратная связь: наличие болезни Хашимото повышает риск пернициозной анемии (дефицита витамина B12), целиакии (чувствительности к глютену), ревматоидного артрита, сахарного диабета I типа, волчанки, витилиго, аутоиммунного гепатита и болезни Аддисона (недостаточности коры надпочечников).

Важным фактором, способствующим развитию болезни Хашимото и осложнению ее течения, является дефицит микроэлемента селена. А вот йод, который часто назначают при заболеваниях щитовидной железы, может, напротив, оказаться вреден. У людей с болезнью Хашимото даже чрезмерное употребление в пищу продуктов, содержащих йод, может вызвать гипотиреоз или ухудшить его течение.

Лечение болезни

Несмотря на довольно серьезные потенциальные осложнения, болезнь

Впервые аутоиммунный тиреоидит был описан японским врачом Хакару Хашимото в 1912 году, но только в 1957-м была установлена аутоиммунная природа этого заболевания.



Хашимото легко поддается лечению. Если она сопровождается гипотиреозом, терапия сводится к приему синтетического гормона щитовидной железы левотироксина. Этот препарат нужно принимать на протяжении всей жизни. Делать это необходимо строго натощак по крайней мере за полчаса до употребления пищи, за час до приема других лекарств и за три-четыре часа до приема поливитаминов и добавок железа. Обычно левотироксин назначают в минимальной дозе и постепенно увеличивают ее (раз в 2–4 недели) для достижения терапевтического эффекта, показателем которого служит нормализация уровня гормонов щитовидной железы в крови.

Пациентам с болезнью Хашимото и гипотиреозом тест на эти гормоны рекомендуется сдавать по крайней мере раз в год. Это позволит убедиться, что дефицит компенсирован, и при необходимости скорректировать дозу препарата, ведь с возрастом щитовидная железа может работать все хуже и хуже.

Уровень ее гормонов должен находиться в пределах средних значений. Если же в результате передозировки он слишком увеличится, у пациента может развиться гипертиреоз, который вызывает бессонницу, тахикардию, беспокойство, потерю веса, непереносимость жары и пр.

Важно для женщин

Болезнь Хашимото очень распространена, но в то же время ее крайне редко диагностируют. Так, по статистике именно она является основной причиной гипотиреоза в Соединенных Штатах и поражает примерно 5 человек из 100. Но поскольку все виды гипотиреоза лечат одинаково, врачи

обычно ограничиваются анализом крови на тироксин и трийодтиронин, а также ультразвуковым исследованием щитовидной железы. А вот дополнительное исследование, позволяющее выявить антитела к тиреопероксидазе, присутствие которых и является диагностическим критерием болезни Хашимото, они назначают очень редко. Такой анализ необходим в некоторых случаях.

Поскольку избыток йода может осложнить течение заболевания, до начала приема йодсодержащих препаратов стоит убедиться, связано ли снижение функций щитовидной железы с аутоиммунным тиреоидитом. Кроме того, наличие болезни Хашимото может иметь решающее значение для беременных женщин и пытающихся зачать ребенка. Даже на ранней стадии, когда щитовидная железа еще может вырабатывать достаточное количество гормонов, заболевание значительно повышает риск выкидыша и преждевременных родов. Кроме того, возникающий во время беременности гипотиреоз, связанный с болезнью Хашимото, может привести к опасному повышению артериального давления на поздних сроках беременности (преэклампсии), негативно повлиять на рост и развитие мозга ребенка. Именно поэтому беременным женщинам стоит сдать анализ на антитела к тиреопероксидазе. При положительном результате этого теста им рекомендуется повысить дозу левотироксина (если они уже принимают этот препарат) или начать его прием в минимальной дозе, даже если уровни тироксина и трийодтиронина в их крови еще в пределах нормы.

Ольга ОНИСЬКО ■

Харчування за Місяцем

квітень 2019 року

З'являється перша зелень – не прогайте нагоду очистити організм з її допомогою згідно з фазами Місяця. Паростки кропиви, черемша, листочки кульбаб – все це якнайкраще підходить до салатів, супів і борщів. На спадаючому місяці запарюйте жменьку молодої кропиви літром кропу і пийте протягом дня. Листочки кульбаби додавайте до салатів замість руколи. Ранні дикороси особливо допоможуть тим, хто постує, адже їхній склад задовольняє потребу у вітамінах і мікроелементах.

1 квітня. 26 місячний день, Водолій. Сьогодні активна система залоз, вразливі ноги, вени. Не перенапружуйтеся прогулянками на високих підборах. Щоб обмежити апетит, зранку доцільно випити чайну ложку натуральної рослинної олії – оливкової, соняшникової, арахісової, кунжутної, мигдальної, виноградних кісточок тощо. Додайте авокадо до салатів, візьміть йогурт або кефір більшої жирності. Це не зашкодить.

2–3 квітня. 27–28 місячні дні, Риби. В ці дні віддайте перевагу вуглеводистій їжі. Гарбузова або вівсяна каша на воді з ізюмом, круп'яні супи, каші з органічного зерна, цілнозерновий хліб – рекомендовані продукти. Пийте напої з ячменем, цикорієм, женьшенем, вони добре впливають на системи і органи, не перевантажують нервову систему. На спадень можна собі дозволити більше вуглеводів, але за умови, що вони натуральні.

4–5 квітня. 29–30 дні місяця, Овен. Щоб уникнути головного болю, звечора запарте чай з мелісою, квітами акації, ромашкою. Якщо постуєте, замініть тваринний білок соєвими продуктами, пророщеними бобовими та насінням. Приготуйте горіхове молоко. Для цього потрібно 100 г мигдалю подрібнити у блендері й додавати гарячу воду (0,75 л) невеликими порціями, ретельно перемішуючи, а потім відцідити. Вийде запашне корисне молоко, яке можна додавати до кави, каш або зробити какао. Вижимки ви-

користайте для млинців. Їжте більше фруктів.

5 квітня. Об 11.50 настає 1 день Місяця, Овен. Дуже корисно для здоров'я і фігури провести цей день на фруктах, фрешах або кефірі.

6 квітня. 2 місячний день, Овен до 16.07. Підвищена потреба у білкових продуктах. Горіхи, насіння, нежирна риба (парова, відварена або гриль) з салатами – найкраще в цей день.

7–8 квітня. 3 та 4 місячні дні, Тілець. Побережіть горло, вуха, ніс – не вхопіть застуду. Заваріть

собі чаю з шипшиною, звіробоем. До гарячих страв додавайте гострі приправи. Може закортіти солоненького, тож будьте обережні. Солі достатньо міститься у звичайних продуктах. Спробуйте замінити її морською капустою. На обід зваріть зелений борщ із кропивою, щавелем та подорожником (молоді пагінці) та подайте до нього житній хліб із борошна грубого помелу.

9–10 квітня. 5 та 6 місячні дні, Близнюки. Щоб не набрати вагу, вживайте овочі та сиродавлені олії натщесерце. Відвідайте сауну або хамам, скористайтесь скрабом, а потім намастіть тіло оліями. Ефект вас приємно вразить.





11–12 квітня. 7 та 8 місячні дні, Рак. Підшлункова залоза може дати збій.

Щоб зменшити ризик, звечора запарте окропом реп'яшок, ромашку, буркун, подорожник. Пийте за 15–20 хвилин до прийому їжі протягом дня. На сніданок приготуйте цільнозернову кашу з рослинною олією. На перекуси візьміть гарбузове насіння, фітнес-батончик із зернами. У ці дні легко можна обійтись без м'яса.



13–14 квітня. 9 та 10 місячні дні, Лев. Потреба у білковій їжі може бути вгамована продуктами з рослинним білком.

Соя, інші бобові, насіння, горіхи, бурий рис, пшеничне борошно грубого помелу – все це прекрасні джерела білка. Так, маш – зелена сочевиця – містить 24–28% білка (яловичина – 19%), 46–50% вуглеводів, 2–4% жирів, що легко засвоюються. При пророщуванні у маші збільшується вміст вітаміну С від 6,25 мг/100 г до 42,32 мг/100 г. На п'ятий день пророщування сумарний вміст антиоксидантів досягає 517 мг/100 г. Рослинний білок дає організму також амінокислоти, зокрема ізолейцин та лейцин, які забезпечують енергією, сприяють відновленню кісткової тканини, шкіри, м'язів.



15–16 квітня. 11 і 12 місячні дні, від 13:14 до 17:04 Місяць у знаку Діви. Потрібно поберегти органи травлення. Доречними будуть вівся-

на каша із цільного зерна (не пластівці!), круп'яний або овочевий суп, заправлений кропом, фенхелем, майораном або чабрецем. Протягом дня дозвольте собі шматочок солоної риби, твердий сир, робіть салати з морської, червоноголової або пекінської капусти.



17–18 квітня. 13 та 14 місячні дні, від 14:22 Місяць у Терезах. У цей період проявляється користь жирів.

Свинину готуйте і подавайте з капустою – вона зменшує вплив жиру на систему травлення. Можна з'їсти трохи якісної натуральної олії (оливкової або будь-якої іншої нерафінованої), молочних вершків, масла (краще домашнього). Гідрогенізовані жири – маргарини, спреди та інші промислові тугоплавкі жири (в пирогах, кексах, здоби, тортах, ковбасах, салямі тощо) слід виключити з раціону.

Рекомендоване меню на день: свіжий морквяний сік із збитими вершками чи морквяний салат з горіхами і сметаною; ячмінна або житня каша із крупи грубого помелу з фенхелем, цибулю-пореем та оливковою олією; борщ без пасерування із сметаною; м'ясо, риба; салати. Напої: чай з цикорієм, кропивою – через 1–1,5 години після їди.



19 (від 19:33) – 21 квітня (до 19:00). 15–17 дні Місяця, Скорпіон. Повня.

Краще утриматися від їжі або обійтись салатами, фруктами, фрешами, трав'яними чаями. Пісний борщ з кропивою для тих, хто не може голодувати. Загалом раціон має складатися переважно з вуглеводистих продуктів.



22 (від 23:36) – 23 квітня (до 0:43). 18 день Місяця, Стрілець. Активна кровоносна система.

Зранку випийте відвар кропиви, цикорію, шипшини (профілактика судинних захворювань), м'яти, сік із буряка, селери та моркви (профілактика гіпертонії). Білкова їжа, салати і фрукти мають головувати на столі. Гарно пообідайте, а через 2 години після їди (15.00–18.00) пийте напар свіжої молоді кропиви. На перекуси беріть сухофрукти (курагу, інжир) та горіхи. Дуже корисно, перебуваючи на природі, виконати дихальні вправи – глибокі вдихи і видихи. Це сприятиме збагаченню організму киснем, що полегшує перетравлення і засвоєння їжі.



24–25 квітня. 19 та 20 місячні дні, Козеріг. Уразливі коліна, суглоби та загалом увесь опорно-руховий апарат.

Для профілактики захворювань включіть у раціон пророщені злакові, бобові, часник, лимон, натуральний сир, оливкову олію. Ранок почніть із бутербродів з ікрою та сиром, вдень приготуйте капустяк, розсольник або овочевий суп з додаванням гострих приправ, на вечір – тарілку з рибними або овочевими закусками на додачу до печеної картоплі. Напої: глід, шипшина, кропива, м'ята, узвар, сік гарбуза, селери, буряка, моркви. Чорний кмин, оливкова олія, відвари трав полегшують перебіг подагри, болі в попереку, ногах, стегні.



26–27 квітня. 21 та 22 місячні дні, 26.04 з 12:48 Місяць переходить у знак Водолія. Аюрведисти у 21

день Місяця не вживають зернобобових. Останні дні Великоднього посту у Спадні – прекрасний шанс розвантажити організм. Допоможуть весняні дикороси – листочки подорожника, мальви, кульбаби, кропиви. Хто не постує – візьміть вершки до кави та сметану до борщу – в ці дні вони не завадять. Розпочніть день з сиру більшої жирності, на перекуси – горішки, а салати щедро заправляйте оліями.



28 квітня. 23 місячний день, Водолій. Свято світлого Христового Воскресіння!

Для тих, хто тримав піст, важливо правильно розговітись. Почніть святкову трапезу з паски і яєць, продовжіть легкими салатами. Потім вийдіть прогулятися на свіже повітря або відпочиньте вдома. За м'ясні й гарячі страви беріться ближче до обіду.



29–30 квітня. 24 і 25 місячні дні, Риби. У раціоні мають переважати вуглеводи.

Каші – вівсяна, ячмінна, спельтова на воді, яку ми вже в тарілці заправляємо вершковим маслом або рослинною олією. На перекус – сир, несолодкий йогурт, волоські горіхи, мигдаль. Обід – морепродукти, пісна яловичина, індичка, риба, вінегрет, овочевий суп без картоплі, салат. Ввечері – печена картопля, а перед сном кефір. Не забувайте – незабаром літо, потрібно слідкувати за фігурою.

Людмила ВЕСПЕР, дієтолог, фітотерапевт





Весь мир в одном браслете

Вы видели украшения с живыми цветами? Прозрачная смола, а в ней – застывший миг, который вобрал в себя настроение полевого букета... Впервые я обратила внимание на такое украшение в Интернете и сразу же загорелась желанием приобрести. Но не тут-то было! То автор изделия находился в Новой Зеландии, то кто-то меня опережал. Так я решила смастерить то, что нравится, самостоятельно, и у меня получилось. Теперь хочу рассказать всем, как сделать браслет из эпоксидной смолы с цветами.

Материалы и инструменты

Чтобы получилось аккуратное украшение, прежде всего, понадобится терпение. Очень много терпения! Если с данным ресурсом нет проблем, то остальные материалы можно купить.

Вам понадобятся: силиконовая форма для заливки, высушенные цветы, смола и отвердитель (всегда продаются в комплекте), емкость для смешивания раствора, наждачная бумага разной зернистости (с маркировкой от P80 до P2500 с шагом зернистости 500 единиц) и автомобильная полировальная паста. Попробовав несколько вариантов смол, я остановилась на



«Magic Crystal» харьковского предприятия «Институт вяжущих и адгезивов» (<https://silicone.prom.ua>), т.к. она оптимальна по цене и качеству.

Порядок работы

1. Подготовьте цветы. Они должны быть хорошо высушены (если залить смолой свежий цветок, то он изменит цвет). Сушить можно в книге как гербарий, но лучше сохранить объем растения, засыпав его мелкой солью или манкой. Второй способ более сложный, но результат оправдывает себя. Объемные растения выигрышно смотрятся в готовом украшении. Просушка цветов занимает около двух недель.

2. Выложите цветы в форму для заливки, создав красивую композицию.

3. Приготовьте смолу. С отвердителем ее смешивать следует строго по инструкции производителя, иначе раствор не застынет. Смола не токсична, но некоторые меры предосторожности следует соблюдать: исключить ее попадание на кожу и рабочую поверхность. Если этого не удалось избе-

жать, то со свежими пятнами прекрасно справляется жидкость для снятия лака. Для того чтобы избавиться от пузырей воздуха, смолу нужно нагреть до температуры 40 °С.

4. Подправьте композицию, после того как форма с цветами залита смолой. На это есть около часа. Поскольку цветы легче смолы, то они могут смещаться внутри формы, пока смола не загустеет. Высыхает она в зависимости от температуры окружающей среды за 1–2 суток.

5. Доведите украшение до блеска. Чем аккуратнее выполнена заливка формы смолой, тем меньше времени на это понадобится. Но процесса шлифовки избежать совсем, увы, не получится. Сначала надо работать самой грубой наждачной бумагой, затем можно использовать бумагу все более мелкой зернистости с шагом 500 единиц.

6. Отшлифуйте украшение автомобильной полировальной пастой. Ее наносят мягкой хлопковой тряпочкой и натирают изделие до блеска.

Браслет будет прозрачным и глянцевым, цветы откроются совершенно в новом виде: целый мир теперь у вас в руках. Носить такой браслет – одно удовольствие!

Наталья НЕСТЕРОВА ■



Вдохновиться на творчество и увидеть больше работ можно в творческой мастерской автора: https://www.instagram.com/andamana_ua.

ФЕРВЕКС №1

проти застудний засіб

в Україні*



Дякуємо за довіру!

*За даними аналітичної системи дослідження ринку «Фармастандарт»/«PharmXplorer» компанії «Proxima Research», продажі в гривні за 2018 р. АТС3 ND2B (порошки/гранули).

Реклама лікарського засобу. Існують протипоказання.

Вміст 1 саше Фервекс для дорослих: парацетамолу 500 мг, кислоти аскорбінової (вітаміну С) 200 мг, феніраміну малеату 25 мг. Показання: симптоматичне лікування застудних захворювань, рингу ринофарингіту трилоподібних станів, що проявляються нежитом, сльозотечею, чханням, пропасницею та/або головним болем. Спосіб застосування та дози: внутрішньо дорослим і дітям віком від 15 років препарат призначати по 1 саше 2-3 рази на добу.

Вміст 1 саше Фервекс для дітей: парацетамолу 280 мг, кислоти аскорбінової (вітаміну С) 100 мг, феніраміну малеату 10 мг. Показання: симптоматичне лікування застудних захворювань, ринофарингіту у дітей (віком від 6 років) та станів, що проявляються нежитом, сльозотечею, чханням, гарячкою та/або головним болем.

Фервекс ДЛЯ ДІТЕЙ, РП, № UA7600/01/01, Фервекс ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ, РП, № UA7741/01/01, ФЕРВЕКС ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ БЕЗ ЦУКРУ, РП, № UA/5441/01/01, ФЕРВЕКС ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ З МЛИНОВИМ СМАКОМ, РП, № UA/3128/01/01
Виробник УПСА САС, Франція
DMJA.FER.19.03.02

АРГЕТТ

ЗНЕБОЛЮЮЧИЙ ПЛАСТИР

ПРОТИ БОЛЮ СИЛЬНИЙ
АРГУМЕНТ

4

СИЛА ДІЇ 4 КОМПОНЕНТІВ

12
HOURS*

ДІЄ ДО 12 ГОДИН*



ПРОТИ БОЛЮ У СПИНІ



РАДІО NRJ

BIRTHDAY PARTY

4.04
19.00



 ПОЧАЙНА

NK

ЖИВИЙ ЗВУК

MÉLOVIN, MARUV, KAZKA, MARI FERRARI, ENELI

IVAN NAVI, MAMARIKA, SONYA KAY ДЕНИС РЕКОНВАЛЬД

DILEMMA, ON I ONA DJ SANYA DUMOV



ЕЛЕКТРОННІ КВИТКИ:

 **KARABAS.COM**

По моему хотению

Так часто случается: некая ситуация, расклад жизненных обстоятельств кажется невероятным, но вот проходит время, и человек с удивлением замечает, что уже живет в этом чуде. И тогда говорят: сбылась мечта. На самом деле мечты сбываются не сами по себе, у их осуществления есть четкие законы. Своими взглядами на алгоритмы исполнения желаний с нами поделились Александр Свяаш, писатель и психолог, руководитель Центра позитивной психологии «Разумный путь», и Валерий Синельников, писатель, психолог, философ.

– От чего, прежде всего, зависит реализация желаемого – от самого человека или от обстоятельств?

А. С.: На 100% – от человека, от приложенных им усилий. Но при одном условии: цель, к которой он стремится, в принципе, реализуема. Предположим, некто хочет построить трехэтажный дом за три недели или получить высшее образование за два месяца – это несбыточные мечты. Но если нет внешних ограничений, которые человек не может преодолеть, он позитивен и прилагает достаточно усилий для воплощения мечты, цель будет достигнута.

В. С.: В большей степени исполнение задуманного зависит от человека,

хотя и обстоятельства вносят свои коррективы. Хотим мы того или нет, но на нас влияют определенные силы космоса, Солнца, Луны, гравитации, электромагнитного излучения. Есть еще энергетические потоки, исходящие от каждого живого существа в этом мире: человека, животного, растения. Обстоятельства формируем мы. Но помимо наших желаний существуют еще 6 млрд человек, у которых тоже есть свои намерения. В целом импульсы, воздействующие на нас, можно назвать силой Вселенной. Если мы живем в гармонии с окружающим миром и наши желания не вступают в противоречие с этой могучей силой, то их легко реализовать в наилучшее время.

– Что для этого нужно?

А. С.: Если просто сидеть, ничего не будет. Однажды ко мне на консультацию пришла женщина. Она рассказала о том, что не так давно приехала с ребенком в столицу из провинции, снимала квартиру, выживала в очень сложных условиях. И она стала повсюду кричать: «У меня есть двухкомнатная квартира!» Дома кричала, шла по улице кричала. Длилось это месяца два, пока в гости не заехал ее дядя, с которым она не виделась уже лет 10, посмотрел, как она живет, и дал нужную сумму на покупку двухкомнатной квартиры. Можно сказать, что в свою мечту она вложила хороший заряд энергии и отбросила сомнения. Последнее очень важно, ведь сомнения – это бессознательный отказ от мечты, позиция: «Я этого не достоин».

В. С.: Важно четко сформулировать желание, иметь его образ. И что еще очень важно – необходима личная сила или сила накопленного благочестия человека, которая складывается из его добрых и бескорыстных поступков. Именно она помогает быстро и эффективно осуществлять задуманное. Помните, как Незнайка в Солнечном городе, чтобы получить волшебную палочку, должен был совершить три добрых дела? Пока он делал добро исключительно для получения награды, ничего не выходило, но когда забыл про договор и выручил своих друзей без всяких корыстных мыслей, волшебник наградил его палочкой. Когда мы помогаем людям от души, растет наша личная сила (и скорость исполнения желаний), но если делаем это за деньги или с иным



умыслом – поступок в счет не записывается.

– Как отличить свои истинные устремления от желаний, навязанных социумом?

А. С.: Истинные желания могут быть неосознанными. Но при смутной мысли о них возникает волнение, внутренний трепет, бурление энергии. Если хочется до дрожи в руках – это и есть твое настоящее желание. Формируется мощный энергетический посыл, и если он подкрепляется действиями – идет установка на удачу, человеку открываются возможности для реализации задуманного. Он, конечно, может их игнорировать, тогда ничего не выйдет. Но если исползуется, цель будет достигнута. Если желание внешнее, надуманное, то при мыслях о нем нет того драйва.

В. С.: Вообще, жить в потоке желаний – это западная традиция, которую переняли и мы. Оттуда же пришла идея о том, что все доступно, стоит только захотеть. На Востоке, напротив, считают, что желания порождают переживания, а те портят карму, поэтому следующая жизнь будет плохой. Идея такова: бойся желаний, довольствуйся тем, что есть, и ты обрешь счастье. Есть народы, которые продолжают счастливо жить вне мира желаний. До тех пор, конечно, пока их не коснется западная цивилизация.

– Что могут означать препятствия на пути к достижению цели?

А. С.: Это некий сигнал о том, что ты неправильно поставил цель. Жизнь тебя оберегает от прихода к ненужному результату. Если взять передышку, поразмыслить над происходящим, можно увидеть неправильные формулировки собственного намерения. Нужно обращать внимание на явные сигналы. Бывает, что на пути к осуществлению планов пять раз ты что-то терял, тебя не пускают, телефоны молчат, как будто в стену упираешься, – стоит задуматься.

В. С.: Если желание упорно не сбывается, скорее всего, оно человеку не нужно. Моя концепция такова: Вселенная обо всех нас заботится и создает препятствия исключительно во

Если знать правила и следовать им, заветные желания могут воплощаться в жизнь намного чаще и быстрее.



благо. Эта забота может оборачиваться шишками и стрессами лишь в том случае, если мы не понимаем элементарных вещей, не ищем других путей, смыслов подсказок, не перестраиваем свои намерения, а пытаемся идти напролом.

– С помощью каких практических рекомендаций можно ускорить реализацию желания?

А. С.: Есть один мощный инструмент – визуализация – представление в уме того, что ты хочешь. Кроме этого, нужно прописывать, повторять свои желания. Можно создать эффект ожидания. Объясню на примере. Одна женщина долго не могла забеременеть, но она создала эффект ожидания: купила коляску, начала готовить детское питание, повторяла в пространство: «Я тебя жду, дорогой, приходи». И через пару месяцев забеременела... Американцы говорят: «Хочешь быть богатым, поступай и думай, как богатый». Конечно, не трать деньги, как миллионер, но приценивайся к машинам, вещам, рассуждай, как будто у тебя есть деньги на их приобретение. Ты начинаешь по-другому мыслить, притягиваешь к себе других людей, другие ситуации, благоприятные для реализации желания.

В. С.: Конечно, можно и на бумаге желания прописывать и коллаж своей мечты на стену повесить, можно смотреть на быструю, чистую воду и проговаривать желание, таким образом усиливая энергетический посыл. Но если это действительно то, что тебе нужно, оно уже живет у тебя внутри и не нуждается в напоминаниях.

– Человек долго стремился к достижению цели, реализовал ее, а удовольствия нет. Можно ли как-то застраховаться от такого спецэффекта?

А. С.: Цели нужно ставить немного выше твоего потенциала на сегодняшний день. Это вдохновляет, дает дополнительные силы, позволяет развиваться. Человек хочет машину, примеряя ее по своим возможностям, покупает, но через три месяца возникает неудовлетворенность. Он думает: «Зря я не купил лучшую». Стоит планировать покупку машины, которая кажется сейчас не по карману. Для этого, конечно, придется дополнительно напрячься, но удовольствия хватит, как минимум, на два года. Точно так же в отношении жилья. Если есть ресурсы, чтобы вытянуть однокомнатную квартиру, нужно брать хорошую двухкомнатную. Это потребует усилий, жизнь станет более насыщенной, но ты получишь больше удовлетворения от результата.

В. С.: Расскажу притчу о неиссякаемости человеческих желаний. Однажды богатый человек повстречал нищего, который держал чашу для подаяний. Богач проникся состраданием к бедняку и пообещал наполнить чашу золотом, но сколько он ни сыпал золота, оно исчезало. Взмолился тогда даритель: «Что же ты делаешь, что это за чаша такая?» Бедняк ответил: «Она сделана из человеческого черепа». Людская природа такова, что мы все время хотим больше и больше. Чашу желаний трудно наполнить. Важно уметь набрасывать узду на этот бесконечный поток, иначе человек рискует стать несчастным, потерять способность наслаждаться жизнью.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Красный цвет успокаивает малышей

Похоже, современные дети появляются на свет с врожденным навыком закачивать на планшет последнюю версию любимой игры и постить котиков в соцсети. Но умиления у бабушек и мам детская продвинутость по части гаджетов уже, увы, не вызывает, ведь есть обратная сторона медали – резкое снижение зрения. По статистике Минздрава Украины, у 20% дошкольников есть миопия, а в первых классах «очкариков» – 35%! Что следует знать о зрении, этапах его становления и укрепления у ребенка, нам рассказал Сергей Рыков, заведующий кафедрой офтальмологии НМАПО имени П.Л. Шупика.

Этапы формирования

В первые дни жизни лица родителей, картинку на стене, потолок – словом, любое изображение новорожденный воспринимает в черно-белых тонах и вдобавок вверх тормашками. Это нормально. Главное, чтобы после рождения ребенок реагировал на свет, а окружающий мир очень скоро перевернется с головы на ноги и обретет краски. Сначала, к третьему месяцу, – желтые и синие, после полугода к ним добавится весь цветовой спектр. На первых порах у ребенка формируется так называемое предметное зрение: взгляд скользит вслед за движущимися предметами. К шести месяцам кроха видит почти по-взрослому, но с некоторым запасом дальнозоркости. Любые сомнения по поводу зрения малыша в это

время можно подтвердить или опровергнуть с помощью специальных электрофизиологических методов исследования, улавливающих способность коры головного мозга воспринимать зрительные образы.

Спор врачей на тему «когда впервые ребенка нужно показать офтальмологу» закончился решением: до трехмесячного возраста. Конечно, визит окулисту стоит нанести как можно скорее, если родители заметили асимметрию, косоглазие, бельмо или воспаление глаз. В последнем случае это скорее всего дакриоцистит – закупорка носослезного канала. Как правило, он открывается вместе с первым криком новорожденного. Но в 4% случаев пленка остается на месте, и глаза воспаляются. Тогда офтальмолог промывает или зондирует канал.

Сразу после первого дня рождения кроху нужно снова показать окулисту. В один год кроме анализа зрения специалист проводит проверку состояние глазного дна, зрительного нерва и фиксацию глаза. Для этого зрачки ребенка расширяют специальными каплями короткого действия (через два часа зрение обретает прежнюю четкость). Уже в этом возрасте можно обнаружить и предупредить наметившуюся близорукость, дальнозоркость или астигматизм.

В семьях, где родители носят очки, вероятность передачи по наследству гена близорукости достаточно высокая – от 40 до 70%. Наследуется миопия обычно через одно поколение, но иногда встречается в каждом. Если в семье трое детей, и кто-то из родителей близорук, стопроцентная вероятность, что одному из наследников тоже придется обзавестись очками. Возможно, зрение испортится с первых дней жизни или с 8 до 14 лет – возраста включения генетической программы. То же самое касается дальнозоркости и астигматизма. Но особенно опасно обзаводиться детьми супругам с очень низким зрением (–10–15 диоптрий). Существует немалая доля риска, что их ребенок родится с высокой степенью миопии, а это по сути идентично инвалидности. Чтобы футляр с очками не передавался из поколения в поколение, офтальмологи советуют близорукой молодежи искать себе пару со стопроцентным зрением. Предупредить наследственную проблему могут ежегодные обследования «оптической системы» ребенка, например,



УЗИ глаз или эхиометрия, когда врач-офтальмолог по длине оси глаза прогнозирует появление миопии (удлиненная ось характерна для потенциальной близорукости).

Когда ребенку три года, окулист должен проверить зоркость его глаз по всем знакомой таблице Сивцева (только для детей она представлена не в буквах, а кружочками). В этом возрасте средняя острота зрения – 60% (впрочем, иногда трехлетка видит на все 100%). Отныне и с каждым годом четкость изображения обычно растет на 10%, и к первому классу ребенок, как правило, видит в пределах «единицы». Возраст до четырех лет – этап формирования оптической системы глаза: орган зрения активно растет, меняет свою форму, объем и лишь к четырем годам по всем параметрам приходит в соответствие с глазами взрослого человека. До этого момента офтальмологи не советуют давать ребенку большую зрительную нагрузку. Особенно это касается компьютера. По мнению Сергея Рыкова, знакомство с ним должно состояться не раньше шести лет. Электростатическое поле, невидимое для глаза, но все-таки заметное дрожание изображения на мониторе, мелкие символы на экране и прочие издержки компьютеров, планшетов и уж тем более смартфонов очень вредят формирующейся зрительной системе ребенка. Намного полезнее для глаз подвижные игры: футбол, бадминтон, теннис, запуск самолетиков или воздушного змея. Принцип, тренирующий и улучшающий зрение – слежение глаз за движущимся предметом. В этом случае зрительные мышцы (а их у человека по шесть на каждый глаз) «качаются» подобно бицепсам и трицепсам в тренажерном зале, зрение улучшается.

Компьютерная усталость

Младшая школа – настоящее испытание для детских глаз. Критический период, когда зрение может резко снизиться, – этап превращения ребен-

Освещать рабочий стол школьника должна обычная лампа на 60 Ватт (лампы дневного света не подходят). Важно, чтобы локоть ребенка ровно ложился на столешницу и спина оставалась ровной. Стоит использовать подставку под книги: страница при чтении будет перпендикулярна зрительной оси.



ка в подростка (8–14 лет). В эти годы зрительная нагрузка возрастает, а если к тому же кто-то из родителей ребенка носит очки, шансы на снижение зрения у него заметно возрастают. В ситуации, когда до 30% школьников страдают близорукостью, родителям не мешало бы проявить твердость в вопросах регламентации «общения» с компьютером и планшетом. Здоровый лимит – два подхода по 30 минут с перерывом. На практике мы часто уступаем настойчивым просьбам ребенка «еще немножко поиграть». В итоге дети страдают от компьютерной усталости, которая проявляется не только проблемами со зрением, но вовлечением в процесс всей нервной системы. Выделяют три типа проявлений компьютерной усталости, и наличие хотя бы одного из них нужно воспринимать как сигнал – гаджет немедленно изъять:

- Потеря контроля над собой. Ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает.
- «Утомленная» поза. Откидывается на спинку стула, забрасывает ноги на стол.
- Эмоционально-невротическая реакция. Ребенок кричит, подпрыгивает, ерзает на стуле, истерически смеется и т.д.

Для младшего школьника важно делать перерывы в работе: 10–15 минут он занимается и столько же активно отдыхает, бегает, прыгает, а не играет на планшете. Отличный навык – обучение ребенка зрительной гимнастике. Самое простое упражнение – попеременная фокусировка взгляда то на дальнем, то на ближнем предмете.

Уроки цветотерапии

В арт-терапии есть целый раздел, посвященный сочетанию цветов, их лечебному воздействию.

– Ребенок до четырех лет не так, как взрослый, видит окружающие цвета, – уверена Наталья Костинская, профессор, гомеопат. – К примеру, красный в восприятии детей трансформируется в зеленый. Поэтому желательно, чтобы взволнованных малышей окружали красные или золотистые цвета. Они будут действовать успокаивающе за счет своей зеленой противоположности. Флегматичному ребенку идеально подходит одежда голубого и сине-зеленого цветов. В его восприятии они будут красным и оранжевым, а полярные цвета дают недостающую энергию. При оформлении комнаты предпочтительны теплые тона (бежевый, желтоватый, светло-оливковый цвет). Желательно не выбирать обои холодных и ярких, кислотных тонов. В оформлении интерьера детской можно использовать изображения ангелов, Сикстинской Мадонны. Дети хорошо воспринимают «Голубых танцовщиц» Эдгара Дега, «Девочку с персиком» Валентина Серова и репродукции других подобных картин. Рисунки на одежде – будь то дракончики, бабочки или цветочки – запоминаются на всю жизнь, ассоциируются с плохим или хорошим. В первые годы жизни детскую лучше оклеить обоями с мелким орнаментом: кружками, листиками. Эти узоры наиболее близки ребенку. Грубые, резкие линии, разрезающие поверхность, нарушают гармонию восприятия.

Виктория КУРИЛЕНКО

Роды ПОД ГИПНОЗОМ

Деми Мур и Памела Андерсон, Джессика Альба и Кейт Мидлтон – всех этих таких разных женщин объединяют две вещи – их известность и... гипнороды. Украинские мамы не отстают от современных мировых тенденций и тоже рожают при помощи гипноза. Как? «Мистеру Блистеру» рассказали молодая мама, гипнодоула, а также врачи-акушеры.

Как это происходит

Страх рожать после появления на свет первенца у киевлянки Тамары был огромный.

– Если честно, мы к родам не готовились – ни я, ни мой муж, – вспоминает она. – Наверное, поэтому все прошло так тяжело. Когда тест на беременность снова показал две полоски, меня охватил ужас. Я плакала, супруг успокаивал.

Так прошло несколько месяцев беременности. Но однажды муж Тамары, придя с работы, рассказал, что у коллеги родился сын, и роды прошли прекрасно: помогли занятия на курсах для будущих родителей. Тамара с Антоном записались на них и там впервые услышали о применении мягкого гипноза в родах и освоили инструменты этой техники: практики дыхания, релаксации, вхождения в трансовое состояние, позитивные утверждения – аффирмации.

– Благодаря обучению на курсах и домашней работе с мужем, когда начались роды, я знала, что этот день будет прекрасным. На курсах нас научили находить точки опоры и сохранять позитивный и спокойный настрой.

Первые «волны» (этим словом называют схватки) проходили у Тамары очень спокойно, она их переживала дома, представляя, как с каждым выдохом тело становится мягким и гибким, мысленно визуализировала бутон розы, который раскрывается. Когда интервал между «волнами» сократился, пара поехала в роддом.

– Не могу сказать, что мне было совсем не страшно, – признается Тамара. – Но благодаря подготовке я знала, что делать. Дышала глубоко, муж мне говорил гипнотическим, т.е. низким голосом, медленно, с большими паузами, всякие важные слова. Мне было

комфортно, я все чувствовала, понимала, при этом схватки никак не влияли на мое расслабленное тело. Роды под мягким гипнозом не выключают ощущения. Ты находишься как будто в полусне. Я могла отвечать на вопросы, пить воду и снова погружалась в транс.

В какой-то момент в голове Тамары появились красивые картинки того, о чем говорил муж. И тут она почувствовала, как начали давить потуги.

– Я открыла глаза и увидела, как улыбался мой муж, – вспоминает она. – Он молчал уже минут 40, а я просто глубоко дышала. И тут началось рождение ребенка. На секунду я остановилась, за-

паниковала, и меня накрыла резкая боль. Но, закрыв глаза, вспомнила важность спокойствия и просто смотрела на свой живот. Когда наступило самопроизвольное выталкивание малыша телом, не сдерживалась, но и не тужилась, как в первых родах. Я как будто выдыхала своего малыша. Через 15 минут мы стали родителями. Это совсем другой опыт. Теперь я знаю: роды могут быть мягкими и прекрасными. Моя дочь рождалась в любви, вере и поддержке.

Кто научит

Как видим из истории Тамары, женщина во время мягкого гипноза –



не марионетка в руках гипнотизера, она отдает себе отчет в том, что происходит, и трудится, применяя знания и умения, полученные в ходе подготовки. Где этому можно научиться? Есть книги автора метода гипнородов Мэри Монган. Она гипнотерапевт, мама четырех детей. Также существует много бесплатных видеороликов в сети на эту тему. Второй вариант – пройти подготовку на курсах для беременных, как сделала Тамара (средняя цена в Киеве за 5 занятий 3 тыс. грн) и лично поработать с инструктором.

– Существуют стандартные аффирмации. Но они не всем подходят, ведь у каждой женщины своя предыстория. Что хорошо одной, может не подходить другой. В ходе подготовки мы можем менять текст аффирмации в зависимости от конкретной истории, – рассказывает Марина Шимкова, гипнодоула, инструктор по подготовке к родам, психолог, основатель столичного центра семейного развития «Ва-Воо».

Сегодня в Украине немного сертифицированных специалистов, прошедших обучение методике мягкого гипноза в родах. Но благодаря мессенджерам не проблема получить личную онлайн-консультацию из любой точки Украины и мира. Кроме того, можно обратиться не только к нашим специалистам, но и к русско- или украиноязычным гипноте-



Релакс на каждый день

Многие из техник, которые Мэри Монган предлагает использовать в гипнородах, можно применять и в повседневной жизни, когда нужно расслабиться. Например, вдыхаем животом на 4 счета (кончик языка держим за передними верхними зубами). А потом на выдохе «сдуваем» живот, мысленно считая до восьми. И так повторяем несколько раз. Это помогает сфокусировать внимание на своем теле, наладить кислородный обмен и успокоиться.

рапевтам, которые работают на родине гипнородов – в Америке.

Все больше специалистов в Украине стремятся овладеть методом Монган, причем учиться ему идут не только психологи, доулы, но и врачи-акушеры.

– Я интуитивно использовала визуализацию, техники расслабления, которые также работают при мягком гипнозе в родах. Теперь хочу перевести знания в режим осознанности, поэтому иду учиться этому методу, – делится Наталья Князева, врач-акушер медицинского центра «Мать и дитя» с 18-летним стажем. – Сейчас, проходя мимо родзала, прислушиваюсь: есть ли там кто-то. И когда понимаешь, что таки да и роды идут, сердце поет от удовольствия. Понимаешь, что до этого момента семья прошла путь подготовки и проделана большая работа.

В потоке

Используются разные методы наведения транса и разные уровни гипноза для углубления трансового состояния.

– Есть поверхностный транс, мы все в него попадаем каждые 50 минут. Про него говорят «зависаем»: останавливается взгляд, возникает состояние задумчивости, – рассказывает Марина Шимкова. – Следующий, более глубокий транс, – с замедлением дыхания. Есть еще более глубокое состояние, но человек ощущает, что с ним происходит, и нет дискомфорта. Да, схватки продолжают, но они достаточно комфортны для женщины. Важно понимать, что гипноз – не волшебная палочка от боли. Просто она намного легче, чем без применения этих инструментов.

Женщина может использовать самогипноз, прокручивая у себя в голове определенные фразы. С ней может быть партнер, обученный методике, – муж, подруга, свекровь, доула.

Впрочем, по словам Любови Мочаловой, врача-акушера, заведующей акушерским отделением киевского роддома №3, многие женщины сами в родах – без чьей-либо помощи и без знания методик – впадают в трансовое состояние: так задумано природой.

– Но, к сожалению, роженицы часто выпадают из потока. Виной тому внешние факторы: свет, вопросы медперсонала и т.п., – рассказывает Наталья Князева. – Поэтому хорошо, если рядом с женщиной будет человек, который поддержит и создаст режим безопасности, чтобы она могла пребывать в нужном медитативном состоянии.

Кстати, наконец в украинских роддомах начали понимать важность того, как влияет атмосфера в родзале на процесс родов. Ведь для того чтобы хорошо вырабатывался гормон окситоцин – главный помощник роженицы, нужно, чтобы было темно, тепло и тихо. Теперь в рамках программы «Домашние роды под защитой роддома», запущенной в столичном роддоме №5 в 2017 году, появились родзалы, в которых не только есть современное оборудование, но и атмосфера максимально приближена к домашней. На окнах висят, к примеру, плотные шторы, освещение можно регулировать. Сегодня там всего четыре такие палаты. Увы, забронировать их заранее нельзя, ведь невозможно с точностью назвать дату родов. Тут остается надеяться только на везение: повезет – палата будет не занята, и вы сможете в ней рожать.

В других столичных роддомах также есть комфортные семейные палаты, где роженица может чувствовать себя максимально по-домашнему. Антураж важен, но еще важнее отношение и поведение медицинского персонала. Врачи и медсестры должны быть максимально ориентированы на мягкие естественные роды, им требуется регулярно проходить обучение различным методикам, которые позволяют роженице чувствовать себя хорошо.

– Мы применяем все, что только может помочь родить, – говорит Любовь Мочалова. – Роженице, к примеру, подсказывают, как правильно дышать, делают массаж, предлагают травяные чаи. Я все время говорю: слушай себя – что тебе лучше всего подходит. Кому-то подойдет техника мягкого гипноза, а кому-то – просто определенные позы для расслабления.

Елена ЛИТВИНЕНКО

Дмитрий Борисов: «Ошибки – НОВЫЙ ОПЫТ»

Дмитрий Борисов – один из самых известных рестораторов Украины. Его заведения иначе как «семьей» не называют. Семью ресторанов создает шаг за шагом... семья Борисовых. И во время нашего разговора к Диме присоединилась его супруга Лена. Борисовы рассказали, кто главный у них в бизнесе, семье и на кухне, признались, почему не жалеют о прошлом и в чем находят вдохновение, а также объяснили, зачем даже деловые поездки подстраивают так, чтобы в выходные быть дома.



- Дмитрий Борисов в восемнадцать лет открыл свое рекламное агентство.
- Зимой 2010 года – первый ресторан.
- Успешно пробовал себя в роли телеведущего – был экспертом проекта «На ножах» на телеканале «1+1».
- В июле 2014 года женился на Елене Сапуновой, своем партнере по бизнесу. Лена изучала менеджмент в Одесской национальной академии пищевых технологий. Руководит ресторанами вместе со своим мужем.
- Супруги воспитывают шестерых детей: Даниила, Демьяна, Катю, Бориса, Иосифа и Илью.

– Дима, до кулинарного бизнеса вы очень прибыльно занимались рекламой. Почему решили открыть ресторан?

Я всегда любил приглашать к себе домой друзей и готовить. И сейчас на выходных мы с Ленусей обязательно устраиваем такие вечеринки с близкими. А тогда накопилась усталость от выматывающего режима, сказался кризис 2008 года – вот я и решил «уйти на пенсию» и открыть гастробар, где в центре внимания – не интерьер, не концепт, а еда и только еда. Так у меня появился «Барсук» – почти напротив дома, в котором вырос. Я сам готовил на открытой кухне, сам приглашал гостей и «кружил» их. И так от маленького ресторана пошло и появилось вот это все. К слову, до открытия «Барсука» я был от силы в пяти ресторанах в Киеве. И то случайно. Раньше вообще не было желания ходить в такие заведения. Я обожал готовить сам с раннего детства. Бабушка мне привила любовь к этому. Мы с ней на даче выращивали все необходимое для наших блюд.

– Какие качества, кроме умения вкусно готовить, нужны, чтобы начать такой бизнес?

Л.: Еда должна быть идеальной – это ключевое. Но в ресторанном бизнесе, как и в любом другом, мало одного сильного фактора. Все срабатывает только вместе: концепция, команда, меню, сервис, место, интерьер.

Д.: Помните о классической формуле 5P: product – только по-настоящему интересный, качественный, place – ориентируйтесь не на проходимость места, а на то, как оно соответствует продукту и его целевой ау-

дитории, price – цена, отвечающая ожиданиям от продукта и места, promotion – достойное продвижение вашего продукта, people – здесь обычно говорят только о потребителях продукта, но понятие шире – это и ваши гости, и ваша команда.

– Кто в семейном ресторанном бизнесе шеф, а кто су шеф?

Д.: По правде говоря, раньше я не верил в семейный бизнес. А потом встретил Лену. У нас получился отличный союз. Кстати, согласно мировой практике, 95% ресторанов – семейный бизнес. Мы с женой – равные партнеры и в семье, и в бизнесе. Я – это идеи, концепты, маркетинг. Лена – цифры, экономика, HR. Она любит глубину погружения в цифры, я это делать могу, но без особого удовольствия. При чем мы ничего не делили, все само собой сложилось очень органично. Вместе мы прекрасная команда двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю, но это скорее исключение из правил, такое сложно повторить. Можно или найти своего человека, или нет. Именно поэтому истинная взаимная любовь – это огромная редкость.

Л.: Мы не конкурируем, а доверяем друг другу и делаем то, что любим.

– Кто дома шеф-повар?

Д.: Конечно, я! Обожаю готовить, Лена – нет. И это здорово, потому что нет соревновательного момента.

Л.: Мы с Димой очень любим, когда у нас полный дом гостей.



– Лена, как вам удается дома «выключать» бизнес-партнера и «включать» жену, хозяйку, маму?

Л.: Я всегда остаюсь собой, не люблю разделять себя на социальные роли. Планирую и разделяю время для работы, семьи, для себя. Утром и вечером мы обязательно проводим время с детьми – расспрашиваем о планах на день, Дима утром пьет кофе с сыновьями. Просыпаемся рано – так же, как и детки. Воскресенье – обязательно семейный день. Мы даже все наши путешествия стараемся подстраивать таким образом, чтобы в субботу и воскресенье обязательно быть дома. Но в то же время мы все время на связи с нашей командой.

– Говорите дома о работе?

Д.: Конечно! У нас нет никаких искусственных правил, чтобы разделить личную жизнь и работу.

– Интересно, как решаются нестандартные ситуации в ресторанах?

Д.: Непредвиденные ситуации – обязательная составляющая нашей работы. Если посетителю категорически не понравилась еда, он не платит.

– У вас много пропадает вилок, ложек и пепельниц?

Д.: Воруют посуду, предметы интерьера, даже меню. Да что там говорить – и жидкое мыло, и музыкальные колонки, и аптечки. Как-то гостя сняла картину со стены и пыталась убедить персонал, что приобрела ее. Всякое бывает. Мы относимся к этому спокойно.

– Расскажите о себе как о руководителях. Уволенные сотрудники отзываются о вас хорошо?

Д.: Я стараюсь управлять процессами, а не людьми. Даже самые лучшие сотрудники, вовлеченные на 200% в компанию, однажды могут уйти в свободное плавание. Время показывает, что многие возвращаются – значит, мы все делаем правильно.

Л.: Люди сами от меня не уходят: или мы расстаемся с ними, или им с нами комфортно.

– Вы нередко проводите тренинги по кулинарному бизнесу, а сами продолжаете совершенствовать знания в области гастрономии? У кого учитесь? Где вдохновляетесь?

Л.: В путешествиях. В каждой поездке обязательно посещаем рестораны. Знакомство с новой культурой не может состояться без местных блюд. Учимся и накапливаем опыт. Поездки всегда планируем – обязательно дегустируем уличную еду, посещаем мишленовский ресторан и какое-то семейное заведение, знакомимся с поварами.

Д.: Мы каждый день продолжаем учиться.

– Какие семейные традиции нашли воплощение в составлении меню ваших ресторанов?

Д.: Идеальные сырники, щучьи котлетки, шакшука, куриный бульон в «Барсуке». Это блюда из детства и не только из моего – уже девять лет на них приходят. Мы обновляем меню, но вот это «свое, родное» неизменно, ведь это наш локальный comfort food.

– Одно время много писали о ваших мастер-классах в Барсучьей школе еды...

Д.: Это был веселый повод для любителей готовить встречаться в «Бар-

суке». Мы собирались по выходным с детьми и учились печь яблочные пироги или делать такие крутые сырники, как у бабушки, чтобы потом все это съесть. В свое время «Барсук» собрал отличную компанию!

– Кухня какой страны импонирует лично вам?

Л.: Мы любим украинскую кухню. Я из Одессы, поэтому на семейном празднике обязательно присутствует форшмак или фаршированная рыба. И грузинскую.

– Что вас вдохновляет, когда силы на исходе?

Д.: Семья.

– Что посоветовали бы начинающему украинскому ресторатору?

Д.: Первое, сначала – концепция и бизнес-модель. Только потом – помещение. Второе, начинать необходимо с еды, не с интерьера. Красивая картинка ничего не значит, если еда и напитки того не стоят. Третье, погружаться во все процессы, не переключаясь всю ответственность «на профессионалов». Покупка помещения не обязательна, может быть и аренда. И наконец, помните: ресторанный бизнес – совсем не легкий и не романтичный. Это ежедневный сложный труд, умноженный на человеческий фактор.

– Были ли в работе невоплощенные идеи, о которых жалеете?

Не стоит жалеть о прошлом. Сегодня – последний день оставшейся жизни, мы с благодарностью принимаем ее уроки и создаем будущее.



– Лена, Дима – какие вы родители?

Л.: У нас есть «23 правила семьи Борисовых». В этих рамках мы – строгие родители. Но в целом не ограничиваем детей, относимся к каждому как к состоявшейся личности. Не вкладываем в них то, что хотели бы для себя, – помогаем им расти, развиваться и оставаться самими собой. С раннего детства наши малыши много двигаются, играют, ходят на всевозможные кружки, которые им интересны.

– Расскажите подробнее о «23 правилах семьи Борисовых».

Л.: Наша основная задача в семье – это счастливая жизнь каждого. Однажды мы записали все наши ценности вместе – так получилось 23 правила. Например, мы помним, что поведение взрослого – это модель, и дети копируют все то, что видят и слышат. Быть личным примером – лучшее воспитание. Всех детей называем только по имени, никаких «котиков», «зайчиков» и прочего. Наши дети самостоятельны: они сами складывают игрушки, сами накрывают себе стол, сами одеваются. Мы всегда позволяем ребенку самостоятельность, если это безопасно, конечно. Все стратегические решения семьи принимаем только вместе.

– Бывают ли дети у вас в ресторане? Им интересно?

Д.: Да, они даже у нас работают! Пробуют себя официантами, чаевые получают. Это очень важно. Я считаю обязательным объяснить детям, откуда берутся деньги и как их зарабатывать.

Л.: И лимонады продавали у нас возле дома. Они должны четко понимать, что такое деньги.

– На что тратят заработанное?

Д.: На игрушки, книги, подарки родным. На все, что им интересно и ценно. Кстати, это одно из правил нашей семьи: мы уважаем и ценим вещи каждого, ребенок не обязан делиться своими вещами даже по просьбе взрослого.

– Дима, вы сами ведете свою страницу в Facebook?

Д.: Конечно! И никто другой. Это мой онлайн-дневник и возможность общаться с друзьями и подписчиками. Стараюсь отвечать всем. И не только на личной странице, но и на страницах своих ресторанов. Не вижу в этом никакой сложности.

– Поделитесь ближайшими планами. Может, собственный гастрономический телепроект, как у Джейми Оливера?

Д.: Уже есть! Веду канал «Ресторатор» на Youtube, где делюсь своим опытом в ресторанном бизнесе.

– Можете назвать три правила, придерживаясь которых, будешь многое успевать?

Л.: Первое – планировать. Не только день, неделю, месяц, но и количество гостей, объем выручки и средний чек. Это очень важно: мы не просто ставим цель, а планируем, как к ней придем. Я, например, пишу планы лет с 20. Второе – воспринимать ошибки и неудачи как уроки, как новый опыт. Я не обижаюсь, не грущу – благодарю. Третье – любить то, что делаешь. Без любви ничего не прорастет. Мы не относимся к своему делу как к работе – это наш life style.

Наталья ФОМИНА ■

**ГОРЛО
БОЛИТЬ?**

**ЛЮГС – потужна
допомога
хворому горлу!**



спрей з йодом
та евкалиптом,
що швидко лікує
хворе горло

усуває біль
та запалення

застосовується
1–2 рази на добу

10 мифов в уходе за кожей

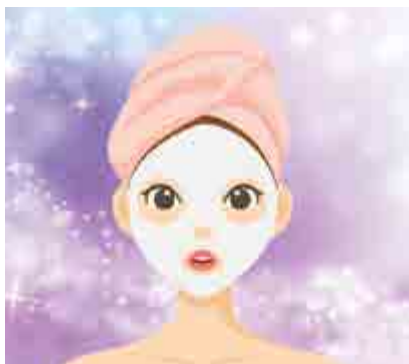
Ампула «сам себе косметолог» может быть таким же бесполезным, как и «сам себе доктор» – рискуем утратить не только красоту, но и здоровье. В разгар весеннего бума чистки перышек Татьяна Святенко, главный эксперт Минздрава Украины, профессор, доктор медицинских наук, дерматовенеролог высшей категории, вице-президент Украинской Ассоциации врачей-дерматовенерологов и косметологов, суммировала самые распространенные ошибки в уходе за кожей и рассказала, почему их стоит избегать.

Не колем, а едим

Интернет пестрит заманчивой рекламой: красота теперь не требует жертв, делать инъекции гиалуроновой кислоты уже не нужно, принимаешь капсулу/таблетку/порошок с «гиалуронкой» или коллагеном натошак – и запас веществ, поддерживающих тонус и эластичность кожи, в организме не иссякает. «Вот только никакой научной, доказательной основы под таким утверждением нет, это лишь агрессивный маркетинг, – уверена Татьяна Святенко. – Попав в желудок, коллаген, как и любая пища, переваривается, распадается до аминокислот и в чистом виде в кровь и кожу не поступает. Вреда от таких таблеток организму не будет, но и на волшебное омоложение рассчитывать не стоит».

Чистка кожи – наше все

Считается, что чем чаще и интенсивнее ее делать, тем лучше, но это не так. Во-первых, периодичность чистки индивидуальна: кому-то она показана раз в два месяца, кому-то – раз в полгода, оптимальный график подбирает косметолог. Это гигиеническая, щадящая



процедура, которую бережно проводят по линиям закладки под кожей волокон коллагена – так называемым линиям Лангера. Именно по ним направляют движения рук, щеточек, УЗ-аппарата. Слишком интенсивная манипуляция провоцирует хрупкость сосудов, купероз, высыпания, а также синяки и царапины. Не стоит записываться на чистку, если на лице актуализировалось акне, гнойники – процедура может усугубить ситуацию, добавить «огня» воспалительному процессу.

Смешать, разбавить и втереть



«Нередко в практике приходится объяснять и пациентам, и, увы, косметологам, что смешивать кремы и мази – глупая затея, – делится доктор Святенко. – Знакома с женщиной, которая настойчиво миксует в одном флаконе масла репейника и лопуха и втирает смесь в брови, потому что «их нужно питать», а потом долго и мучительно лечит воспалительный процесс, ведь каждая волосая луковица, закупоренная маслом, воспаляется с образованием гнойника. Целые

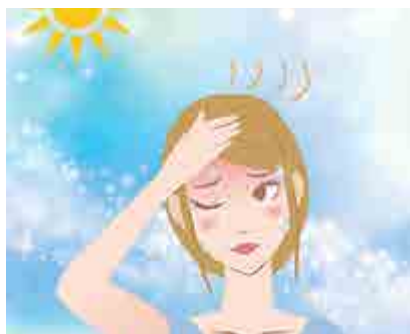


отрасли косметологической индустрии трудятся над разработкой оптимальной основы кремов, обеспечивающей лучшее впитывание и защиту кожи от агрессии активных веществ. Но к чему все эти хлопоты, если можно на скорую руку разбавить гормональные мази детскими кремами, а слишком густые кремы – оливковым маслом или масляным раствором витамина А и Е. Однако в лучшем случае такие эксперименты инактивируют средства, в худшем – наделяют их агрессивными свойствами».

Прижиг спиртом – и порядок!

Многие до сих пор уверены, что самый быстрый и эффективный метод нейтрализовать гнойники и высыпания – обработать их спиртосодержащими веществами, хлоргекседином или умыться с дегтярным мылом. На самом деле все перечисленные средства иссушают кожу, а при частом использовании закупоривают сальные протоки, усиливают гиперкератоз (утолщают роговой слой), провоцируют шелушение. К тому же закупоренная роговой пробкой сальная железа в конце концов воспаляется.

Кремы с SPF нужны круглый год



Так утверждают некоторые производители солнцезащитных кремов и предлагают непрерывно пользоваться их продукцией. «На самом деле в наших широтах постоянная SPF-защита лишена смысла и даже опасна, ведь в состав таких препаратов входят довольно агрессивные соединения, избыток которых, мягко говоря, не полезен, – говорит Татьяна Святенко. – Оптимальный вариант – установить на смартфон программу контроля УФ-индекса. Если он не превышает отметки 1–2, защита не нужна. Включать в уход солнцезащитные кремы есть смысл после того, как уровень ультрафиолетового излучения достигнет показателя 3. И помните: уберечь от солнечных лучей могут лишь кремы с SPF-фильтром от 50, на более низкие индексы не стоит надеяться. А самая надежная защита – одежда с длинными рукавами, головной убор, солнцезащитные очки и уход в тень с 10.00 до 16.00».

Причуды беременных

Ожидая ребенка, будущие мамы часто впадают в крайности: от полного отказа от косметических процедур до увеличения их количества в десять раз. Косметика не может причинить вреда ребенку, за исключением случаев, когда она содержит запрещенные при беременности ингредиенты – гидрохинон (активное средство для борьбы с пигментацией) и ретиноиды. Безопасность этих веществ при беременности не доказана, поэтому нужно внимательно знакомиться с составом кремов на этикетках (вторые имена ретиноидов – изотретиноин, изотретиноин, витамин А) и исключать на девять месяцев применение средств с такими компонентами. Будущим мамам однозначно не стоит впадать в детство и переходить на детские кремы и вазелин. Но адекватный уход – эксфолиацию, бескислотные пилинги – в интересном положении никто

не отменял. Плотные кремы стоит заменить легкими, ведь во время беременности количество эстрогенов в организме растет, питание кожи усиливается, а густые средства имеют свойство закупоривать поры, провоцировать высыпания и гнойнички. В уход стоит включить лимфодренажные процедуры (профилактика отеков и купероза) и не забывать про солнцезащитные кремы: вероятность появления пигментных пятен в период беременности значительно возрастает.

Масло – лучшее питание для кожи

Масла в уходе сегодня на пике популярности. Моду усиливает популярное хобби – домашнее мыловарение, в котором тоже используют многокомпонентные масла. Но регулярное умывание лица с таким мылом и замена маслами кремов вряд ли понравятся коже. Одно из свойств масла – закупоривать сальные железы. Последствия предсказуемы: гнойничковые высыпания, акне. А еще маслам свойственно создавать пленку на поверхности кожи, обезживая ее и замедляя обменные процессы. И уж точно косметика на масляной основе не подходит жирной, склонной к угрям, себорее и комедонам коже.

Мицеллярную воду не нужно смывать

Это заблуждение. В переводе с латыни «мицелла» – поверхностно-активная частица в растворе. Собственно, из этих частиц (мицелл) и воды и состоит мицеллярная вода. Она успешно смывает загрязнения, избыток жира, но, оставаясь на коже, активные частицы могут провоцировать раздражение, покраснение, воспаления. «Вот почему после умывания мицеллярную воду непременно нужно смывать минеральной или обычной водой, – советует профессор Святенко. – И вообще увлекаться этим средством не стоит. Оно не подходит для ежедневного ух-



да, особенно для возрастной, чувствительной, истонченной кожи, разве что для ситуативного, например его можно взять с собой в командировку».

Загар в солярии готовит кожу к лету

В начале этого года Латвия на законодательном уровне запретила посещение соляриев несовершеннолетними. Точно такой же запрет действует еще в 12 странах мира, а в Канаде, Австралии, Финляндии, Новой Зеландии, Бразилии, некоторых штатах США и областях Австрии солярии вообще запрещены законом. ВОЗ еще лет 10 назад опубликовала цифры: у людей, увлекающихся искусственным загаром до 35 лет, на 75% возрастает риск развития рака. Есть данные, что на совести искусственного солнца каждый 20 случай смерти от рака кожи. Стоит ли рисковать?



БАДы для курильщиков спасут кожу от старения

Это миф. При вдыхании дыма сигарет содержащийся в нем угарный газ, соединяясь с гемоглобином, превращается в карбоксигемоглобин. Его избыток в крови (а при регулярных перекурах это неизбежно) провоцирует кислородное голодание – гипоксию. Понятно, что кожа – самый большой орган человеческого тела – из-за недостатка кислорода чувствует себя, мягко говоря, некомфортно. Тем более что вместо кислорода получает гремучий химический коктейль из продуктов сгорания табака с аммиаком, синильной и карболовой кислотами, бутаном, формальдегидом, пиридином, мышьяком, кадмием в составе. Вот и становится кожа «сigaretной»: желтеет, иссушивается, шелушится, поры на ней закупориваются, образуются комедоны. И чем больше перекуров в течение дня, тем старше отражение в зеркале. БАДы тут, увы, бессильны.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Оргия для босса

Может, раньше ажурные чулки на даме и корень сельдерея на обед и были самыми сильными афродизиаками для мужчин, но сегодня стабильную эрекцию обеспечивают иные стимуляторы. Власть – вот что возбуждает современников. Две трети представителей мужского пола, утверждает британское издание TheDailyMail, желают властных дам, занимающих высокие посты. У женщин те же эротические фантазии: 60% участниц опроса издания мечтают оказаться в объятиях большого босса или влиятельного политика. И дело тут не только в меркантильных соображениях.

Первые во всем

Тихие и покладистые хранительницы домашнего очага, с обожанием наблюдающие, как муж после работы наворачивает шпоре с котлетами, уже никого не заводят. Мужчины (и чем младше – тем страстнее) мечтают об успешных карьеристках, владелицах бизнеса, главах совета директоров, привлекающих своим жизнелюбием и умением постоять за себя. Британский психолог Джо Барнетт, комментировавший исследование TheDailyMail, предположил, что секрет привлекательности людей, наделенных властью, в их недоступности. Однако голландский социолог Йохан Ван дер Деннен утверждает: фишка в другом – либидо у власть имущих обоих полов сильнее, чем у тех, кто властью не наделен. Виктория Соснина, сексолог, гинеколог-эндокринолог высшей категории, готова подтвердить это утверждение:

– Изначально лидерами становятся более темпераментные личности с повышенным уровнем тестостерона и адреналина. Мало того, руководящая должность еще больше увеличивает содержание этих гормонов – и у женщин, и у мужчин. У дам, долгое время занимающих высокие посты, эндокринный фон меняется в сторону мужского: количество андрогенов растет, а уровень женских эстрогенов, наоборот, падает. А поскольку именно тестостерон отвечает за силу влечения, можно предположить, что руководители в постели смелее и раскованней, чем их подчиненные.

Про мужчин социолог Деннен утверждать не берется, но по поводу женщин-боссов уверен: они действи-

тельно больше интересуются сексом и сильнее нуждаются в нем. Для разрядки и компенсации им просто необходимо хотя бы на время очутиться в статусе мягкой, женственной партнерши, ну и доказать заодно, что она лучшая во всем и везде, в том числе и в постели.

Сила либидо

Вот сидит перед нами в кресле большой босс. Может, он ростом ниже среднего, толстый, лысый, картавый, но манит! Притягивает незримо. Вопрос: чем? Ну, хотя бы своим успехом. Возможно, он добился того, чего

не удалось сделать нам, особенно, если это ровесник. И теперь мы склонны идеализировать его во всем, в том числе и в любовном мастерстве. Кроме того, власть создает иллюзию вседозволенности и отсутствия границ – а что еще нужно для хорошего секса? Психотерапевт, телеведущая Анна Кушнерук по-своему объясняет сексуальную привлекательность начальников, политиков, звезд:

– На бессознательном уровне мы воспринимаем таких людей как личностей, умеющих и разрешающих себе выражать свои желания, а это по-настоящему сексуально! Более то-



го, одна из самых распространенных сексуальных фантазий – подчинение человеку, который прямо и открыто настаивает на том, в чем ему нельзя отказать (например, заняться сексом сразу после совещания на столе в переговорной, зная, что за дверью подслушивает и подглядывает офисный планктон. – **Авт.**). По поводу либидо – оно однозначно выше у тех, кто стоит у руля, ведь отвечает не только за влечение к сексу, но и к жизни. Это заряд, стремление двигать и менять все вокруг. Есть прямая связь между силой полового влечения и достижениями в жизни. Вопрос в том, куда и в каком количестве будет направлена эта энергия: в политику, масштабные революционные проекты, кулинарию. Только потенциальные и сексуальные люди разрешают себе без невротических опасений любую активность – бизнес, политику, авантюру. Но есть нюанс: сублимировав всю энергию в политику/ботанику/кулинарию, в других разрядках, включая сексуальную, они зачастую уже не нуждаются.

– Мне не раз приходилось выслушивать жалобы жен влиятельных людей на то, что их мужья фактически импотенты, – развивает тему Виктория Соснина. – Да, они способны на яркий флирт, но не на хороший секс. Во-первых, отдаваясь работе на пол-



ную катушку, на любовь уже просто не найдешь времени. Во-вторых, серьезная должность подразумевает высокую ответственность, а это – хронический стресс, т.е. первый враг высокой потенции. И потом у власть имущих катастрофически мало гормона страсти и предвкушения серотонина, от которого бабочки в животе и мурашки по коже от счастья. Вместо него один сплошной адреналин, а репродуктивная система от этого страдает первой. Такие люди либо вообще отказываются от секса – его заменяет работа, либо используют для возбуждения извращенные стимулы – становятся педофилами, любителями оргий и т.д.

Сделайте мне больно!

И вот что еще интересно: руководители с большим стажем по сути своей – надсмотрщики и диктаторы. Для разрядки и компенсации они часто становятся поклонниками БДСМ – сексуальных практик, основанных на господстве и подчинении. Причем в роли саммиссивов – послушных исполнителей воли партнера!

– Мы с коллегами проводили опросы адептов БДСМ, – делится Виктория Соснина. – Женщины, практикующие роль наказывающей госпожи, утверждают, что среди их партнеров очень много состоятельных руководителей. В качестве разрядки и компенсации такие люди хотят видеть себя в роли униженных и оскорбленных, ведь в обычной жизни унижают и оскорбляют они сами.

Впрочем, не будем излишне драматизировать, подозревая в сейфе у каждого начальника маску, плетку и наручники. Никто ведь не запретит нам верить в то, что гармония существует, и властный шеф, одного движения бровей которого достаточно, чтобы подчиненные забегали, выполняя поручение, в постели нежный и внимательный любовник, все еще способный достигать оргазма в старой доброй миссионерской позе, а не в ошейнике под ударами хлыста.

Только факты

• **Больше секса – выше IQ.** Кто часто занимается любовью – тот лучше думает. По крайней мере, с памятью на имена, лица, номера телефонов и прочим функционалом кратковременной памяти у них все в порядке, что полезно для успешной ра-

Вторичная выгода для здоровья от секса есть всегда. Хотя бы потому, что оргазмы – это супероружие в бесконечной битве со стрессом и тревожностью.

боты. Докопались до этой взаимосвязи не так давно немецкие ученые, а параллельно выяснили, что регулярные «упражнения» в постели одновременно развивают еще несколько скиллов: позволяют грамотней излагать свои мысли, четче подмечать детали и даже точнее определять расстояние между предметами. Секрет – в эмоциональной вспышке, которую вызывает выброс в кровь после секса допамина и окситоцина. Короче, не теряем времени – прокачиваем мозг.

• **Полет фантазии.** О чем думает женщина, когда закрывает глаза во время секса? Не факт, что о партнере. Рейтинг самых популярных женских сексуальных фантазий, по версии американских сексологов, выглядит так: секс с несколькими партнерами, властный или грубый секс со связыванием и элементами БДСМ с шефом, секс с незнакомцем – стремительный и внезапный. Причем не факт, что при возможности она рискнет претворить эти фантазии в жизнь, а вот пометчатать – запросто.

• **С чего начать?** Первая фраза при знакомстве, в том числе и с боссом, часто решает все. Женщинам обычно нравится прямота, но только не из серии: «В этой кофточке ты будешь отлично смотреться на моем диванчике». Как ни странно, хорошо работают банальные вводные о погоде: «Ну и жара сегодня! Отличная погода для подготовки к марафону!» Атлеты у дам по-прежнему в приоритете. Идеальную фразу для первого знакомства якобы нашли японцы, звучит она так: «В следующем году посмеемся вместе в этот же день!» Мол, тут и намек, что в следующем году вместе будем, и посмеемся, а значит, вдвоем не скучно. Впрочем, не факт, что наши девушки после такого начала не покрутят пальцем у виска.

• **Для здоровья.** Улет в нирвану после секса – отличный иммуномодулятор. Люди, любящие друг друга хотя бы раз в неделю, могут похвастаться более высоким уровнем иммуноглобулинов А, защищающих от разных болезней.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. У людей будет приподнятое настроение, ощущение себя частью единого целого, единой семьи. Намечаются праздники, веселье, совместная работа на общее благо.

Политика. Похоже, что очень многим не понравятся результаты выборов президента Украины и кое-кто уйдет во внутреннюю эмиграцию. Да и политиком будет пребывать в грусти и даже некотором шоке.

Экономика. Возможен откат назад и возникновение сложностей вследствие непродуманных шагов и форс-мажоров. Временные улучшения оказались всего лишь хорошо замаскированной игрой.

Международные отношения. Есть ощущение незащищенности и опасность усиления активных агрессивных действий на востоке страны. И никакие договоренности нам не помогут.



Овен 21.03–20.04



Работа. Вы попадаете в обстоятельства, когда нужно доказывать профессионализм, упорство и силу. Но не воспринимайте это слишком серьезно, вы получите больше, если будете играть в конкуренцию.

Деньги. Увеличение доходов не может не радовать, наблюдается возрождение финансовой активности наравне с увеличением профессиональной нагрузки. Придумайте что-то еще, чтобы трудиться меньше, но больше зарабатывать.

Личная жизнь. Наступила пауза, вы словно застыли, несмотря на весну

и прилив сил. Вам сейчас нужно не столько взаимодействовать с другими, сколько разобраться в себе.

Телец 21.04–20.05



Работа. Запаситесь терпением, поскольку сейчас вы работаете на перспективу. А трудиться будете много и упорно, даже иногда пренебрегая выходными и праздниками. Зато потом получите все награды и поощрения сполна.

Деньги. В этом месяце, вероятно, придется даже занимать до зарплаты, настолько скромными могут быть ва-

ши поступления. Но это прекрасный повод несколько умерить желания и испытать себя на прочность.

Личная жизнь. Встречи будут приятными, хотя, скорее всего, не достаточно продолжительными. Если вы в самом начале совместного пути, то будете наслаждаться каждым мгном, проведенным вместе.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Новые задумки не дадут вам спокойно почивать на лаврах, и вы попытаетесь развить идеи до вполне осязаемых результатов. Придется учиться дополнительным навыкам, которые пригодятся в будущем.

Деньги. Беспокоиться абсолютно не о чем: средств хватает на все необходимое и даже больше, так что можете расслабиться и позволить себе немного роскоши и неги в виде приятных путешествий или спа-процедур.

Личная жизнь. Несколько замершее и замёрзшее за зиму сердце понемногу начинает открываться и оттаивать, мир играет всеми красками, и вам встречаются люди, которые перспективны, милы и приятны в эмоциональном плане.

Рак 22.06–22.07



Работа. Грядут большие перемены. Поэтому не удивляйтесь, если вдруг именно в апреле решите изменить свою деятель-

ность и начнете заниматься тем, чем раньше мало интересовались.

Деньги. Сейчас средства у вас есть, и они еще будут и будут приходить. То ли это семейный бизнес настолько хорош, что позволяет безбедно жить, то ли родственники денег подкинут...

Личная жизнь. Перед вами открываются прекрасные возможности расширить свой круг общения. Вы будете чувствовать себя любимыми, востребованными и просто прекрасными.

Лев 23.07–23.08



Работа. И снова в бой! Опять вам придется активно доказывать другим свою точку зрения. Иначе вас просто не воспримут всерьез.

Деньги. Ожидайте в апреле интересных предложений. Это могут быть и способы заработка, и варианты инвестиций средств. Выбирайте то, что выгоднее.

Личная жизнь. Удача улыбнется вам в плане появления или закрепления позиций партнера, прекрасного во всех отношениях. У него и широта души присутствует, и щедрость, и нежность, и ответственность. Просто идеал какой-то!

Дева 24.08–22.09



Работа. Наверное, вам придется очень много и упорно трудиться. Иногда ум за разум будет заходить из-за обилия цифр, терминов и логических выводов, которые предстоит сделать.

Деньги. Открываются отличные перспективы преумножить достаток при помощи правильных вложений в покупку земли, недвижимости или создания бизнеса. Вы почувствуете себя настоящим лендлордом и обретете больше уверенности в завтрашнем дне.

Личная жизнь. Семейные праздники или дружеские вечеринки помогут вам обновить свои эмоции, взбодриться. И чувства, уже было несколько угасшие, возродятся с новой силой.

Весы 23.09–23.10



Работа. Старайтесь очень аккуратно выполнять свои обязанности и не оценивайте других, особенно не желательно высказывать свое мнение о коллегах.

Иначе можете и сами попасть под град критических замечаний.

Деньги. Забрешит надежда на то, что впереди вас ожидают несметные богатства. Ну, а если серьезно, то откроются перспективы успешных финансовых сделок.

Личная жизнь. Все настолько хорошо, что просто и желать лучшего не стоит. Вы окружены заботой, теплом и лаской, удовлетворены и счастливы, наслаждаетесь взаимными чувствами.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Можете внезапно очутиться у руля довольно крупного предприятия или проекта. Сейчас очень важно взвалить на себя груз ответственности.

Деньги. Грех жаловаться на нынешнее состояние финансов – у вас всегда есть хорошая сумма свободных средств. И деньги будут только преумножаться.

Личная жизнь. Счастье, когда дом – полная чаша, а близкие радуют и вдохновляют на дальнейшие подвиги. Если же вы еще не определились с партнером, то сейчас самое время позаботиться о создании надежного тыла.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. В апреле активизируются все рабочие процессы, и вам придется несколько усилить скрупулезность, быть более старательными и внимательнее относиться к каждому вопросу.

Деньги. Пришло время защищать свои вложения, имущество и достаток от перипетий судьбы и скачков валютного курса. Позаботьтесь о том, чтобы имущество было застраховано, охраняемо, а деньги покоились в надежном месте.

Личная жизнь. Если вы совсем в начале пути, то хорошо бы уже сейчас наметить какие-то вехи и представить, какой будет дальнейшая жизнь с этим человеком.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Сейчас вы развернетесь во всей своей красе и могуществе, поскольку мало кто из вашего окружения является таким же профессионалом. В об-

щем, покажите им всем, что может человеческий разум.

Деньги. Как раз самое время становиться прижимистым и говорить твердое «нет» близким, желающим за ваш счет пожить на широкую ногу. Пусть вы даже на время обретете славу скупердяя, зато потом насладитесь сэкономленными средствами.

Личная жизнь. Не исключено возвращение к прежним возлюбленным или же воспоминаниям и ностальгии по ушедшим временам. В любом случае люди из прошлого напомнят о себе.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Все, над чем вы долго и старательно трудились, но так и не получили одобрения, сейчас станет примером для других. Вас будут хвалить и превозносить, награждать и разными способами всячески поощрять.

Деньги. Не стоит рассчитывать на счастливый случай, после которого вся щедрость мира на вас польется потоком. Финансы придут после того, как вы придумаете нечто, способное изменить очень многое.

Личная жизнь. Вы на верном пути, старательно пытаетесь построить взаимоотношения с близкими людьми, учитывая их особенности и интересы. Спрашивайте их о том, что бы они хотели от вас получить, ведите конструктивный диалог.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Творческий процесс затянется настолько, что вы можете забыть о еде и сне и будете все время генерировать новые и прогрессивные идеи. Впрочем, не забывайте о коллегах, которые вам помогут творить.

Деньги. Довольно быстро достигнете финансовых целей, что поставили себе на этот месяц, обойдя конкурентов. Так что повышайте планку ожиданий.

Личная жизнь. Сказывается усталость – вы будете неактивны, хотя ваша вторая половина и разовьет бурную деятельность. Дайте себе несколько дней отдыха от семьи и отношений – сбегите куда-то.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

Дурацкий

ангел

Еще немного, и я уподоблюсь Александру Сергеевичу Пушкину, который не любил весну с ее «брожением крови». Ну, положим, против брожения крови я ничего не имею – я против того, что именно весной меня бросают любимые. В прошлом году это был Максим, в этом – Леонардо... И если от потери Максима я уже отошла, то с утратой Леонардо не могу смириться – боль еще слишком остра...

У меня есть испытанный способ борьбы с печалью – надо покурить. Нет, на самом деле я давно покончила с сигаретами, но ритуал – подняться на крышу, зажечь спичку, сложив ладони шалашиком, сделать глубокий вдох, имитирующий первую затяжку, и глянуть, как небо обнимает город – остался. Это мне всегда помогает – прочистить мозг, навести резкость, протереть оптику. Может, и сейчас поможет...

Я поднялась по скрипучей лестнице, зажав в руке ключ от амбарного замка, охраняющего выход на крышу (под личную ответственность начальника жэка!), с усилием повернула ключ в замочной скважине, толкнула вверх люк и выбралась наружу. И во всю силу легких вдохнула вечерний воздух, в котором, кажется, растворились лучшие запахи весны – и нежный клей едва распустившихся почек, и паркость освобожденной от снега земли, и... Закончить смысловой ряд мне помешало угаданное периферией зрения движение слева. Я повернула голову и увидела человека – четкий мужской силуэт, так красиво подсвеченный заходящим солнцем, что мне

стало почти больно от эстетического восторга! Наверное, еще один любитель разделить с голубями радость обладания небом... Мы не помешаем друг другу.

Я похлопала себя по карманам и с досадой поняла, что забыла спички. «Эй, друг! – крикнула я в спину мужчине. – Огоньку не найдется?» И с запоздалым ужасом поняла, что человек ведь стоит почти на самом краю и от неожиданности может упасть! Словно в замедленном кинокадре я увидела, как, испуганно обернувшись на мой возглас, мужчина нелепо взмахнул руками и накренился в сторону края. Я рванула к нему. На что понадеялась? Успеть, пока он не упал? Удержать, если зацепится за край?

«Ты что, дура?!» – вернул меня к действительности голос, в котором раздражение соперничало с испугом. «Да», – немедленно согласилась я. «А если бы ты упала?!» – «А если бы ты?..»

Спичек у Сергея не нашлось. Зато нашлась фляжка с чем-то горьким и обжигающим. Сергей сказал, что это ямайский ром. И сумерки моментально запахло именно этим алкоголем – как в песне из советской комедии. Я хихикнула, вспомнив забавный эпизод, и тут же нахмурилась – о, мой Леонардо! Сергей сказал, что если бы он был фотографом и ему нужно было бы сделать мой портрет, он бы застрелился – настолько быстро меняется выражение моего лица.

Мы сидели, как лучшие друзья, и делились самым сокровенным – он про жену, я про Леонардо – как вдруг в воздухе повеяло зимней стужей. «У

меня тут дела, – неприятным голосом сказал Сергей, отбирая у меня фляжку. – А ты иди». И пойду, с обидой подумала я, хоть это вообще-то моя крыша. Я поднялась, но крыша вдруг пошла волнами – это что, землетрясение?! «Нет, ты все-таки точно дура!» – сказал Сергей, едва успев подхватить меня подмышки. А что? Я просто никогда раньше не пила ямайский ром. И никакой другой тоже не пила... Хотя сегодня как раз есть повод выпить! Потому что Леонардо... он был такой!.. Он был самый ласковый и преданный, лучший на земле! Это я уже произнесла, давась слезами в железной хватке Сергея, который боялся, что меня опять поведет от рома и я свалюсь с восьмого этажа. «Ничего, найдешь себе другого!» – «утешил» Сергей. Что он понимает? Таких, как Леонардо, больше нет. «Итальянец, что ли?» – усмехнулся Сергей. «Почему итальянец? – удивилась я. – Стаффордширский терьер».

Пока Сергей, наконец, понял, что Леонардо – не бросивший меня бойфренд, а погибший пес, он успел еще раза три назвать меня душой. С недоверием, осуждением и восхищением, по очереди сменявшими друг друга. А потом узнал, что меня зовут Ангелина, и сказал, что никогда не думал, что ангелы-спасители бывают такие дурацкие.

Уже совсем потом он принес мне из приюта щенка. Правда, на крышу Сергей меня больше не пускает. Но больше и не надо... И вот еще что: Александр Сергеевич, ты был не прав!

Александра МИЛОВАНОВА ■

ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ**



