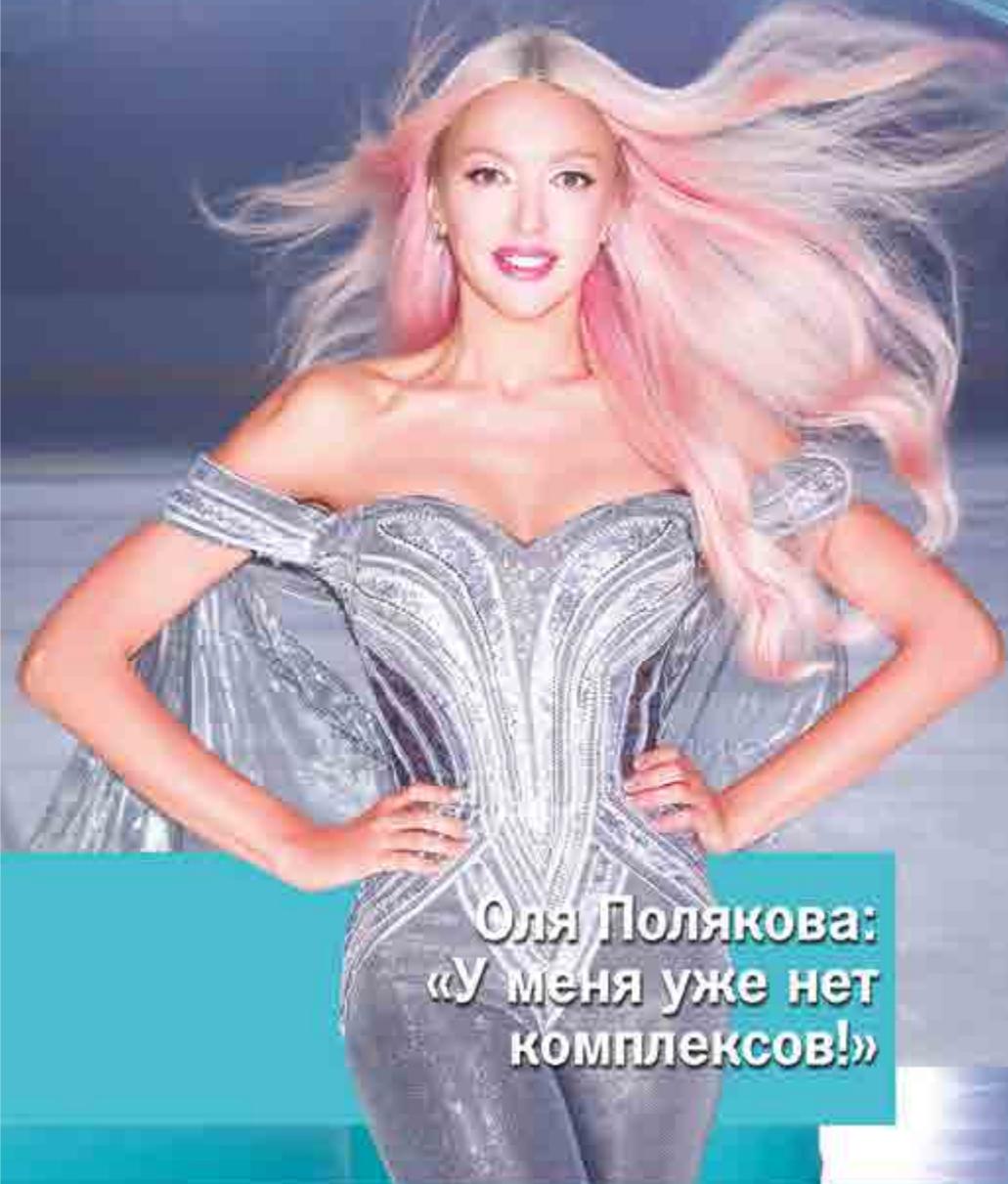


МИСТЕР БЛИСТЕР

лето • 2019

Случайности в фармации всегда закономерны



Оля Полякова:
«У меня уже нет
комплексов!»

ФАРМБИЗНЕС

Биопираты
XXI века

МИР МЕДИЦИНЫ

Последняя
капля

ПРОФИЛАКТИКА

Разновидности
интеллекта

S SCHONEN

НЕЗАБАРОМ
реклама на ТБ



АФФИДА

ібупрофен 400 мг

МАКС



РОЖЕВІ ТАБЛЕТКИ

ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ



АФФИДАРЗЕЙН, біль!

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
лето (184) 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 Рисёчь»

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

08132, Украина, Киевская обл.,
г. Вишневый, ул. Черновола, 43,
тел./факс: (044) 593-38-85
info@misterblister.com.ua
www.misterblister.kiev.ua

Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила 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 23.05.2019

Подписано в печать 24.05.2019

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2019

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

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

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	4
подія. Харків запрошує фармацевтів.	5
по пунктам. 7 преград, знижующих доступность лечения	7
правила безпеки. Залежність розпізнати непросто	10
стратегія. Біопирати XXI века.	12
азбука здоров'я. Устранение эффекта «красных глаз».	14

ПРАКТИКА

взгляд в историю. Случайности в фармации всегда закономерны.	18
аптекарь – психолог. 4 психотипы. Краще пізнати клієнта – легше продати йому.	20
актуально. Раны и ожоги? Поможет фармацевт	22
є спосіб! Відпустка без проблем.	24

МИР МЕДИЦИНЫ

стратегия. Последняя капля	26
узелок на память. Победа над временем	28
как дважды два. От чего зависит здоровье	30
nota bene. Що криється під маскою харчового отруєння?	32

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Классификация видов одиночества	34
за семью печатями. Разновидности интеллекта	36
страна детства. Пусть пробует, учится и побеждает	38
плюс и минус. Жизнь без глютена	40
радимо прочитати. Книжкове асорті	43

НА ДОСУГЕ

о звездах. Оля Полякова: «У меня уже нет комплексов!»	45
ты и я. Синдром мужской раздражительности	50
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	52
легкий взгляд. Летний благовест	54

esparma 243 194

Крапли Ескузан

ВДАЛА РЕКОМЕНДАЦІЯ – ПОСТІЙНИЙ КЛІЄНТ

Крапли №1 в Україні проти варикозу

НІМЕЦЬКА ЯКІСТЬ
УКРАЇНСЬКА ЦІНА

ЛІКУВАННЯ ВАРИКОЗУ

esparma GmbH #набряки #біль #важкість #судинна_сіточка
View all 3158 comments
2 DAYS AGO
Красиві та здорові ніжки – тренд літнього сезону!
Подбайте про товарний запас!

Ознаки набряків при варикозі

Набряки ніг, як правило, не супроводжуються болем, тому люди часто ігнорують цей симптом і не поспішають до лікаря. Є багато причин набряків, найчастіше вони пов'язані з варикозним розширенням вен, а саме з варикозною хворобою. Характерною ознакою венозних порушень є фактор односторонності: набрякати може лише одна кінцівка. Ще однією ознакою варикозу є тимчасовість набряків – вони зазвичай з'являються в другій половині дня і минають за ніч. Якщо ж набряки ніг зберігаються до ранку, слід шукати причину в іншому. При підозрі, що ноги набрякають через захворювання вен, слід не зволікати й якомога швидше записатися на прийом до флеболога, щоб пройти УЗД вен. Для профілактики венозних набряків слід дотримуватися безсоллової дієти і оптимального питного режиму, уникати тривалого сидіння і побільше гуляти пішки. Буде корисним також компресійний трикотаж і застосування лікарських засобів на рослинній основі, особливо для перорального прийому.

АМКУ проти зниження конкуренції в регіонах

Аптечна професійна асоціація України (АПАУ) спрямувала запит до Антимонопольного комітету України (АМКУ) щодо законопроекту №8591 від 12.07.2018 року «Про внесення змін до Закону України «Про лікарські засоби» щодо забезпечення економічної конкуренції та захисту прав пацієнтів при здійсненні роздрібною торгівлі лікарськими засобами». Свої висновки АМКУ виклав у листі до Комітету з охорони здоров'я Верховної Ради. У цьому документі, зокрема, зазначено, що введення обмежень щодо відстані між аптеками може призвести до створення географічних бар'єрів для входження на аптечний ринок нових гравців. Це посилить позиції вже існуючих аптек у невеликих населених пунктах, де кількість учасників ринку істотно менша, ніж у великих містах, тому їхні клієнти матимуть ще гіршу альтернативу у виборі аптечних закладів. Отже, є загроза зловживань з боку лідерів регіональних ринків.

Революція в лікуванні туберкульозу

Новий пристрій, розроблений дослідниками з Массачусетського технологічного інституту (США), змінить спосіб доставки препаратів для лікування туберкульозу в організм і підхід до лікування цього захворювання в цілому. Терапія туберкульозу передбачає шестимісячний курс щоденного прийому антибіотиків. Цієї схеми лікування важко дотримуватися багатьом пацієнтам, особливо людям, що живуть у сільських регіонах з обмеженим доступом до медустанов. Для таких хворих дослідники розробили новий спосіб доставки антибіотиків – за допомогою пристрою, який являє собою спіраль з нітинолу (сплав нікелю і титану), «завантажену» антибіотиками. Спіраль вводиться в шлунок пацієнта і там повільно і дозовано вивільняє активну речовину протягом місяця, позбавляючи людину від необхідності щоденного прийому антибактеріальних препаратів. Наявність системи, яка гарантує те, що пацієнт з туберкульозом отримає повний курс антибіотикотерапії, може справді здійснити революцію в лікуванні цього захворювання в глобальному масштабі. Нині туберкульоз є однією з найнебезпечніших хвороб у світі – він вбиває понад 1 млн осіб щороку.

Києву ще далеко до статусу безбар'єрного міста

Набули чинності нові державні будівельні норми «Інклюзивність будівель і споруд». У них міститься вимога про обов'язкове проектування житлових будинків і громадських будівель з урахуванням потреб осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Відтепер всі аптеки, відкриті після 1 квітня 2019 року, повинні мати пандус, а також дублювати всі тексти шрифтом Брайля. «Якщо ліцензійні умови не виконуються, Держлікслужба має повноваження видати розпорядження і зобов'язати аптеку привести все у відповідність до ліцензійних умов і чинних стандартів. Якщо аптека цього не виконує, Держлікслужба може анулювати ліцензію», – зазначила директор Департаменту оптової та роздрібною торгівлі Держлікслужби України Олена Речкіна. А гендиректор КП «Фармація» Руслан Світлий зазначив, що головною проблемою облаштування легкодоступних аптек є не встановлення пандусів, а інших елементів безбар'єрності, зокрема табличок зі шрифтом Брайля, аудіовізуальних значків, спеціального підлогового покриття. За його словами, це коштує досить дорого і важко знайти компанії, які все це виготовляють. Так що Києву ще дуже далеко до статусу безбар'єрного міста.

Харків запрошує фармацевтів

З нагоди 20 річниці заснування в Україні Дня фармацевтичного працівника 20 вересня у Національному фармацевтичному університеті (Харків) відбудеться науково-практична конференція з міжнародною участю «Сучасна фармація: історія, реалії та перспективи розвитку». Організаційний комітет запрошує вас взяти участь в урочистостях з нагоди свята та у роботі конференції.

Метою конференції є підбиття підсумків, обговорення реалій та формування векторів і перспектив розвитку фармацевтичного сектора. Після завершення конференції її матеріали вийдуть друком у збірнику, а його pdf-версія буде розміщена на сайті НФаУ. Участь у конференції та розміщення тез у збірнику безкоштовні!

Наукова програма конференції має бути цікавою для фахівців галузі, оскільки у ній будуть представлені такі напрями:

- Конструювання, синтез і модифікація біологічно активних сполук та створення на їхній основі лікарських субстанцій.
- Сучасні аспекти розробки та промислового виробництва лікарських, косметичних засобів і добавок дієтичних. Госпітальна фармація.
- Біофармацевтичні аспекти створення екстемпоральних лікарських засобів. Удосконалення складу і технології алопатичних і гомеопатичних лікарських засобів.
- Сучасний стан та перспективи використання лікарських рослин і розробки фітотерапевтичних засобів.

• Фармацевтичний аналіз, стандартизація та організація виробництва лікарських засобів.

- Фармацевтична та медична біотехнологія. Нанотехнології у фармації.
- Організація та економіка у фармації, менеджмент та маркетинг у фармації, фармакоекономіка на етапах створення, реалізації та застосування лікарських засобів.
- Механізми патологічних процесів та їх фармакологічна корекція.
- Клінічна фармація: від експериментальної розробки лікарських засобів до стандартизації фармацевтичної допомоги.
- Соціальна фармація: стан, проблеми та перспективи.
- Фармацевтична освіта в Україні.

З детальною інформацією щодо участі у конференції ви можете ознайомитись на сайті Національного фармацевтичного університету: <http://nuph.edu.ua/наука>. ■



Свято тих, хто служить державі та людям



Фармація є однією з найважливіших складових системи охорони здоров'я, від якої залежить розвиток гармонійного суспільства та держави, досягнення галузі в цілому, збереження добробуту та здоров'я нації. Відданість благородній справі, фаховий досвід та глибокі знання фармацевтичних працівників відзначені і на державному рівні.

Указом Президента України у 1999 році започатковано професійне свято – День фармацевтичного працівника, 20-річний ювілей якого ми святкуватимемо у вересні 2019 року. Це свято об'єднує тих, хто служить державі та людям.

Національний фармацевтичний університет протягом десятиріч є ініціатором та організатором проведення масштабних фармацевтичних форумів, зустрічей, конференцій міжнародного рівня. НФаУ став Alma Mater багатьох поколінь провізорів та фармацевтів й на сьогодні доводить, що є закладом вищої освіти фармацевтичного профілю, адже це єдиний в Україні фармацевтичний університет, що має

висококваліфікований кадровий потенціал та потужну матеріальну базу, що завжди був і залишається осередком фармацевтичної освіти.

Тому сьогодні, готуючись до проведення урочистостей з нагоди нашого професійного свята – Дня фармацевтичного працівника України, запрошуюю всіх вас, шановні фармацевтичні працівники, долучитися до цієї святкової події. Будемо надзвичайно раді вітати вас на Харківщині, у славетному місті Харкові – фармацевтичній столиці нашої країни, що має наукову та навчальну бази, міцну виробничу базу, розвинену аптечну мережу. Завдяки кропіткій та відданій вашій роботі ми багато чого досягли, але прагнемо удосконалення і не зупиняємось на досягненнях. Розвиток усіх секторів фармацевтичної галузі України, впровадження високих стандартів якості, розкриття професійного потенціалу сприятиме покращенню якості надання наших професійних послуг.

Упевнена, що саме спільними зусиллями ми сприятимемо розвитку та розбудові фармацевтичного сектора та держави!

Алла Котвіцька, ректор Національного фармацевтичного університету, голова організаційного комітету конференції

Електронний рецепт потребує доопрацювання

Як повідомляє pharma.net.ua, генеральний директор КП «Фармація» Руслан Світлий вважає, що введення електронного рецепта може зумовити певні труднощі в обслуговуванні клієнтів. Однак, як зауважив експерт, запровадження електронних рецептів – необхідний і правильний захід за умови, що до цього нововведення підійдуть зважено. «Електронний рецепт – те, чого ми всі чекали, – сказав Руслан Світлий. – Якщо з паперовою формою рецепта обслуговування триває приблизно 5–7 хвилин, то всі ми сподівалися, що з переходом на електронну цей час скоротиться до 2–3 хвилин. Але зараз, за нашими підрахунками, потрібно витратити хвилин 15 на обслуговування одного рецепта. При цьому аптека повинна буде заплатити, за різними підрахунками, до 3% від повної вартості препарату за реєстрацію цього рецепта в системі. Електронний рецепт потрібно доопрацювати, його варто спростити для зручності обслуговування. Ми очікували, що буде надано час для трансформації паперової форми в електронну».



Рак грудей – це 11 захворювань

У супереч поширеній думці, рак молочної залози – це 11 генетично різних захворювань, кожне з яких має свій прогноз і ймовірність рецидиву. Це показало дослідження британського Кембриджського університету і американського Стенфордського університету. Вчені протягом 20 років спостерігали за змінами в молочної залозі 2 тис. жінок. Потім дослідники заглибилися в молекулярні підтипи раку грудей, щоб точніше визначити, кому загрожує рецидив, і знайти нові способи лікування. З'ясувалося, що тричі негативний рак молочної залози, який має один з найгірших прогнозів, насправді буває двох типів. У одного прогноз спочатку поганий, але при успішному лікуванні хвороба навряд чи повернеться в разі виживання через п'ять років після встановлення діагнозу. І, навпаки, була виявлена група пацієнтів з естроген-рецептор-позитивними пухлинами, де початковий прогноз зазвичай сприятливіший, ніж при тричі негативному раку, але вищий ризик пізнього рецидиву захворювання (до 20 років після встановлення діагнозу). Можна сподіватися, що детальне генетичне розмежування пацієнтів з раком молочної залози колись забезпечить персоналізовані підходи до лікування, зменшення кількості рецидивів і заспокоїть жінок з низьким ризиком повернення хвороби.

Заради дітей з вадами серця

У Києві 26 травня відбувся черговий 27-й «Пробіг під каштанами», який, за оцінками організаторів, зібрав рекордну кількість учасників – понад 16 тисяч! Серед багатьох інших до благодійного забігу долучилася і корпоративна команда фармацевтичної компанії Delta Medical. «Приємно спостерігати, як із року в рік ініціатива «Пробігу під каштанами» стає дедалі популярнішою, об'єднуючи багатьох заради



майбутнього, зробити здоровим та щасливим яке не зможе ніхто інший, крім нас самих, – повідомили у компанії. – Ми в Delta Medical дуже пишаємося тим, що є співгромадянами людей, небайдужих до проблем дітей з вадами серця, і долучаємось цього року до пробігу». Організатори повідомляють, що кошти, зібрані під час пробігу, будуть спрямовані на закупівлю обладнання для Науково-практичного медичного центру дитячої кардіології та кардіохірургії МОЗ України.

Аптеки укладають угоди

За інформацією Національної служби здоров'я України (НСЗУ), більше 200 аптек подали заяви на укладання договорів про відшкодування вартості лікарських засобів за програмою «Доступні ліки» в зв'язку з переходом програми під управління НСЗУ з 1 квітня 2019 року. 106 з них – приватні аптеки. Найбільше заявок надійшло в Харківській (32), Київській (19) і Дніпропетровській (14) областях. Укладання договорів між аптеками і НСЗУ про реімбурсацію розпочалося в березні 2019 року.

Лосьйон від псоріазу

Щоб отримати схвалення американського регулятора на свій лосьйон, Bausch Health провела два клінічні дослідження за участю дорослих пацієнтів з псоріазом від середнього до важкого ступеня. Згідно з їх результатами, лосьйон, що містить комбінацію 0,01% пропіонату галобетазолу і 0,045% тазаротену, забезпечує значне очищення шкіри від псоріатичних бляшок, а також зменшує інші симптоми захворювання. Комбінація двох інгредієнтів забезпечує більш виражений терапевтичний ефект порівняно з використанням обох речовин, але окремо.

Продукція з конопель

Американська роздрібна мережа Walgreens буде продавати креми, спреї та пластирі, що містять каннабіоїди, в своїх 1,5 тис. аптек у низці штатів США (в Орегоні, Колорадо, Нью-Мексико, Кентуккі, Теннессі, Вермонті, Південній Кароліні, Іллінойсі та Індіані). Раніше аналогічне оголошення зробив CVS – конкурент Walgreens. Ця компанія оголосила, що продукцію на основі канабісу продаватимуть тільки деякі з її точок. Активні сполуки конопель, каннабіоїди (CBD), належать до непсихоактивних речовин, вироблених із цієї рослини. Продукти на їхній основі стають дедалі популярнішими в США і Канаді.

7 преград, снижающих доступность лечения

Что мешает пациентам получить нужные им лекарства? Большая очередь к врачу? Высокая цена препарата? Отсутствие транспорта, на котором можно добраться до ближайшей аптеки? В определенной мере все эти факторы уменьшают доступность медикаментов, но, по выводам экспертов Фармацевтического альянса качества США, их можно ранжировать по значимости.

1

Осознание проблемы

Прежде всего, пациент должен осознать, что у него имеются проблемы со здоровьем, которые требуют обращения за медицинской помощью. Главное, что может помешать ему пройти этот этап, – низкая медицинская грамотность, а также личные установки и убеждения, например участие в антипрививочном движении.

2

Поиск решения

Осознав потребность, пациент вызывает скорую помощь или отправляется в поликлинику, звонит в страховую компанию, идет к семейному врачу, профильному специалисту. Помешать ему может высокая стоимость медицинских услуг (или медстраховки), транспортные проблемы, неудобный график работы врача и снова-таки низкая медицинская грамотность, из-за которой многие прибегают к самолечению. Еще одним значимым фактором является социальное давление, из-за которого люди часто боятся обращаться в психиатрические или венерологические клиники.

3

Встреча с врачом

Чтобы пациент успешно взаимодействовал с лечащим врачом, он должен донести до него свои жалобы, а также выслушать, понять и исполнить рекомендации. Поэтому на этом этапе наряду с медицинской грамотностью пациента значение имеют коммуникативные навыки врача. Барьером также могут стать избыточные назначения (например, совет пройти дорогостоящее обследование или сдать анализы в коммерческой лаборатории), чреватые большими расходами.



4

Выбор подходящего лекарства

Когда диагноз установлен, врач подбирает лечение. При этом он обязательно учитывает не только клиническую картину заболевания, но и доступность препаратов, финансовые возможности пациента, его готовность исполнять рекомендации, т.е. все то, что в итоге определит результат терапии. Основные трудности этого этапа связаны с низкой квалификацией специалистов и высокой стоимостью препаратов.

5

Выписка рецепта

Врач должен не только указать в рецепте название и дозу лекарства, но и расписать схему лечения, пояснить пациенту особенности приема и убедиться, что он понял все рекомендации. Врачу необходимо проверить, что рецепт выписан с соблюдением всех формальностей.

6

Выдача лекарства

Получение лекарства по рецепту врача – кульминация всего многоступенчатого процесса доступа к лекарствам. На этом этапе в него включаются аптеки, которые отпускают препараты и консультируют пациентов. Главными барьерами здесь являются высокая стоимость препаратов, невозможность пациента добраться в аптеку, а также неумение фармацевтов давать разъяснения.

7

Приверженность лечению

Залог успеха любой терапии в том, чтобы пациент следовал предписаниям. Для этого он должен отдавать себе отчет в том, чем чреват отказ от приема препарата. Медицинская грамотность также поможет ему легче примириться с отсутствием быстрых результатов или появлением побочных эффектов. Продолжению лечения не должны мешать установки и предубеждения пациента.

Інформаційна кампанія для українців



В Україні стартувала інформаційна кампанія серед лікарів та пацієнтів «Стенокардія під контролем». Вона є частиною міжнародної кампанії робочої групи з серцево-судинної фармакотерапії Європейського товариства кардіологів за підтримки компанії «Серв'є». Так, розроблено матеріали про захворювання та його симптоми, візуальну шкалу для вимірювання ступеня інтенсивності симптоматики стенокардії, мобільний додаток, рекомендації для профілактики тощо. Люди мають знати, що стенокардія – це початковий прояв ішемічної хвороби серця, яка є головною причиною смерті у світі. «До інформаційної кампанії вже долучилися понад 50 країн світу, серед яких і Україна, – говорить Мішель Ешенбреннер, генеральний директор «Серв'є Україна». – Важливо не тільки надавати ефективні терапевтичні рішення для лікування та покращення життя пацієнтів, а й активно взаємодіяти з медичною спільнотою у покращенні обізнаності про захворювання. Бо лише спільними зусиллями ми зможемо вчасно виявляти стенокардію та запобігати її ускладненням».

Виклики сфери обігу лікарських засобів

Міжнародне товариство фармако-економічних досліджень ISPOR вперше провело конференцію, присвячену формуванню загальної стратегії для країн Центральної та Східної Європи, а також оцінюванню медичних технологій для формування справедливого ціноутворення на лікарські засоби і ефективного управління державними закупівлями. На цій конференції відбулося засідання українського відділення товариства, а українська делегація була найчисленнішою. Заступник міністра охорони здоров'я Роман Лик розповів там про пріоритети України щодо розвитку фармринку до 2025 року. На його думку, необхідно проводити моніторинг медичних технологій, впроваджувати європейські правила біоеквівалентності лікарських засобів, маркування та кодування упаковок препаратів, а також електронні інструменти охорони здоров'я.

Радіотерапія б'є точно в ціль

Американсько-канадська компанія Fusion Pharmaceuticals, що спеціалізується на розробці цільових альфа-частинок для лікування раку, резистентного до хіміотерапії, збрала 105 млн доларів на продовження робіт у цій галузі. Для створення таргетних радіопрепаратів її біотехнологи використовують антитіла – вони сприяють альфа-частинкам у пошуку пухлин, поліпшують точність доставки радіації та відвертають ураження нею здорових клітин. Fusion продовжує свою роботу, а першопрохідцем в цій галузі став 2013 року Xofigo від Bayer (радій 223),



призначений для лікування певного різновиду раку передміхурової залози. Цей препарат вибірково зв'язується з метастазами у кістці, доставляючи дозу радіації локально. Компанія Novartis також зробила велику ставку на терапевтичні радіофармацевтичні препарати, викупивши групу Advanced Accelerator Applications, що спеціалізується на ядерній медицині. Угода принесла їй препарат Lutathera (лютецій 177), схвалений FDA для лікування деяких типів нейроендокринних пухлин ШКТ.

Пігулка для схуднення

Компанія Gelesis (США) оголосила про те, що її препарат отримав схвалення регулятора для лікування ожиріння у дорослих пацієнтів з індексом маси тіла в діапазоні від 25 до 40. Він може застосовуватися також у людей з супутніми захворюваннями, такими як гіпертонія, діабет II типу або дисліпідемія. Секрет дії новинки – у дизайні: вона являє собою гідрогелеву таблетку, яку необхідно запивати великою кількістю води. Потрапляючи в шлунок, таблетка всмоктує воду, значно збільшуючись в об'ємі (згідно із заявами виробника, до чверті обсягу шлунка) і тим самим забезпечує відчуття насичення. Після цього препарат виводиться з організму природним шляхом. Позиціонується він як допоміжний засіб для контролю ваги, тому його застосування має поєднуватися з відповідною дієтою та фізичними вправами.

Зменшення тиску на бізнес

Набуло чинності рішення уряду про скасування гранично постачальницько-збутових надбавок у розмірі 10% на придбання медвиробів за кошти державного та місцевих бюджетів. Цей захід покликаний зупинити тенденцію зменшення асортименту медвиробів, зокрема для терапії хворих з рідкісними захворюваннями, і зниження конкуренції на ринку. Раніше виробники медвиробів говорили, що брати участь у державних закупівлях їм не вигідно: максимальна надбавка в 10% не покривала всі витрати на ввезення, розмитнення товарів, на їхнє сервісне, гарантійне і післягарантійне обслуговування. Тому вони не тільки відмовлялися від участі в державних аукціонах, а й взагалі припиняли продавати свою продукцію в Україні. Внаслідок цього багато якісних медвиробів і обладнання зникли, а реалізація окремих товарів пішла в тінь. З іншого боку, оскільки зменшилася конкуренція, з'явилася можливість монополізувати цей сегмент і завищувати ціни. Рішення про скасування обмеження щодо торговельної надбавки – це кредит довіри бізнесу від держави, захід зменшення адміністративного тиску на нього.



РЕЦЕПТ ДЛЯ МИСТЕРА БЛИСТЕРА



Дорогие читатели!

Летом нам не до отдыха – начинается активная пора по планированию содержания выпусков на следующий год. Мы выбираем темы публикаций, «примеряем» новый дизайн и изучаем альтернативные каналы популяризации издания. Да, вот еще: осваиваем новый для нас тренд – диджитализацию. Вы, скорее всего, в курсе всех этих тенденций и знаете, как сделать «Мистер Блистер» еще информативнее, интереснее и доступнее. Поэтому приглашаем вас присоединиться к обсуждению журнала. Все свои наблюдения, советы, подсказки и пожелания присылайте в редакцию вместе с ответами на вопросы нашей анкеты.

1. Как давно вы читаете «Мистер Блистер»?

- более 17 лет 7–17 лет менее 7 лет

2. С чего начинается изучение каждого нового номера для вас?

- внимательно просматриваю все публикации, с первой до последней страницы
 ищу информацию о новинках фармрынка
 изучаю информацию о разных средствах
 свой вариант _____

3. Назовите материал «Мистера Блистера», который помог разобраться в непростой профессиональной ситуации. Опишите полученный опыт _____

4. Публикации в каких рубриках особенно понравились? _____

5. Если бы вы были автором «Мистера Блистера», то о чем написали бы в журнал? _____

6. Вы ведете свой блог о работе в аптеке? Поделитесь ссылкой на него, пожалуйста _____

7. Какой стиль подачи материалов вам больше нравится:

- научная статья
 в виде диалогов
 истории из жизни
 сказка, рассказ
 яркое и наглядное изображение (инфографика)

8. Сколько сотрудников вашей аптеки прочитывают один экземпляр журнала? _____

9. Вы получаете смс-рассылку со ссылкой на диджитал-версию журнала?

- да нет хочу получать

10. Вы перечитываете публикации «Мистера Блистера» для того, чтобы

- получить ответы на вопросы, возникшие во время работы за первым столом
 повысить свою квалификацию
 найти информацию о новинках фармрынка
 скрасить обеденный перерыв
 сделать пост на своей странице в Instagram или Facebook

11. Как рекламные материалы помогают вам в работе?

- своевременно информируют о новинках рынка
 дают возможность изучить данные о препарате
 помогают спланировать закупки в аптеке

12. В какой форме информация о продукте воспринимается вами легче

- более иллюстративная, чем текстовая
 более текстовая, чем иллюстративная
 сочетание текста и изображений в пропорции 50/50

13. Информация о каких препаратах запомнилась больше всего за последний год? _____

14. За какую рекомендацию вас недавно благодарил клиент аптеки? _____

15. Какие темы для вас будут актуальны в ближайшее время

- анализ нововведений, регулирующих работу в аптеке
 медицинская реформа и ее влияние на фармрынок
 улучшение знаний ассортимента лекарственных препаратов и сопутствующих товаров
 сведения о технологии изготовления лекарственных средств, правилах их хранения и отпуска, показаниях к назначению

16. Нужны ли в «Мистере Блистере»

- кроссворды тесты

17. О какой сети аптек вам интересно узнать со страниц «Мистера Блистера»? _____

18. Читаете ли вы «Мистер Блистер» в Интернете (<http://misterblister.kiev.ua>)

- да нет

19. Подписаны ли вы на страничку «Мистер Блистер» в сети Facebook (<https://www.facebook.com/mag.mister.blister/>)?

- да нет

20. Хотите вы присоединиться к телеграм-каналу «Мистера Блистера»?

- да нет

21. Укажите Ваши персональные данные

Фамилия, имя, отчество _____

Образование:

- среднее высшее

Название вашей аптеки _____

Должность _____

Возраст: до 25 лет 25–35 лет
 35–50 лет старше 50

Пол: Женский Мужской

Ваш домашний адрес:

Индекс _____ Область _____

Район _____ Город, село _____

Улица _____ дом _____ кв. _____

Номер телефона (_____) _____

Адрес электронной почты _____

Анкеты присылайте по адресу: 08132, г. Вишневы, ул. Черновола, 43, редакция журнала «Мистер Блистер» или по факсу (044) 593-38-85. Также можно распечатать анкету с нашего сайта <http://misterblister.kiev.ua> Ваше внимание к журналу непременно будет оценено!

Залежність розпізнати непросто

Час від часу у ЗМІ з'являються повідомлення про вживання дітьми наркотиків. Найчастіше така біда трапляється з підлітками, які прагнуть довести сумнівним друзям свою «дорослість». Як вчасно помітити, що дитина «підсіла» на психоактивні речовини, а ще краще – відвернути цю небезпеку? Ця проблема дуже актуальна: зростають обізнаність і насторога батьків, вони шукають в Інтернеті та в аптеках можливість перевірити свою дитину.

Ознаки явні та приховані

Коли у підлітка змінюється поведінка, він починає прогулювати школу, без кінця просити гроші та виносити з дому цінності, а у ванній кімнаті ховає порожні блістери, маленькі коробочки або використані шприци, сумнівів уже немає – це наркоманія. Однак її ознаки можуть бути й не такими явними. Наприклад, погіршення пам'яті та уваги, перепади настрою, активності, блідість обличчя, почервоніння очей. Рідні ж думають, що дитина просто надто втомлюється... Навіть симптоми, схожі на застуду, які то з'являються, то минають, теж можуть свідчити про вживання психотропів. Усе залежить від того, які саме речовини вподобав підліток, та в яких дозуваннях. Інколи важко щось запідозрити, бо дитина приймає наркотик після уроків, а ввечері його дія вже не помітна. Трапляється, що батьки звертаються до лікарів, коли у

Щоб зупинити дитину, яка наближається до краю прірви, часто не вистачає одного маленького кроку – своєчасного виявлення вживання наркотику.

дитини виникають симптоми, схожі на такі, що бувають при важкому отруєнні або менінгіті, й марнують час та гроші на складні й дорогі обстеження.

Небезпечний сценарій

Ризик наркоманії збільшується, якщо у дитини забагато кишенькових грошей, які дістаються їй задарма. Вона витрачає ці кошти на розваги, тож є ймовірність, що їй захочеться спробувати щось «цікавіше». Зазвичай підлітки розпочинають знайомство з психоактивними речовинами з вживання синтетичної маріхуани («спайс», «демон», «чорна мамба» тощо). Тінейджери вважають їх «легкими» наркотиками природного походження, що дають задоволення і не шкодять здоров'ю. Однак такі популярні серед молоді засоби містять хімічні сполуки, що можуть спровокувати розвиток залежності вже з першого вживання. Це означає, що згодом юнак або дівчина перейде на більш «важкі» наркотики, спочатку, наприклад, на метамфетамін, а потім – на ін'єкційні речовини. Це призводить до незворотних порушень психіки (деградація особистості, стійка амнезія, параноїдальний синдром тощо), а також підвищує ризик зараження гепатитами, ВІЛ-інфекцією та іншими небезпечними захворюваннями. Кінцевий результат відомий: вмирають пацієнти з наркотичною

залежністю у більшості випадків від передозування.

Спілкування та взаємоповага

Більшість батьків, які приводять до лікаря свою вже наркозалежну дитину, бідкаються: «Ми були впевнені, що нас це ніколи не торкнеться». Однак, на жаль, і в нібито благополучних родин ніхто від наркоманії не застрахований. Дитина може добре навчатися, не мати нарікань від вчителів щодо поведінки, але це не гарантує її захист. З ним часто виникають проблеми, бо батьки дуже зайняті. Вони цілий день на роботі, а ввечері на розмови залишається мало часу. І що дитина робила впродовж дня, з ким спілкувалася в соцмережах, що її турбувало, інколи залишається для них невідомим.

З іншого боку, батьки звинувачують Інтернет, де злочинці продають наркотики, та намагаються суворо обмежити доступ свого чада до сучасних гаджетів. Щоб оберезити дитину від сумнівних спокус, дехто прагне контролювати кожен її пост у соцмережах, пильно стежить, які сайти вона переглядає. Такий надмірний контроль зумовлює лише протест, змушує дитину вдаватися до брехні та хитрощів, щоб отримати заборонене.

Батьки мають розмовляти з дитиною, приділяти їй достатньо уваги та давати власний гарний приклад, щоб у неї формувалися корисні навички для протистояння тиску свого оточення, вміння відмовити друзям, коли вони пропонують «спробувати». Усе це може виховати лише сім'я, в якій практикують спілкування, діалог та взаємоповагу. ■



SNIPER® ВІЯВИТЬ НАРКОТИКИ ТА ВРЯТУЄ ДИТИНУ

Як уберегти дитину від ризиків «спробувати за компанію» психоактивні речовини? Досить непросто, враховуючи той факт, що тінейджери неохоче діляться своїми новими захопленнями. А от запобігти наркозалежності цілком ймовірно, якщо вчасно помітити або запідозрити факт вживання. Підтвердити чи спростувати батьківські сумніви допоможуть експрес-тести для виявлення наркотичних речовин у організмі від вітчизняної компанії «Фармаско».

Лабораторія в кишені

Медична компанія «Фармаско» – першопроходець на українському ринку експрес-тестів для швидкої діагностики, вона працює в цій галузі вже 17 років і робить доступними для споживача продукти відомих у світі виробників. Так, «Фармаско» представляє в аптеках України лінійку високоякісних експрес-тестів SNIPER® американської компанії Alfa Scientific. Наразі в асортименті є багатопрофільні тест-касети SNIPER®5 і SNIPER®10, укомплектовані 5 або 10 тестовими смужками для одночасного визначення відповідної кількості наркотичних речовин.

Особливість експрес-тестів SNIPER® у тому, що касета укомплектовується тест-смужками на визначення найбільш поширених та популярних на даний момент наркотичних речовин. На сьогодні є можливість визначити наявність в організмі людей морфіну, кокаїну, амфетаміну, метамфетаміну, метадону, МДМА («екстазі»), маріхуани, «спайсу», трамадолу та бупренорфіну. Синтетична маріхуана («спайс») небезпечна високим ризиком передозування, а психічна залежність виникає після того, як підліток



спробує її 1–2 рази. До того ж «спайс» зумовлює зміни в психіці, причому швидкість їх розвитку вища, ніж при вживанні будь-яких інших наркотиків.

Комплектація SNIPER®10 є унікальною, бо лише вона дає можливість визначення таких популярних серед молоді наркотиків, як «спайс», трамадол та бупренорфін. Надійність експрес-тестів SNIPER® підтверджена в дослідженнях, тести ухвалені американським Управлінням з продуктів та ліків FDA.

Простота та зручність

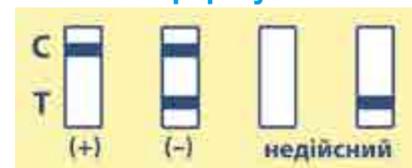
Тести SNIPER® прості у використанні. Матеріалом для дослідження є сеча, яку батькам тінейджерів легко зібрати під приводом щорічного обстеження школярів чи для оформлення якоїсь довідки про стан здоров'я, не викликаючи підозр та побоювань у підлітка.

Залежно від кількості зібраної сечі можливе використання 2-х методів тестування. Метод занурення застосовують при достатній кількості зібраної сечі. При цьому тест-касету занурюють у сечу до певної мітки та витримують 10 секунд. Потім тест-касету закривають ковпачком та кладуть на рівну чисту поверхню. Результати оцінюють між 4 та 7 хвилинами. Крапельний метод рекомендований для малої кількості зразка. Для його застосу-

вання тест кладуть на чисту рівну поверхню, сечу додають у лунку на тест-касеті. Результати оцінюють, як і при методі занурення.

На кожній тест-смужці зазначено скорочену назву наркотичної речовини, для виявлення якої вона призначена. Наприклад, тест-смужка для визначення метамфетаміну позначена «MET». Повний перелік скорочень наведений у інструкції для застосування.

Результати легко інтерпретувати



Якщо на смужці з'являється контрольна лінія (C) та відсутня тестова лінія (T), результат на певний наркотик вважається позитивним. Поява контрольної (C) та тестової (T) лінії вказує на негативний результат на даний наркотик.

Якщо відсутня контрольна лінія (C), тест вважається недійсним. Як правило, причиною відсутності контрольної лінії C є недостатній об'єм зразка або недотримання процедури тестування. У такому випадку необхідно уважно прочитати інструкцію з використання і повторити дослідження з новим тестом.

З огляду на сучасні масштаби наркоманії, прагнення батьків уберегти від цієї біди своїх дітей, надійність і зручність використання тестів SNIPER® роблять їх актуальним доповненням в асортименті аптеки. Будьте в тренді – допомагайте рятувати дітей!

Скринінгова діагностика вживання наркотиків

- ТОЧНО В ЦІЛЬ:** виявляє метаболіти 10 поширених наркотиків
- ШВИДКО** 4-7 хв
- АНОНІМНО**
- ЗРУЧНО** немає необхідності в складному лабораторному обладнанні та спеціальних навичках
- ДОСТУПНО В АПТЕКАХ**

Биопираты XXI века

По мере развития биологии и генетики использование растений и животных для обеспечения продовольственной безопасности и поиска лекарств возрастает. Ради новых биоресурсов ученые все чаще отправляются в страны третьего мира и проводят исследования, опираясь на традиционные знания местного населения о свойствах конкретного растения или животного. Такой подход позволяет экономить деньги и время, однако, по мнению большинства правозащитников, является продолжением грабительской колониальной политики и нарушает права аборигенов.

Индейцы ничего не получили

Одним из самых известных случаев биопиратства в медицине является история препарата каптоприла. Еще в 1950-х годах внимание западных ученых, занимающихся поиском новых методов лечения гипертонии, привлекло сообщение, что люди, укушенные ямкоголовой гадюкой жарарака, которая водится в Бразилии, или раненные стрелой, смазанной ее ядом, практически моментально падают без чувств из-за резкого снижения артериального давления. В 1968 году из яда этой змеи они выделили пептиды, которые подавляют активность ангиотензинпревращающего фермента (АПФ). А в 1975 году трем исследователям из американской фармацевтической компании Squibb Мигелю Ондетти, Бернарду Рубину и Дэвиду

Кушману удалось создать на его основе первый в США ингибитор АПФ для лечения гипертонии и некоторых типов застойной сердечной недостаточности каптоприл. Компания получила патент на препарат и успешно пользовалась своими исключительными правами на его продажу весь срок, отведенный законодательством. При этом никаких выгод и денег коренное бразильское племя, которое поделилось знаниями об удивительном свойстве яда жарарака, не получило.

История дерева ним

Сегодня биопиратство изредка может происходить и внутри одной страны, когда толстосумы или чиновники отбирают ресурсы у менее влиятельных граждан, но чаще всего биопиратами выступают крупные корпорации из технологически развитых стран, а

их жертвами становятся бедные государства, обладающие уникальными знаниями и биоресурсами. Транснациональные компании изучают опыт аборигенных культур, слегка изменяют или просто дорабатывают их медицинские или сельскохозяйственные ноу-хау, патентуют их как собственные изобретения, а затем продают продукцию по завышенным ценам, пользуясь монопольным положением на рынке.

В Индии дерево ним (лат. *Azadirachta indica*) называют «деревом, которое лечит все» и широко используют в традиционном сельском хозяйстве и медицине на протяжении тысячелетий. В последние 70 лет исследованием его полезных свойств активно занимались индийские ученые, однако они не предприняли никаких попыток получить формулу его химического состава. В то же время американская фирма WR Grace в 1994 году зарегистрировала патент в США и в Европе на фунгицид, изготовленный из экстракта дерева нима.

Получив эксклюзивные права на продукт, который индийские фермеры использовали веками, компания WR Grace скупила почти все семена дерева. Их цена моментально взлетела, и посадочный материал стал недоступным для местных аграриев. Из-за монополии этой компании жители Индии были вынуждены использовать запатентованные продукты и попали в зависимость от владельца патента. При этом никакие отчисления от прибыли, получаемой от продажи фунгицида, в страну его происхождения не поступили. В результате в 2000 году несколько индийских и европей-



ских общественных организаций подали на компанию WR Grace в суд, который после долгих разбирательств аннулировал действие патента.

Правовая путаница

История дерева ним стала первым случаем отмены патента на основании обвинений в биопиратстве. Но в целом из-за путаницы, связанной с тем, что именно, как и кем может быть запатентовано, законодательство в сфере авторского права чаще оказывается на стороне крупных компаний. Дело в том, что они патентуют не собираемые ими растения, а конкретные химические вещества, выделенные из этих растений или разработанные на их основе.

С одной стороны, структура и синтез таких соединений не являются частью местных медицинских или сельскохозяйственных знаний, но с другой – именно они привлекают внимание исследователей к анализу свойств растений. Так, 20 лет назад группа французских ученых отправилась в Гвиану, чтобы больше узнать о местных противомаларийных средствах. Результаты их исследования были опубликованы в 2005 году, а в 2015 году был получен патент на новое соединение из растения квассия горькая (лат. *Quassia amara*), которое обладает противомаларийными свойствами. Это соединение ученые обнаружили не в традиционных препаратах (настойках, отварах, порошках и пр.), а в спиртовом экстракте растения. Таким образом, их открытие не имело прямого отношения к традиционным знаниям и технологиям народа Гвианы. Тем не менее, именно опыт местных жителей побудил ученых выбрать в качестве объекта своего исследования *Q. amara* из тысяч других растений. Это противоречие и стало предметом спора между правительством Гвианы и Французским институтом исследований в области развития, который продолжается и сегодня.

Разведчики действуют цивилизованно

Биопиратство касается только тех случаев, когда исследовательские организации используют биологические ресурсы или эксплуатируют традиционные знания без официального разрешения. Его цивилизованной альтернативой является биоразведка. Практикующие ее компании пытаются искать биологические ресурсы законным



образом, проявляя уважение к местному населению и его правам. Они получают предварительное согласие на проведение исследований, заключают соглашение о совместном использовании выгод, берут на себя обязательства направлять часть будущих доходов на развитие инфраструктуры и пр.

Одним из многочисленных примеров такого сотрудничества стало изучение компанией Unilever растения *Hoodia Gordonii* на юге Африки. Его традиционно использует народ сан (бушмены пустыни Намиб) в качестве средства для подавления аппетита. Компания заключила соглашение с Южно-Африканским советом по научным и промышленным исследованиям, что народ сан будет получать от 6 до 8% доходов от продажи товаров, содержащих любые производные этого растения. Впрочем, в 2008 году, инвестировав 20 млн евро в предварительные исследования, компания Unilever свернула этот проект, поскольку клинические испытания показали, что худия не может быть достаточно безопасным и эффективным средством для похудения.

В тупике

Попытки навести порядок в сфере биопиратства и биоразведки предпринимаются с 1992 года, когда ООН при-

Биопиратство – это присвоение знаний и ресурсов коренных народов частными лицами или учреждениями для получения финансовой выгоды и монопольного контроля путем оформления патентов или прав на интеллектуальную собственность.

няла «Конвенцию о биологическом разнообразии», гарантирующую странам права доступа к генетическим ресурсам, которые находятся на их территории. Этот документ ратифицировали все государства мира, за исключением Андорры, Ватикана и США, однако он не смог кардинально изменить ситуацию, поскольку далеко не все национальные правительства разработали и приняли законы, реализующие его положения. К тому же для решения проблемы биопиратства необходимы изменения в системе международного патентного права. Хотя патенты были введены для защиты изобретений и стимулирования инноваций, сегодня, по мнению многих экспертов, они препятствуют исследованиям во многих важных областях.

Чтобы противостоять этому, некоторые ученые пытаются собирать данные и публиковать их в открытом доступе, что должно помешать крупным корпорациям претендовать на уникальность и новизну, которые служат двумя главными критериями для выдачи патентов. Примером такой базы данных является онлайн-банк GenBank, в котором хранятся генетические последовательности многих сельскохозяйственных культур, или различные банки семян растений.

Однако биопиратство вряд ли скоро исчезнет. Дефицит эффективных лекарств, например антибиотиков, а также угроза изменения климата будет и дальше заставлять многие крупные корпорации собирать перспективные биоресурсы во всех уголках мира и патентовать продукты из них, не считаясь с интересами местных жителей.

Ольга ОНИСЬКО ■

Устранение эффекта «красных глаз»

Кому не знакомо ощущение, что глаза словно засыпаны песком? Сколько ни моргай – не помогает, резь и жжение не уменьшаются. Если при этом взглянуть на себя в зеркало, можно и перепугаться: глаза красные, как у вампира, из-за багровой сетки на склерах. Она появляется в результате расширения мельчайших кровеносных сосудов.

Усталость и другие факторы

В большинстве случаев причину такого состояния человек знает – это результат усталости глаз после их длительной чрезмерной нагрузки, например, за компьютером или книгами, особенно при плохом освещении, за неудобными столами и устаревшими мониторами. Точно так же рискуют и те, кто имеет вредные привычки – смотрит телевизор, сидя у самого экрана, или читает в полутемных трясущихся маршрутках.

Казалось бы, подобные проблемы решаются просто. Достаточно отдохнуть, выспаться, заставить начальство заменить монитор – и все пройдет. Но частенько ситуация складывается так, что времени на восстановление не хватает, а наутро надо выглядеть безупречно.

Летом покраснение глаз и век часто возникает по причине аллергии, из-за контакта с хлорированной водой бассейнов и не слишком чистых рек и морей. Эти факторы могут вызвать не только раздражение, но и воспаление глаз.

Часто человек не знает причину покраснения склер, но подсказками будут зуд, отек слизистой, слезотечение. В таком случае стоит понаблюдать за собой, чтобы понять, от чего такая реакция

появляется и усиливается. Скорее всего, это аллергия на пыльцу растений.

Особая группа риска – люди, которые носят контактные линзы для коррекции зрения. По разным данным, их глаза в 30–65% случаев страдают из-за непереносимости линз или неправильного их использования. Это проявляется все тем же покраснением, а также болью, сухостью и отеком роговицы.

Общее правило

В разных ситуациях защита «от красных глаз» имеет свои особенности. Например, тем, кто работает за компьютером, надо каждый час на 15–20 минут делать перерыв – оторвать взгляд от монитора и смотреть в окошко, а страдающим аллергическим конъюнктивитом искать и устранять его причину. Однако есть и общее правило для всех, кому требуется устранить эффект «красных глаз»: следует применять капли на основе тетраизолина гидрохлорида.

Такие препараты обладают сосудосуживающим действием, т.е. напрямую влияют на причину появления неестественной сосудистой сетки и других симптомов. Ощутимый эффект появляется через несколько минут после закапывания – исчезают покраснение, жжение, отек слизистой, резь, болезненность и слезотечение – а длится он в течение четырех часов. Ценно и то, что действие капель в терапевтических дозах сугубо местное, т.е. препарат практически не попадает в кровь, поэтому риск системных побочных явлений крайне низок.

Если не меньше покраснения беспокоит постоянная сухость глаз, значит, слезные железы не справляются с функцией их увлажнения. В помощь им стоит использовать капли с заменителем слезы – карбоксиметилцеллюлозой.

Капли с тетраизолином помогут устранить покраснение глаз после работы за компьютером, воздействия на них дыма, пыли, хлорированной воды, косметических средств, ношения контактных линз, а также при аллергических реакциях.

Чтобы еще улучшить состояние глаз, есть смысл пройти курс приема специального витаминно-минерального комплекса. Его основой должны быть незаменимые пигменты лютеин и зеаксантин. В организме человека они выполняют антиоксидантную функцию, помогают сохранить остроту зрения, предотвратить развитие катаракты и возрастной макулодистрофии.

Оптимальный состав

Кроме лютеина и зеаксантина, комплекс для глаз может содержать:

- **Витамин А.** Предохраняет от куриной слепоты, т.е. от ослабления или исчезновения способности видеть при плохой освещенности.
- **Витамин С.** Принимает участие во многих процессах метаболизма, играет основную роль в образовании коллагена, а этот белок важен для роста и восстановления всех клеток и тканей, в том числе структур глаза.
- **Витамин В₂.** Улучшает зрение, особенно цветовое и ночное. Потребность в нем увеличивается в стрессовых ситуациях.
- **Цинк.** Вместе с витамином А отвечает за остроту зрения. При длительном дефиците цинка увеличивается вероятность развития катаракты.
- **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.** Эти вещества, которые содержатся в рыбе жирных сортов, помогают нам сохранить зрение до глубокой старости. ■



Случайности в фармации всегда закономерны

Процесс разработки новых лекарств долог и труден. Из каждых 10 тыс. новых молекул только пять оказываются безопасными для тестирования на добровольцах и всего лишь одна получает одобрение для применения в качестве лекарственного средства. При этом путь от доклинических исследований до выхода на рынок занимает 10–15 лет и стоит от 800 млн до 1,4 млрд долларов. Неудивительно, что фармкомпании используют различные приемы, позволяющие удешевить и ускорить создание лекарств. И большое значение в этом деле имеет везение, ведь по статистике почти 6% всех лекарств были открыты совершенно случайно.

Нефтяное желе

С началом нефтяного бума середины XIX века в надежде разбогатеть в США потянулись специалисты из разных стран мира. Был среди них и английский химик Роберт Чезбро. Собирая образцы нефти на скважинах, он заинтересовался парафинообразной массой, которая налипала на бурильные установки и забивала насосы. Чезбро заметил, что рабочие постоянно используют ее при ожогах и порезах. Ученый стал экспериментировать с этим веществом, сумел определить его состав и выявить ряд полезных свойств. Роберт Чезбро решил продавать его как косметическое и лекарственное средство с ранозаживляющим эффектом. В 1872 году он получил патент США на производство продукта, который назвал «нефтяным желе». Однако такое название не привлекло покупателей. Тогда он переименовал свое изобретение в «вазелин» (от нем. wasser – «вода» и греч. elaion – «оливковое масло»). В 1878 году Чезбро запатентовал вазелин как торговую марку.

Слишком много мух

В 1889 году Оскар Минковский и Джозеф фон Меринг из Страсбургского университета (Франция), пытаясь доказать, что значение поджелудочной железы в пищеварении надумано, удалили этот орган у здоровой собаки. Спустя несколько дней они заметили, что вокруг лужи мочи, оставленной их четвероногим пациентом, собираются мухи. Они провели анализ и обнаружили в моче повышенное содержание сахара.

Минковский и Меринг установили связь между удалением поджелудочной железы и развитием сахарного диабета, но не продвинулись дальше. Их работу продолжили исследователи из Университета Торонто (Канада), которые в рамках экспериментов с 1920 по 1922 год выделили гормон, впоследствии названный инсулином. Первая успешная инъекция этого гормона была сделана 23 января 1922 года страдающему сахарным диабетом 14-летнему Леонарду Томпсону. Уже в следующем году канадские ученые были удостоены Нобелевской премии, а фармацевтическая компания Eli Lilly and Company наладила промышленное производство инсулина под торговой маркой Илетин.

Грязная чаша Петри

Вероятно, самым известным случайным открытием в истории фар-

мацевтики является появление пенициллина. В 1928 году доктор Александр Флеминг, бактериолог из больницы Святой Марии, вернувшись с летних каникул, начал проверять колонии золотистого стафилококка, оставленные им в лаборатории. Он заметил, что забыл закрыть одну из чашек Петри, и культуру бактерий загрязнила плесень *Penicillium notatum*. К своему изумлению ученый обнаружил, что этот грибок выделял вещество, подавляющее рост золотистого стафилококка. Флеминг назвал его пенициллином. В 1940 году ученым США удалось разработать процесс массового производства этого антибиотика, а уже к концу Второй мировой войны американские фармацевтические компании производили 650 млрд доз пенициллина в месяц.



Крысиный яд для президента

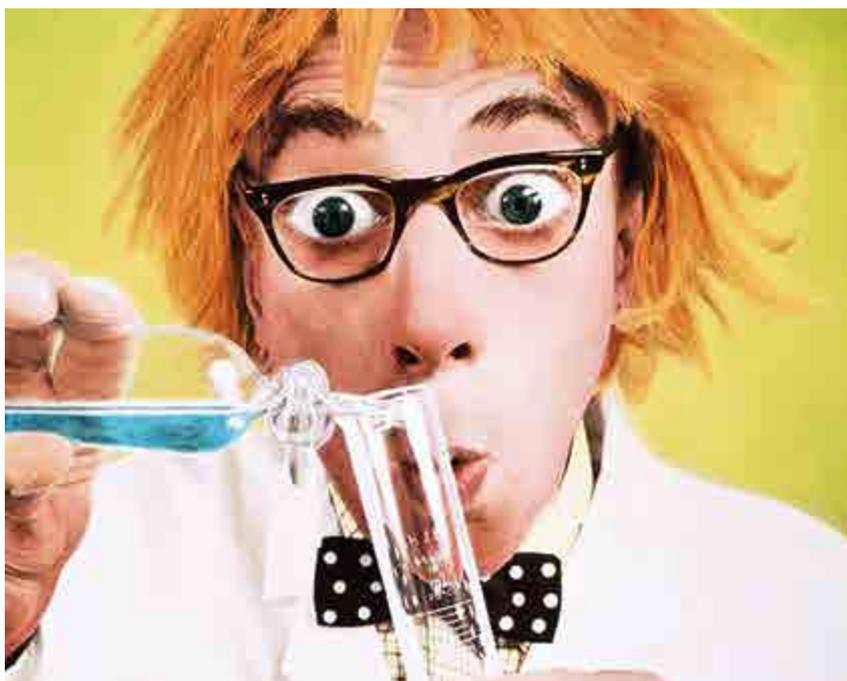
В начале 1920-х годов на севере Соединенных Штатов и в Канаде в поголовье крупного рогатого скота была зафиксирована вспышка неизвестного заболевания, которое приводило к фатальному внутреннему кровотечению. Расследование ветеринара-патологоанатома Фрэнка Шофилда показало, что причиной напасти стало употребление животными силоса из донника, или сладкого клевера, который заплесневел из-за чересчур влажной погоды. Дальнейшие исследования показали, что испорченный клевер содержал геморрагический фактор, снижающий активность протромбина. В 1940 году ученые из Висконсина определили, что этот антикоагулянт является производным кумарина. Им потребовалось 5 лет, чтобы получить всего 6 мг кристаллического вещества, которое они назвали варфарином в честь Wisconsin Alumni Research Foundation (WARF), Исследовательского фонда выпускников Университета Висконсина, с использованием окончания -арин, которое указывало на связь с кумарином.

В 1948 году варфарин зарегистрировали в США в качестве яда для борьбы с грызунами. Но через несколько лет внимание исследователей переключилось с создания альтернативных мышеловок на использование варфарина человеком. Оказалось, что это вещество имеет ряд полезных свойств. В частности, в отличие от гепарина, варфарин обладал замедленным началом действия, что открывало возможности для создания пероральных антикоагулянтов.

В 1954 году варфарин был одобрен для медицинского использования, а уже год спустя его назначили президенту Дуайту Эйзенхауэру после инфаркта миокарда. Это стало лучшей рекламой нового лекарства. Газеты писали: «...то, что было хорошо для героя войны и президента Соединенных Штатов, должно быть хорошо для всех, несмотря на то, что это – крысиный яд!»

Слухами земля полнится

Во время Второй мировой войны в армиях США и Великобритании ходили слухи о том, что немецкие летчики-истребители используют кортизон – кортикостероидный гормон, который выделяется надпочечниками в ответ на стресс, для устранения симптомов высотной болезни при полетах на больших высотах. Разведка союзников отнеслась к этим разговорам со всей серьезно-



стью, в результате чего в США исследование кортизона стало одним из главных приоритетов фармацевтической промышленности. И хотя первоначальные версии о немецких летчиках и высотной болезни оказались безосновательными, изучение кортизона привело к настоящей революции в лечении многих заболеваний. Во-первых, ученые подтвердили предположение первооткрывателей кортизона о том, что он помогает при лечении ревматической боли, которое было сделано на том основании, что пациенты с ревматоидным артритом страдают от недостатка этого гормона. А во-вторых, в 1948 году исследователям из компании Merck удалось искусственно синтезировать кортизон при помощи сложного 36-ступенчатого процесса, что положило начало его промышленному производству.

Низкое давление и пышная шевелюра

История миноксидила восходит к 1950-м годам, когда его начали исследовать в качестве потенциального лекарства для лечения язвы желудка. Однако в ходе экспериментов на животных он не проявил свойств, на которые надеялись исследователи. В то же время они отметили, что миноксидил действует как сильный вазодилататор, т.е. снижает кровяное давление. Ученые создали различные варианты препарата и начали проводить его клинические исследования у пациентов с гипертонической болезнью. В 1971 году минокси-

дил был одобрен FDA для терапии высокого артериального давления курсом не более двух недель. Однако из-за эффективности препарата многие клиницисты нарушали эту рекомендацию, продлевая срок лечения миноксидилом. Вскоре оказалось, что у 60–80% их пациентов наблюдался один и тот же побочный эффект – гипертрихоз, или чрезмерный рост волос. Фармацевтические компании ухватились за этот факт и начали разрабатывать миноксидил для местного применения. В 1978 году начались клинические испытания этого препарата при алопеции, а десять лет спустя FDA одобрило миноксидил для лечения облысения.

Смещение эффекта

В начале 1990-х годов компания Pfizer начала экспериментировать с соединением, известным как сиднафил, как с возможным лекарством от стенокардии. Во время первой фазы клинических испытаний оказалось, что препарат оказывает незначительное влияние на кровоснабжение сердца, однако мужчины-добровольцы начали сообщать об эрекции, которая возникала как побочный эффект. Специалисты Pfizer быстро сориентировались и продолжили испытания сиднафила, но уже в качестве лекарства от эректильной дисфункции. Так в 1998 году появился первый одобренный FDA пероральный препарат для лечения этого заболевания.

Ольга ОНИСЬКО ■

4 ПСИХОТИПИ

краще пізнати клієнта – легше продати йому

Ви помічали, як легко знайти спільну мову з одним відвідувачем і фактично неможливо «достукатися» до іншого? Комусь достатньо розповісти основні властивості препарату, а для когось і цитати з наукових досліджень не є аргументом. То від чого ж залежить успіх у спілкуванні та продажах? Найперше, від обізнаності першостольника у тому, до якого психотипу належить його співрозмовник: «аналітик», «артист», «директор» або «добряк». Сьогодні розглянемо це на прикладі продажів лікувального комплексу БАЛЬЗАМЕД, що складається з двох бальзамів по догляду за стопами.

«Аналітик»



Сама назва цього психотипу промовисто вказує на сутність таких людей: вони все обмірковують, зважують, докопуються до причинно-наслідкових зв'язків та порівнюють альтернативи. У спілкуванні з ними можна використовувати медичні терміни, за потреби пояснюючи їх значення, наводити цифри, результати наукових досліджень тощо. Тримайтеся впевнено і будьте терплячими.

– Доброго дня, – привітався з провізором чоловік років 50. – У мене цукровий діабет. І через це маю дискомфорт – шкіра стоп надто суха, тому виникають болючі тріщини. Чи є у вас засіб, що мені допоможе?

– Добрий день! При вашій недузі водно-жировий баланс на поверхні шкіри може порушуватися, а разом з ним – і цілісність її рогового шару. Шкіра сильно лущиться, з'являються ділянки почервоніння і огрубіння, а внаслідок цього – тріщини.

– Саме так. Тому хочу якнайшвидше повернути шкіру до норми, щоб почуватися комфортніше. Я читав, що з моїми проблемами доречно застосовувати засоби, у складі яких є сечовина.

– Ви абсолютно праві: вона як природний компонент здорової шкіри сприяє її активному зволоженню. Оптимально, щоби у засобі для тривалого щоденного застосування концентрація сечовини сягала 10%. Саме стільки її містять бальзами БАЛЬЗАМЕД – Актив та Інтенсив – від німецької компанії «Ес-парма». Окрім того, до складу обох бальзамів разом із сечовиною входить комплекс життєво необхідних вітамінів А, Е, В5 (пантенол) і пом'якшувальні олії жожоба та авокадо. Ці компоненти, проникаючи всередину шкіри, сприяють відновленню її нормальних функцій.

– А навіщо мені одразу два бальзами з практично однаковим складом? Невже я не можу обійтися одним?

– Бальзами можна застосовувати окремо. Але найвідчутніший лікувальний ефект досягається при регулярному викорис-

танні саме обох засобів у комплексі – вони мають різні напрямки дії, тому підсилюють і доповнюють один одного.

– Цікаво. Як це працює?

– Критично суха шкіра потребує достатнього зволоження, аби добре розм'якшити зазублені ділянки і підготувати їх до активного відлущування. Якщо цього не зробити, то на шкірі утворюються тріщини. Аналогію можна провести з дуже пересушеною потрісканою землею. Тріщини не тільки завдають нестерпного болю, а й є дуже загрозливим станом, особливо для діабетиків. Тому критично суху шкіру потрібно перш за все зволожити, щоб процес відлущування проходив активно і при цьому безпечно. Саме цю функцію виконує Бальзамед АКТИВ. Одночасно необхідно «реанімувати», відновити вже пошкоджену шкіру. І саме цю функцію виконує Бальзамед ІНТЕНСИВ.

– За рахунок чого ці бальзами дають такі різнонаправлені ефекти?

– Бальзамед АКТИВ містить молочну кислоту, яка має посилені кератолітичні властивості. Вона відлущує ороговілі ділянки, зменшує натоптени й мозолі, зволожує шкіру і стимулює оновлення клітин. Бальзамед ІНТЕНСИВ має більш виражену регенеративну дію і сприяє загоєнню тріщин. До

його складу додатково введена лінолева кислота. Вона не синтезується в організмі людини і може бути отримана тільки разом з їжею або шляхом безпосереднього нанесення на шкіру. Лінолева кислота покращує живлення шкіри і підшкірної тканини, підвищує еластичність епідермісу, регулює в ньому вміст вологи. Також вона має відновлювальні властивості, сприяє зменшенню запальних процесів і посилює захист шкіри. Регулярний догляд за стопами з використанням Бальзамед ІНТЕНСИВ сприяє загоєнню мікротріщин, відновленню бар'єрної функції шкіри та її зміцненню. Для швидкого отримання позитивного результату Бальзамед АКТИВ краще застосовувати ранці, а Бальзамед ІНТЕНСИВ – ввечері, перед сном.

– Це дуже суттєві відмінності. Дійсно, бальзами дуже добре доповнюють один одного, і тому їх бажано застосовувати у комплексі. Щиро дякую за консультацію! Дайте, будь ласка, повний лікувальний комплекс БАЛЬЗАМЕД, обидві форми.



БАЛЬЗАМЕД –

привабливість бездоганних здорових стоп



«Артист»



Люди цього психотипу емоційні, балакучі, гострі на язичок. Майте на увазі: «артисти» вміють долучати інших людей до втілення своїх планів, створюючи фан-клуб навіть у звичайній черзі. Тож будьте готові до несподіванок!

– І як тепер з цим жити? – висока білявка увірвалася в аптеку, голосно розмовляючи по телефону. – Мають бути ж якісь варіанти!

Останні слова вона майже прокричала.

– Чим я можу вам допомогти? – провізор посміхнулася їй, а два чоловіки поступилися чергою.

– Дайте мені заспокійливого! Чи снодійного! Чи...

– Ви могли би описати симптоми? – провізор скористалася кількесекундовою паузою, аби перервати потік слів.

– Заснути б і не прокинутися! Це ж неможливо людям показати, – трохи знизила гучність лементу дівчина і подивилася донизу. – Не педикюр, а знущання над особистістю!

Черга з подивом видихнула в унісон, лиш одна провізорка була непохитною:

– Я розділяю ваше занепокоєння. Та чи не могли б ви конкретизувати: які саме негаразди з педикюром змусили вас завітати саме до аптеки?

– Пальці жакливі, кутикула немов погрижена, суха та кострубата. Я висунула свої претензії майстру після апаратного педикюру. А вона мене відправила до аптеки. От я і прийшла!

– Ваша майстер має рацію. Напередодні такої процедури дуже важливо підготувати шкіру і наситити її вологою, тоді вона буде м'якою. В подальшому педикюр довго триматиметься, мов щойно зроблений, і не буде подразнень.

– І чим зволожувати ноги?

– Раджу напередодні процедури нанести на стопи Бальзамед АКТИВ. Цей бальзам підготує і розм'якшить шкіру, допоможе мінімізувати подразнення при педикюрі. А після процедури доречно застосовувати Бальзамед ІНТЕНСІВ, який сприяє оновленню шкіри, пом'якшує кутикулу. З ним отримаєте ефект спа-педикюру: ніжки довше матимуть гарний вигляд.

– Ой, ви мене врятували від сорому! Дайте обидва бальзми: і Бальзамед АКТИВ, і Бальзамед ІНТЕНСІВ! Побіжу реабілітувати стопи.

«Директор»



Якщо у клієнта аптеки командний тон, він повчає усіх, майте на увазі: перед вами «директор». Така особистість любить підкреслювати свій статус та давати зрозуміти, що в неї обмаль часу. Однак «директор» зазвичай цінує в інших професійність та прислухається до думки авторитетних фахівців.

– Добридень! Я хочу отримати професійну рекомендацію, – доглянута, впевнена у собі жінка середніх років підійшла до першого столу.

– Чим можу бути корисна? – відповіла їй фармацевт.

– Мені потрібен засіб для шкіри стоп, який допоможе прибрати не тільки сухість, а й запобігти появі натоптенів та мозолів, що спричиняють дискомфорт і навіть біль.

– Раджу звернути увагу на комплекс бальзамів БАЛЬЗАМЕД.

– Їхня дія тривала? Ефект не щезне за півгодини?

– Перевагою регулярного застосування цього лікувального комплексу є саме і швидкий і тривалий ефект. Бальзами слід застосовувати 2–3 рази на добу: зранку та вдень доречно нанести Бальзамед АКТИВ з легкою текстурою. Він гарно всмоктується у шкіру та не створює дискомфорту протягом дня. А увечері варто нанести більш щільний Бальзамед ІНТЕНСІВ, який краще живитиме та відновлюватиме шкіру протягом ночі.

– Ви хочете запевнити, що ці бальзами швидко допоможуть повернути гарний стан моїм ногам?

– Так, склад бальзамів БАЛЬЗАМЕД ретельно вивірених, досить насичений та збалансований. Завдяки унікальній рецептурі німецькі подологи вже багато років застосовують БАЛЬЗАМЕД у своїй клінічній практиці. Та й наші авторитети давно упевнилися в дієвості БАЛЬЗАМЕДІВ.

– Переконаливо звучить! Дуже схоже на салонний догляд, але з лікувальним ефектом. Мені вже подобаються ці бальзми. Беру!

«Добряк»



Клієнт-«добряк» – це втілення спокою, доброзичливості та співчуття. Людина такого психотипу не змінює свої уподобання при виборі ліків, але цінує авторитетну думку та щире ставлення до себе. «Добряк» може потребувати часу на роздуми, перш ніж зробити покупку.

– Доброго дня, дівчата, – привітався в аптеці літній чоловік. – Допоможіть мені вирішити надскладну задачу. Оце попросила мене дружина купити їй засіб молодильний. Каже, що хоче мати такі гладенькі п'яточки, мов у немовляти. От і що мені робити? Вигадає ж таке!

– Ви не засмучуйтеся! Це ніякі не вигадки, кожна жінка намагається доглядати за собою.

– От про кожну ви в саме яблучко! Бо сестра її заходилася й собі таке просити – вона у нас зараз гостює. Їм треба засоби схожі, але такі, щоб мали різний напрямок дії. Як у тій казці: йди туди, не знаю куди, принеси таке, не знаю яке.

– Нічого страшного. Прийшли ви за правильною адресою, я точно знаю, що потрібно вашим норавливим красуням!

– Ох, норавливі – не те слово! А сестра дружини ще й знервована. Нещодавно з'ясувалося, що у неї цукровий діабет... Все до купи, одним словом.

– Дуже раджу бальзами БАЛЬЗАМЕД. Вони є у двох варіаціях: АКТИВ та ІНТЕНСІВ.

– А відмінності хоч якісь є у цих бальзамах?

– Бальзамед АКТИВ має легшу структуру, покращує еластичність шкіри, відлущує ороговілість, робить стопи гладкими і красивими. Ідеально підійде для вашої дружини. Бальзамед ІНТЕНСІВ щільніший, тому щедро живить шкіру, що особливо важливо для людей з цукровим діабетом. ІНТЕНСІВ дуже доречно застосовувати, коли є ризик утворення дрібних тріщин на стопах, що часто буває на тлі основного захворювання. І він неодмінно сподобається сестрі вашої дружини. Ціни у них однакові, і, чесно кажучи, як для такої високої якості, абсолютно прийнятні.

– Ви мене врятували! Беру обидва бальзами!

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

БАЛЬЗАМЕД: пізнай клієнта

Раны и ожоги? Поможет фармацевт

Незначительные раны и ожоги являются обычным явлением, особенно летом. Получившие их люди редко обращаются к врачу, но часто приходят в ближайшую аптеку за средствами первой помощи. Фармацевты могут не только подобрать правильное лечение, которое облегчит заживление, уменьшит риск образования рубцов и предотвратит развитие вторичных бактериальных инфекций, но и дадут рекомендации по уходу за раной или убедят своих клиентов в необходимости обратиться за медицинской помощью.

Немного теории

Сразу после травмы, которая нарушает целостность кожи, организм запускает каскад взаимосогласованных биохимических процессов, направленных на восстановление защитного барьера. Заживление ран принято делить на четыре этапа.

- **Свертывание крови (гемостаз).** В течение нескольких минут после повреждения кожи и мягких тканей в этом месте начинают прикрепляться находящиеся в крови тромбоциты. Они подают химические сигналы, активизирующие белок фибрин, который образует сетку (матрикс) и играет роль клея, связывающего тром-

боциты. Сгустки «склеенных» между собой тромбоцитов перекрывают повреждения кровеносных сосудов, предотвращая дальнейшее кровотечение.

- **Воспаление.** Во время воспалительной фазы, которая длится 2–5 дней, белые кровяные тельца поглощают поврежденные и мертвые клетки вместе с болезнетворными микроорганизмами и их фрагментами.

- **Пролиферация.** Фибробласты образуют внеклеточный матрикс посредством синтеза коллагена и фибронектина, а эндотелиальные васкулярные клетки формируют новые кровеносные сосуды. Края раны начинают сжиматься, происходит эпителизация, во время которой новые клетки кожи перемещаются от неповрежденных участков эпидермиса к ране.

- **Созревание (перестройка, или ремоделирование).** Последняя фаза заживания может длиться от трех недель до двух лет. Излишки коллагена и временного матрикса удаляются, а оставшиеся коллагеновые волокна становятся более прочными, формируя рубцовую ткань.

Когда нужно обратиться к врачу

Для выбора наилучшего лечения, прежде всего, нужно оценить состояние и характер ран. Обычно их классифицируют в зависимости от глубины. Поверхностные раны, например ссадины, образовавшиеся из-за трения кожи о жесткую поверхность, затрагивают только эпидермис. Они, как правило, не считаются серьезными. Для их успешного заживления

требуется только одно – содержать ссадину в чистоте, чтобы уменьшить риск заражения.

При порезах или рваных ранах помимо поверхностного слоя кожи повреждается и дерма. В таких случаях требуется более сложный уход, например наложение повязки или лечебной мази. Обычно эти повреждения заживают в течение одного месяца у здоровых взрослых без осложнений и не требуют медицинской помощи.

Хуже дело обстоит с проколами и разрывами, вызванными острыми предметами. В этих случаях часто повреждаются ткани, находящиеся глубже дермы, поэтому необходимо обратиться к врачу. Значение имеет также размер раны. Если она настолько велика, что ее края расходятся, следует наложить швы. Ожоги следует оценивать строже: лечить их самостоятельно можно, только если речь идет о поверхностных повреждениях на площади кожи менее чем в 5 см².

Помимо характера, глубины и размера раны важное значение также имеет ее «возраст», степень загрязнения, локализация, а также наличие признаков инфицирования, сопутствующих заболеваний и пр. Но поскольку в задачу фармацевта не входит проведение обследования, он должен рекомендовать клиенту обратиться к врачу при любом из следующих состояний:

- Кровотечение из раны не останавливается.

- После промывания в ране остаются инородные тела или ее не удается очистить самостоятельно (например, при узком и глубоком проколе).



- Причиной раны стал укус животного или человека.
- Рана требует наложения швов или выходит за пределы дермы, затрагивая мышцы, сухожилия, нервы и пр.
- Повреждение не заживает долгое время, присутствуют признаки инфекции (неприятный запах, изменение цвета тканей, выделения, есть общая лихорадка, озноб, увеличение лимфоузлов).
- Ожог затрагивает дыхательные пути, глаза, уши, лицо, ладони, стопы, промежность или занимает более 5 см² (2%) поверхности кожи.
- Ожог вызван электрическим током или любым химическим веществом.
- Взрослому или ребенку с раной или ожогом не сделана прививка от столбняка.

Кроме того, даже при незначительных ранах консультация врача нужна пожилым людям, пациентам, страдающим сахарным диабетом, людям с ослабленной иммунной системой. В целом же лечение ран и небольших ожогов сосредоточено на нескольких основных целях: способствовать заживлению, профилактике вторичных инфекций и осложнений, обеспечивать физическую защиту поврежденного участка и минимизировать риск образования рубцов.

Уход и заживление

Первым делом рану важно очистить. Для этого поврежденный участок нужно обработать мылом и подержать под струей проточной воды примерно 5–10 минут. Иногда для удаления загрязнений приходится использовать кусок стерильной марли, физиологический раствор или перекись водорода. Помните, что при механической очистке следует двигаться только от центра раны к ее краям, а не наоборот.

В ассортименте любой аптеки есть много антисептиков для дезинфекции кожи. Для обработки поверхностных некровоточащих ран (ссадин и цара-

Раны делятся на острые (хирургические и травматические) и хронические, к которым относятся пролежни, диабетические и трофические язвы. Пациентам с хроническими ранами всегда следует советовать немедленно обращаться за медицинской помощью, чтобы предотвратить развитие осложнений.



пин) фармацевт может посоветовать такие средства, как этиловый или изопропиловый спирт, раствор йода или комплекс повидон-йод. При глубоких порезах ими можно обрабатывать только края раны, следя за тем, чтобы они не попали внутрь. Более универсальным антисептиком в этом плане является хлоргексидин, которым можно промывать любые как поверхностные, так и глубокие раны.

Отдельно стоит остановиться на обработке небольших ожогов. Чтобы ускорить заживление, их рекомендуется обрабатывать D-пантенолом, кремом, содержащим аллантоин, или медицинским вазелином. Эти защитные средства помогают регенерации тканей, снимают воспаление, а также устраняют механическое раздражение, вызванное трением, предотвращают высыхание рогового слоя и уменьшают болевые ощущения. Облегчить боль помогают и местные анестетики, применяемые 3–4 раза в день. Клиенту аптеки, обратившемуся с жалобами на боль в месте пореза или ожога, также можно посоветовать анальгетики или НПВС системного действия.

Еще несколько лет назад в международных протоколах обработки незначительных порезов и ожогов были рекомендации в течение нескольких дней обрабатывать рану антибактериальными средствами местного действия (например, бацитрацином или неомицином) для профилактики вторичных инфекций. Однако последние

исследования показали, что эти препараты часто вызывают аллергические реакции и повышают резистентность микроорганизмов к антибиотикам. Сегодня считается, что правильно обработанную чистую рану не нужно дополнительно обеззараживать, а пациентам с глубокими, обширными или грязными ранами с профилактическими целями лучше пройти курс пероральных антибиотиков.

Клиентам аптеки, обеспокоенным тем, что на месте раны останется заметный шрам, нужно посоветовать избегать солнечных лучей и обрабатывать поврежденный участок кожи после заживления солнцезащитным кремом с SPF 30, чтобы молодые коллагеновые волокна, закрывающие рану, не приобрели красный или коричневый цвет.

Результаты исследований показывают, что открытые раны подвергаются большому риску рубцевания, инфицирования и повторного травмирования. Поэтому сегодня «золотым стандартом» ухода за раной считается ее покрытие пластырем, а еще лучше – стерильной повязкой, под которой создается благоприятная в меру влажная среда, поддерживающая естественные восстановительные процессы организма. При этом повязки не рекомендуется менять чаще, чем раз в 3–5 дней, если это возможно. Именно такой режим позволит снизить риск нечаянного повреждения формирующихся поверхностных эпителиальных слоев.

Ольга ОНИСЬКО ■

Відпустка без проблем

Літа без пригод не буває – у відпустці завжди щось трапляється з дітьми. То малога закачає у машині, то старша перегріється на сонці, то вони разом наїдяться немитих фруктів брудними руками та отримають харчове отруєння. А позаминулого року донька привозила з табору «глистів-друзів»! Як же батькам не витратити нерви і зробити так, щоб довгоочікувана відпустка була без дрібних неприємностей? Дуже просто – взяти із собою засоби Кучику!

Чотири новинки

Працівники аптек вже оцінили лінійку Кучику, в якій наразі є 10 продуктів для вирішення нескладних медичних проблем у дітей. Зараз особливо увагу варто звернути на 4 новинки: Кучику сироп від глистів, Кучику льодяник від закачування, Кучику електrolіт і Кучику охолоджуючий пластр. Саме їх можна рекомендувати мамам, які вибирають, що взяти до відпускної аптечки.

Геть паразитів!

До поїздки на південь або в дитячий табір маленькому мандрівнику (від трьох років) бажано пройти курс прийому Кучику сиропу від глистів. Він допомагає не заразитися гельмінтозом та виводити паразитів, що вже потрапили в організм. Для цього сироп містить рослинні екстракти:

- гарбузового насіння та полину, що мають антигельмінтну дію;
- листя волоського горіха, що не тільки «виганяє» глистів, а й дає протизапальний та жовчогінний ефекти;

- часнику, який покращує знижений апетит, регулює роботу ШКТ;
- чебрецю, що стимулює імунітет.

Кучику сироп від глистів – це повернення до народного досвіду боротьби з паразитами¹ у зручній для мам та смачній для дітей формі випуску.

Задоволення та втілення планів

Маленьких дітей закачає під час їзди будь-де – в автомобілі, автобусі, на воді, у повітрі. Така неприємність може трапитися і на омріяних атракціонах й гойдалках. Щоб запобігти млосності, нудоті, блюванню та спазмам у животі у дитини, мамі варто мати при собі Кучику льодяник від закачування. Це справжній льодяник на паличці зі смаком яблука, який можна давати дітям від 3 років до 3 разів на день! У складі продукту – екстракти імбиру та м'яти, що запобігають появі нудоти та дискомфорту у животі.

Для дитини профілактика за допомогою Кучику льодяник від закачування – справжнє задоволення, а для мами – втілення планів та збереження чистоти у машині.

Час гаяти не можна!

Чим менша дитина, тим чутливіший її організм до втрати води і солей². Діарея та блювання після вживання несвіжої або просто невідповідної їжі, а також посилене потовиділення через спеку – це дуже серйозно! Якщо своєчасно не провести регідратацію, можна потрапити з малюком до лікарні... Не треба давати дитині розсол, морс, компот – усі ці напої можуть погіршити її стан, бо вони не містять потрібного набору і кількості мінеральних солей і глюкози. Натомість склад Кучику електrolіт добре збалансований та відповідає рекомендаціям ВООЗ. Приготувати засіб просто: достатньо розвести зміст саше у воді кімнатної температури. П'ється Кучику електrolіт легко, як вода, бо він без грудочок, не має солоного присмаку, з ніжним ароматом і смаком, оскільки містить бананове пюре.

Засоби лінійки Кучику сподобаються не тільки дітям та їхнім мамам, а й фармацевтам. Адже вони вироблені за стандартами GMP та HACCP. Ці засоби самі себе продають, бо мають «промивисті» упаковки.

Діє відразу і впродовж 8 годин

Підвищення температури тіла у дитини, слабкість та нездужання під час відпустки – явище поширене. Малюк так може реагувати на що завгодно: зміну звичних умов побуту, застуду, перегрів на сонці, укуси комах тощо. Що робити, якщо температура незначна, менше 38 °С, тож жарознижувальне давати не слід, але дитині зле? Традиційний холодний компрес у вигляді пластиру – ось сучасне та зважене рішення. Йдеться про Кучику охолоджуючий пластр з ментолом для дітей від 6 місяців. При наклеюванні його на чоло відразу з'являється відчуття приємної прохолоди, а зберігається ефект охолодження протягом 6–8 годин. Як правило, цього достатньо, щоб температура спала. Крім того, Кучику охолоджуючий пластр сприяє вгамуванню головного болю. За потреби його застосування сміливо можна поєднувати із прийомом жарознижувальних препаратів. ■



1. Носаль І. М. Від рослин до людини. – К.: Веселка, 1992. с. 234 – 236.
2. Боброва В. І. Синдром діареї у дітей // Современная педиатрия, 2016, 3(75), с. 115–120.

Последняя капля

Стрессоустойчивость вполне реально подкачать, держать лицо в пиковых ситуациях тоже можно научиться, но вот одна досадная деталь вполне может выдать внутренний накал с головой – капельки пота на лбу и предательские пятна подмышками. В моменты стресса – неважно, позитивного или нет – потовые железы повышают свою продуктивность в пять раз (!), а если вдобавок еще и жарко? В начале лета мы решили выяснить, как волноваться и не потеть. Или хотя бы делать это незаметно для себя и окружающих.

Система охлаждения

На самом деле, если бы люди разучились потеть или по своему желанию отключали бы в организме эту опцию, их можно было бы только пожалеть. Ведь вместе с потом тело покидают токсины, образовавшиеся в организме «благодаря» вредной пище, загрязненному воздуху и лекарствам. Именно для избавления от них мы паримся до седьмого пота в банях и саунах. Кроме того, не потеющий человек просто бы погиб в сильную жару, ведь пот увлажняет и охлаждает кожу, «подрабатывая» природным кондиционером. Выступающие на теле капельки влаги служат делу терморегуляции и помогают организму поддерживать опти-

мальную температуру 36,6 °С. Ну и еще, как бы мы находили друг друга по запаху? Утверждают же ученые, что аромат тела у каждого свой, как отпечатки пальцев или цвет радужки глаз. Мы можем его явно не чувствовать, но подсознательно считывать чуть ли не на уровне генов. Если формула пота вкупе с феромонами не влечет и не манит – на счастливую любовь, бурный секс и здоровых наследников можно не рассчитывать. Об этом написал профессор-генетик Манчестерского университета (Великобритания) Даниэль Дэвис в своей книге «Совместимость генов». Принюхались двое друг к другу, понравился запах, значит, генетически у них полная гармо-

ния. А если покрутили носом, отвернулись – лучше, пока не поздно, разойтись подобру-поздорову.

Сами по себе капельки пота не пахнут. Специфический аромат появляется, когда пот разлагается под воздействием живущих на коже бактерий. Добавляет душка испарине любовь к острой, соленой, пряной пище: пот любителей всего перченого и копченого пахнет ярче и крепче. Локация выделений тоже имеет значение. Экзокринные (экринные) потовые железы есть по всему телу, но, пожалуй, больше всего они сосредоточены на ладонях, стопах и на лбу. Именно эти точки имеют особенность увлажняться во время стрессов. Апокринные железы находятся в подмышечных впадинах и в интимных зонах, их задача – не только выводить токсины, но и вырабатывать феромоны, а поскольку под руками у нас «квартирует» особенно много разных бактерий, беспокоящий запах зачастую исходит именно оттуда.

Встречаются (о, ужас, если в замкнутом пространстве!) люди, которые вроде бы и чистоплотны, и интеллигентны, и парфюмами хорошими пользуются, но так пахнут, что хочется или из комнаты выскочить, или противогаз надеть. Причем сами они, как правило, своего запаха не ощущают. Причиной могут быть метаболические, гормональные нарушения, некоторые заболевания. Как только нарушается работа печени, желудка или кишечника, когда в организме вспыхивают инфекционные процессы, запах пота меняется. С одной стороны, неудобно намекнуть человеку,



что от него пахнет прелыми яблоками, овечьей шерстью или ацетоном, но с другой – для него это был бы повод для обследования и своевременного лечения. Иногда круги подмышками – это диагноз: гипергидроз.

– Его ставят, когда мокрый след на одежде превышает 5–10 см, – объясняет невропатолог Руслан Осадчук. – У этой неприятности могут быть разные причины: сахарный диабет, заболевания сердца, сбой в работе нервной системы, лишний вес. Чтобы избавиться от проблемы и разводов на одежде, нужно прежде всего поправить здоровье – лечить основное заболевание. Излишнюю потливость иногда получают по наследству, причем генетически передаются даже влажные зоны: у кого-то больше потеют ладони, у кого-то – стопы.

Средства и методы осушения

В большинстве случаев избавиться от пятен пота на одежде и досадного запаха – вполне посильная задача. Дело только за выбором подходящего способа.

• **Классический дезодорант.** В его состав обычно входит триклозан – вещество, нейтрализующее бактерии и предотвращающее появление запаха. Наносить его нужно на чистую кожу. Но, к сожалению, активные вещества быстро улетучиваются, и ароматных чар хватает всего на пару часов. При повышенном потоотделении рассчитывать на дезодорант не приходится.

• **Антиперспиранты.** Основное оружие этих косметических средств – соли алюминия, которые при регулярном использовании сужают выводные протоки потовых желез. Организм перестает отдавать команду на выработку нежелательной жидкости, и пот практически не вырабатывается. «В антиперспиранте важен состав: самые безопасные и эффективные средства с алюмохлоргидратами, – объясняет дерматокосметолог Наталья Василенко. – Они сдерживают потоотделение и не раздражают кожу. Но их концентра-

ция не должна превышать 15%. Такое средство подойдет даже беременным женщинам и кормящим мамам. Лучше выбирать антиперспирант в виде крема: он будет и запах нейтрализовать, и за кожей ухаживать».

• **Ионофорез.** Уменьшить активность потовых желез могут слабые разряды электрического тока. Процедура подходит большей частью для ладоней и стоп: потеющие зоны обрабатывают влажной губкой, к ним подключают датчики, через которые подается ток небольшой силы. Процедуру проводят ежедневно двухнедельным курсом. Эффект сохранится на полтора месяца. Затем все заново. Увы, эта процедура отнимает много времени и не дает стопроцентной гарантии, что запах пота улетучится полностью.

• **Ботокс.** Инъекции ботулотоксина блокируют деятельность ацетилхолина – нейромедиатора парасимпатической нервной системы, отдающего потовым железам команду на выработку пота. Нет сигнала – нет потоотделения. В начале процедуры специалист определяет границы зоны уколов, нанося на кожу водный раствор йода и крахмал. При потоотделении крахмал и йод вступают в реакцию и появляются пурпурные пятна (они и обозначают территорию уколов). Иногда тест проводить не нужно, врач на глаз обозначает область введения действующего вещества. В проблемные участки (подмышки, ладони, стопы) аккуратно, сантиметр за сантиметром, вводится ботулотоксин. После процедуры человек полгода вообще не потеет и не пахнет, но есть нюанс – право на проведение инъекций имеют только сертифицированные врачи-косметологи, а салон или клиника должны иметь лицензию на эту процедуру.

• **Симпатэктомия.** Это радикальное средство от досадного «благухания», на которое идут, если все прочие методы борьбы с гипергидрозом провалились. При симпатэктомии хирург удаляет ганглии – узелки нервов парасимпатического отдела нервной системы, отвечающие за потоотделение. Так лечат гипергидроз на стопах, под-



мышках, ладонях, лице. Карту нужных точек размечает специалист, например, центр управления порами стоп расположен на пояснице. Нежелательный запах после операции уходит раз и навсегда. Однако, как при любом хирургическом вмешательстве, возможны осложнения (кровотечения, нежелательная реакция на анестезию). Примерно 5% людей, прошедших симпатэктомию, сожалеют, что согласились на нее, хотя остальные 95% вполне довольны результатом.

Без шприца и скальпеля

Вместо или вместе со всеми блокирующими потоотделение процедурами можно взять на вооружение и другие методы борьбы с ним – простые и доступные:

- есть поменьше острого и соленого – пищи, стимулирующей работу потовых желез;
- носить одежду из натуральных тканей (хлопка, шерсти, льна), а обувь – из натуральной кожи;
- использовать эфирные масла мяты, Melissa, чайного дерева, уменьшающие потливость. Вот рецепт природного дезодоранта: к 100 мл воды добавляем 12–15 капель масла чайного дерева и по 10 капель масел грейпфрута и мяты. Прежде чем наносить смесь на проблемные зоны, флакончик нужно хорошенько встряхнуть.
- укреплять нервную систему (реже нервничать – меньше потеем).

Виктория КУРИЛЕНКО ■

А как же феромоны?

Победа над потливостью не означает, что человек лишается своего естественного запаха. На теле есть и другие зоны, выделяющие феромоны, которые привлекают противоположный пол. Помните, герою романа Владимира Набокова нравился «каштановый аромат» волос Лолиты? Это неспроста: кожа головы тоже вырабатывает манящие вещества, оседающие на волосах после расчесывания.

Победа над временем

Говорят, человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. И в этом утверждении присутствует немалая доля истины. Ощущение себя во времени часто совпадает с нашим реальным биологическим возрастом, который порой не имеет ничего общего с возрастом паспортным. Причем добавить или, напротив, сбросить пяток-другой лет под силу каждому из нас.

Где мои семнадцать лет?

Понятие биологического возраста геронтологам, специалистам по вопросам старения, пришлось ввести после того, как они убедились в неравномерности старения человеческого организма. Оказалось, каждый внутренний орган живет по своему индивидуальному графику. Раньше других изнашиваются сердце, легкие, нервная система, чуть позже выходят из строя почки, печень и кишечник. Любой внутренней системе присущ свой биологический темп расцвета и заката. Различен он и для каждого человека. Поэтому и выглядят ровесники по-разному: случается, в школе за одной партой сидят вполне развившаяся маленькая женщина и угловатая, плоская девочка-подросток.

После долгих подсчетов и экспериментов специалистам Института геронтологии им. Д.Ф. Чеботарева НАМН Украины удалось вывести условную формулу определения биологического возраста. Для этого человека подвергают всестороннему тестированию, включающему в себя ЭКГ, измерения артериального давления, остроты зрения, слуха и степени выраженности атеросклероза артерий. Завершает процедуру анкетирование – субъективная оценка человеком состояния собственного здоровья.

– В идеале биологический возраст должен совпадать с паспортным, – говорит Николай Ахаладзе, кандидат медицинских наук, ведущий специалист отдела клинической и эпидемиологической кардиологии Института геронтологии им. Д.Ф. Чеботарева НАМН Украины, – плюс-минус два-три года особой роли не играют. Но

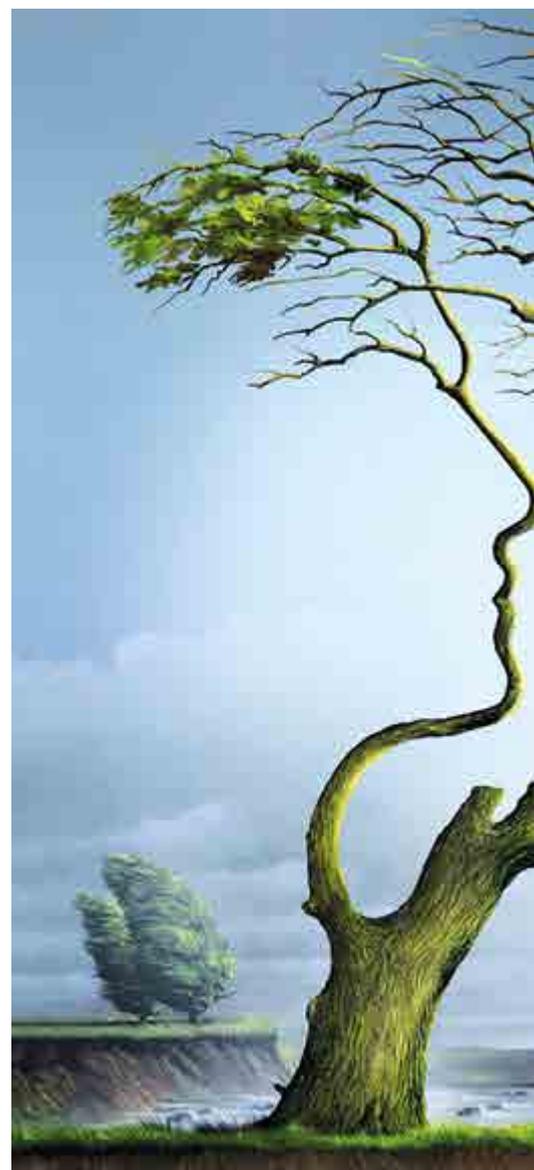
если организм человека на девять лет старше его календарных лет – это должно настораживать.

Ученые подсчитали, что каждая клетка организма рассчитана на 50 делений. Одно деление происходит раз в 2 года, выходит, организм запрограммирован примерно на 100 лет. Приблизительно к такой же цифре пришли исследователи видовой продолжительности жизни. Если у собаки она составляет 14–16 лет, у слона – 150, то у человека – 90 (плюс-минус 5 лет). Украинцы, особенно мужского пола, заметно недотягивают до своей видовой планки. Современный мужчина живет 63 года, а женщина благодаря лучшим адаптационным способностям – 74. Разница в 11 лет говорит о том, что наша нация не слишком здорова и отнюдь не молода. И что характерно, в большинстве случаев биологический возраст жителей Украины доминирует над паспортным.

Стремительно сжигают наши внутренние ресурсы стрессовые ситуации: высокая плотность переживаний за короткий отрезок времени быстро изнашивает клетки – человек седеет, его кожа покрывается морщинами. Существенно приближают старение ожирение, сахарный диабет, гипертоническая болезнь. Интересно, что ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и стенокардия особо на темпы старения не влияют. Заметно ускоряют увядание организма, наполняют старость болезнями высокие дозы радиации. Низкие дозы ионизирующего излучения, напротив, омолаживают и продлевают жизнь.

Кроме влияния внешних факторов биологических лет любому из нас добавляют внутренние установки. Ос-

новные – следование устаревшим понятиям, отсутствие собственной позиции, ощущение неудавшейся жизни и



остановка в развитии. Часто из-за этого рушатся семьи: один из супругов застыл на месте, другой обогнал его на добрый десяток лет.

Равносильна душевной старости позиция жертвы. Кстати, изучение научной лабораторией профессора-психотерапевта Александра Бондаренко социальной позиции советского человека показало, что 2/3 взрослых людей в СССР считали себя «жертвами обстоятельств». Покорность судьбе, уверенность в плачевном финале («все равно погибать») намного ускоряют приход старости.

Рецепты эликсира молодости

Считается, что программа старения заложена генетически. При этом очень важно, как долго жили ваши



родители и насколько они были здоровы. Особенно это касается предков по материнской линии. Однако с генами можно поспорить.

– Есть в киевском Гидропарке палеологический центр, – рассказывает Николай Ахаладзе, – его посещают немолодые люди, перенесшие инфаркты и инсульты. Однако их биологический возраст на 10–12 лет меньше паспортного! В чем секрет? Они соблюдают посты и регулярно купаются в Днепре, независимо от времени года.

Другой секрет биологической молодости закодирован в словосочетании «правильное питание». Девиз долгожителей звучит приблизительно так: есть можно все, главное – не переедать! Научно доказано, что увеличить продолжительность жизни можно, снизив на 30% калорийность потребляемой пищи. Правда, этот вывод был сделан американскими геронтологами после эксперимента на обезьянах. Однако исследователи уверены: эта закономерность распространяется и на людей. Соответственно, избыточное питание с большим количеством углеводов и недостатком витаминов ускоряет процессы старения. В черном списке продуктов, приближающих возрастное увядание, – все кондитерские изделия, богатые легко усваиваемыми углеводами, сладкие напитки и промышленные соки, большинство современных молочных продуктов (кефиры, йогурты) с примесью крахмала и модифицированной муки. К этому перечню можно добавить рафинированные растительные масла и маргарины.

Компонентами эликсира молодости на столе могли бы быть цельнозерновые. Эталоном продукта и «золотом в скорлупе» диетологи называют яйцо, так как в нем содержатся очень полезные для организма вещества метионин и фосфолипиды. Причем лучше всего выпивать его сырым. И еще один ингредиент здорового меню – низокрахмалистые овощи, не относящиеся к корнеплодам: все виды капусты, зелень, перец, помидоры.

В мире с самим собой

Впрочем, мало только лишь правильно питаться, важно жить в соответствии с природными биоритмами. С 22.00 до 24.00 часов в организме человека идут восстановительные

Случается, к 40 годам человек кажется глубоким старцем, но порой встречаются пожилые люди с блеском в глазах, свежим отношением к жизни, и ты чувствуешь, что они молоды.

процессы: возрождаются клетки, заживают раны, но в это время обязательно нужно спать. Если человек ложится в постель после полуночи, клеточное восстановление не происходит.

Заметно на качество и продолжительность жизни влияет наличие семьи. По статистике одинокие люди живут практически на десять лет меньше, чем женатые и замужние, хотя злая жена или неверный муж тоже могут отнять не один биологический год. Поэтому на продолжительность жизни, конечно же, влияет погода в доме. Климат в собственной душе – не менее важная характеристика. И жизнь, и молодость продлевает способность не сдаваться даже в самых критических ситуациях. Интересно, что такое отношение стимулирует в мозге выработку гормона активности нолаксона. «Омолаживающими» свойствами обладают светлые ожидания: надежда, вера, предчувствие того, что жизнь не исчерпана и обстоятельства переменятся в лучшую сторону. Кроме того, внутренний выбор – стареть или не стареть (жить или умирать) – зависит от ощущения собственной «нужности».

А еще на биологическую молодость влияет отношение человека ко времени. В этом смысле люди делятся на три типа. Одни живут «здесь и сейчас», другие откладывают важные события на завтра, третьи находятся в психологическом времени «всегда». Жизнь вне времени подразумевает понимание относительности всего происходящего, умение при любых обстоятельствах находиться вне ситуации. И это самая «омолаживающая» позиция. Вторая установка – жить ради кого-то, при этом зная, что кто-то живет ради тебя. Пока есть люди, которым ты можешь любовно служить, тебя не покинет молодость. И третья позиция – мир с самим собой, с собственным мировоззрением. Если человек в согласии с собой не на фальшивых, а на истинных основаниях – старость ему не страшна.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

От чего зависит здоровье

Говоря о болезнях и лечении, мы привыкли оперировать понятием «факторы риска». К ним обычно причисляют поведенческие или генетические особенности, а также внешние воздействия, которые повышают наши шансы заболеть. При этом мы практически никогда не вспоминаем об их противоположности – о тех социальных и экономических факторах, которые помогают избавляться от недугов и оставаться здоровыми длительное время.

2,5 года жизни за километр

Социальными детерминантами здоровья называют условия, в которых люди рождаются, растут, живут, работают и стареют. Чаще всего распределение детерминант определяется государственной политикой, поэтому несправедливость и неравенство в отношении здоровья наиболее остро проявляются между разными странами. Так, на государственном уровне с низким и средним уровнем дохода на душу населения приходится около 80% случаев всех неинфекционных болезней, 95% случаев смерти от туберкулеза, а также 99% случаев материнской смертности в мире. Для женщины риск умереть во время или вскоре после беременности в Афганистане составляет 1:8, а в Швеции – 1:17400.

Неравенство в отношении здоровья наблюдается и внутри стран, причем даже самых богатых – США, Великобри-

тании, Австралии, Канады. В 2008 году председатель комиссии ВОЗ по социальным детерминантам здоровья Майкл Мармот и его коллеги продемонстрировали это на примере Глазго, самого густонаселенного города вполне благополучной Шотландии. Они подсчитали, что средняя ожидаемая продолжительность жизни мальчика из бедного района Калтон равна 54 годам, в то время как его ровесник из богатого района Лэнзи может прожить до 82 лет. При этом расстояние между этими двумя районами не превышает 12 км. То есть, условно «двигаясь» от Лэнзи к Калтону, жители Глазго с каждым километром теряют примерно 2,5 года жизни.

Дело не только в деньгах

Чем ниже социально-экономическое положение человека, тем выше риск того, что он заболит, станет

инвалидом или умрет в молодом возрасте. Однако эта несправедливость в отношении здоровья определяется не только уровнем дохода. На нее, к примеру, оказывают влияние пол, этническая принадлежность, цвет кожи. Так, в США на афроамериканцев, составляющих лишь 12% населения, приходится почти половина всех новых случаев ВИЧ-инфекции. В Австралии ожидаемая продолжительность жизни аборигенов значительно ниже (54,4 года для мужчин и 64,8 года для женщин), чем некоренных жителей страны (76,6 и 82,0 соответственно).

Еще одной ключевой социальной детерминантой здоровья является образование. Например, в Боливии у женщин без образования умирает 100 младенцев из 1000. А у матерей, которые окончили хотя бы среднюю школу, – 40. Исследования показывают, что чем более качественное образование получают люди, тем лучше они контролируют свои артериальное давление, вес и уровень сахара в крови. Кроме того, образованность населения снижает уровень преступности, рискованные формы поведения, безработицу.

Кстати говоря, условия найма и работы также являются важной социальной детерминантой здоровья. Если они благоприятны, то обеспечивают людям финансовую независимость, положение в обществе, личностное развитие и чувство собственного достоинства, а также защиту от физических и психосоциальных болезней. В поисках достойной работы все больше людей перебираются в крупные города, но более 800 млн человек, т.е. при-



мерно треть городского населения мира, сегодня живет в трущобах.

Огромную пользу общественному здоровью приносят программы доступного жилья, помогающие бороться с нищетой и антисанитарией. Полезны и незначительные улучшения, например, установка камер наблюдения, снижающая уровень преступности, контроль за местами продаж алкоголя, оборудование квартир и домов противопожарной сигнализацией, отказ от использования вредных материалов (асбеста, свинцовой краски и пр.). Важное значение имеет городская инфраструктура, например, доступность транспорта (хотя бы для того, чтобы дети могли посещать школу, а старики – добраться к врачу). В районах с развитой пешеходной инфраструктурой люди больше гуляют, что позволяет им поддерживать уровень физической нагрузки, достаточный для профилактики ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Государственная помощь

Безработица, недостаточное и неправильное питание, плохие условия жизни, отсутствие доступа к образованию наносят вред не только здоровью людей, но и благосостоянию государств. В Европе убытки, связанные с несправедливостью в отношении здоровья, исчисляются примерно в 1,4% валового внутреннего продукта, что вполне сопоставимо с расходами ЕС на оборону. Прежде всего, они связаны с потерями в продуктивности и налоговых платежах, а также с социальными выплатами и расходами на здравоохранение. Эксперты ВОЗ уверены, что сократить эти затраты, т.е. уменьшить масштабы несправедливости в отношении здоровья, можно при помощи целенаправленной государственной политики.

На определенных этапах своей жизни каждый человек нуждается в государственной поддержке. Это касается не только маленьких детей и их матерей, людей преклонного возраста и инвалидов. Люди нуждаются в защите в особых ситуациях, например, во время болезни или в случае потери работы. Однако по статистике 80% насе-

Из 1000 детей, рожденных в Исландии, в течение первого года жизни умирают двое, тогда как в Мозамбике – более 120.



ления мира лишены базового социального обеспечения и более 100 млн человек ежегодно оказываются в нищете в результате катастрофических семейных расходов на здоровье.

Концепция салютогенеза

Одних людей может подкосить малейшая неприятность, например потеря работы, а другие умудряются оставаться здоровыми даже в самых страшных условиях. Этот феномен заинтересовал израильского ученого Аарона Антоновского, который исследовал здоровье женщин, прошедших концлагеря во время Второй мировой войны. Его поразил тот факт, что 29% узниц, испытавших нечеловеческие муки, остались физически и психически здоровыми. Это наблюдение заставило задаться вопросом, какие качества и ресурсы помогают людям сохранить здоровье? В результате Антоновский разработал концепцию «салютогенеза» как противовес принятой в медицине парадигме «патогенеза».

Слово «патогенез» образуется из двух греческих слов: «*pathein*» – «страдать» и «*genesis*» – «происхождение», т.е. главным вопросом при таком подходе является механизм развития болезни. Почему человек заболел? Кто его заразил? Какой возбудитель вызвал недуг? А термин «салютогенез» происходит от латинских слов «*salus, salutis*» – «здоровье», «исцеление», т.е. здесь важен поиск источников физического и душевного здоровья. Ключевым понятием теории Антоновского является «чувство связности», которое имеет три аспекта:

- умение понимать окружающий мир, выявлять закономерности и связи, оценивать, делать выводы. Осознание того, что вызовы, возникающие в течение жизни, структурированы, предсказуемы и объяснимы;
- убежденность в способности управлять собственной жизнью. Умение мобилизовать ресурсы для преодоления трудностей;
- вера в то, что есть вещи, ради которых стоит жить, решать проблемы. Понимание того, что игра стоит свеч и существуют цели, к которым стоит стремиться.

Сторонники салютогенеза считают, что классический подход, утверждающий «не делай этого, а то заболеешь», работает не всегда. Можно постоянно говорить о необходимости ограничения употребления в пищу насыщенных жиров, но для тех людей, которые ежедневно с трудом сводят концы с концами, это вряд ли послужит побудительным мотивом. Кроме того, фаст-фуд и сладости или, скажем, сигареты и алкоголь для многих являются источниками удовольствия и радости, поэтому предупреждения об их вреде для здоровья людей не останавливают. Чтобы действительно изменить ситуацию, человек должен найти другой, более здоровый источник положительных эмоций. Если это удастся, его жизнь наполнится смыслом, он обретет почву под ногами и вернет чувство самоуважения, а следовательно, станет значительно менее зависим от негативных социальных детерминант здоровья.

Ольга ОНИСЬКО ■

Що криється під маскою харчового отруєння?

З настанням теплої пори року харчові отруєння у дітей стають поширеною проблемою і головним боєм усіх мам. Адже влітку вони прагнуть зміцнювати організм своєї дитини, вітамінізувати її в сезон свіжих овочів та фруктів. Однак споживання дарів ланів, а також м'ясних та молочних продуктів часто призводить до харчових отруєнь, які можуть бути дуже небезпечними для малюків. Усім, хто причетний до їх лікування, слід бути дуже уважними та діяти правильно.

Симптоми однакові, причини – різні

При харчовому отруєнні може різко зрости температура тіла (інколи до великих значень), виникають млявість, слабкість, біль і спазми у животі, нудота та блювання, діарея. Зі скаргами на ці симптоми мами часто звертаються до аптек. Провізори охоче рекомендують їм засоби для регідратації, ентеросорбенти, кишкові антисептики, пробіотики тощо. Це було би правильно, якби не одне «але»: під маскою звичайного харчового отруєння, зумовленого банальними патогенними та умовно-патогенними бактеріями, може приховуватися вірусна діарея. Зумовлена вона зазвичай такими збудниками, як ротавірус та адемовірус. Улітку вони поширені не менше, а може й більше, ніж бактерії, що спричиняють діарею.

Кишкові віруси – дуже заразна група інфекцій, які часто вражають дітей

у різному віці. З ротавірусом можна зіткнутися де завгодно – він надзвичайно поширений, здатний існувати в природі, не втрачаючи своїх властивостей, протягом тривалого часу (зберігається 2 місяці в хлорованій воді, 6 місяців при заморожуванні!). Передаються кишкові віруси через брудні руки, з водою, продуктами харчування, предметами побуту, а також повітряно-крапельним шляхом. Через них у дитини з'являються блювання і діарея, що буквально виснажують і можуть призвести до швидкого зневоднення організму і навіть смерті.

Чим небезпечна вірусна діарея?

Для малюків 0–5 років вірусна діарея дуже небезпечна, бо відбувається втрата великої кількості рідини за короткий проміжок часу. Це зумовлює серйозні зміни електролітного балансу, тобто згущення крові, порушення свідомості й роботи серця. При важкому перебігу можливі розвиток судомного синдрому, порушення функцій дихання і серця... Щороку в Україні понад 60 тис. дітей переносять гострі кишкові інфекції, а приблизно 30 дітей щороку через це вмирають*.

Лабораторія в кишені

Як же запобігти таким страшним наслідкам? Відповідь очевидна: тільки-но у дитини з'явилися блювання і діарея, треба негайно визначити, чи не вірусного походження вона. З'ясувати це стурбованим мамам допоможуть фармацевти, адже в аптеках є спеціальні тести. Сучасні тест-системи за аналізом вмісту дитячих горщи-

Щоб результати тестування були більш достовірними, рекомендується проводити його протягом першого тижня від початку появи симптомів захворювання.

ків дають змогу за 10 хвилин встановити, чи є в організмі дитини рота- або аденовірусна інфекція. Відповідно, при її наявності слід терміново звернутися до лікаря, а якщо стан дитини важкий – викликати «швидку».

Вигідно всім

За даними ВООЗ, щороку при-близно 1,5 млн дітей у світі помирають від наслідків зневоднення, пов'язаного з гострою інфекційною діареєю. А от при правильному лікуванні вона безслідно минає протягом 3–7 днів. Щоб усе було гаразд, Всесвітня гастроентерологічна організація радить проводити тестування дитячих випорожнень, тобто виявляти, бактеріальна або вірусна інфекція призвела до діареї. Це корисно з усіх точок зору: і для дитини, бо вона отримає правильне лікування, яке зменшить ризик ускладнень та сприятиме швидкому одужанню, і для мами, щоб вона своєчасно вжила заходів для захисту від інфікування інших членів родини.

З огляду на широке розповсюдження харчових отруєнь та маскування під них вірусних діарей у дітей, тяжкі наслідки цих діарей для малюків, надійність і зручність використання швидких тестів роблять їх актуальним доповненням в асортименті аптеки. Особливо доцільна наявність таких тестів для діагностики вірусних діарей в аптеці влітку. ■



ШВИДКА ДІАГНОСТИКА ПРИЧИНИ ДІАРЕЙ У ДІТЕЙ

CITO TEST®

ШВИДКІ ТЕСТИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ВІРУСНИХ ДІАРЕЙ



ШВИДКО

оцінка результату
через 10 хв



ТОЧНО

чутливість більше 99%¹
специфічність 98%¹



ДОСТУПНО

в аптеках та
медзакладах



ЗРУЧНО

немає необхідності в
лабораторному обладнанні
та спеціальних навичках

- СВОЄЧАСНО виключити вірусну природу діареї у дитини
- Призначити АДЕКВАТНЕ лікування та запобігти розвитку ускладнень
- СВОЄЧАСНО вжити заходів для захисту від інфікування інших членів родини

Інформація для медичних установ та лікарів.

Декларації про відповідність: № 38 від 03.11.2016 р., № 39 від 03.11.2016 р.

¹ Інструкція з використання

Rota_red_A4.05.19

ТОВ «ФАРМАСКО»

тел./факс: +38 (044) 537 08 04

e-mail: contact@pharmasco.com

www.pharmasco.com

Pharmasco®

ЛАБОРАТОРІЯ В КИШЕНІ

Классификация видов одинокчества

Немало болезней претендуют на титул «недуг XXI века». К счастью, большинство из них излечиваются. За исключением одиночества – заразной болезни цивилизации, которая со скоростью эпидемии поражает жителей больших городов. Об истоках этого состояния, об одиночестве вдвоем, способах его преодоления мы говорили со Светланой Васьковской, кандидатом психологических наук, доцентом кафедры психодиагностики и клинической психологии КНУ им. Т.Г. Шевченко.

В большом городе



Казалось бы, собравшись под крышей мегаполиса, люди должны чувствовать единение. Однако на самом деле все наоборот. «Чем выше уровень развития цивилизации, тем острее люди ощущают свое одиночество и тем больше количество самоубийств, – утверждает Светлана Васьковская. – Раньше для того чтобы выжить, необходимо было общее содержание жизни с другими – соплеменники вместе охотились на мамонтов, занимались собирательством, совершали ритуальные танцы. Люди, собственно, и выжили только потому, что объединились. Сегодня деньги, информация, чудеса науки и техники делают нас независимыми от других. На смену сплоченности пришла разобщенность».

Полная изоляция

Ощущение одиночества имеет глубокие психологические корни. Будучи в утробе матери, каждый из нас был частью чего-то большего, чем он сам, ему было хорошо, он чувствовал себя защищенным. Память об этом прекрасном состоянии постоянно гонит нас на поиски людей и ситуаций, в

которых мы ощутили бы себя частью целого. Вот почему с таким удовольствием можно петь в хоре. И заниматься сексом! Интимное общение позволяет нам на время укрыться от ледящего чувства разобщенности. Но только на время. Возможно, человек бы совершенно по-другому прожил свою жизнь, если бы он четко понимал, что изолирован полностью. По сути мы все сидим в сотах своего сознания и никогда не сможем соединиться с кем бы то ни было. Случаются моменты феерического слияния с другими людьми, но это иллюзия. Как не похожи между собой отпечатки пальцев или рисунок на листьях одного и того же дерева, так и люди никогда на 100% и навсегда не совпадают друг с другом – ощущение близости будет временным. Чувство постоянства приходит только тогда, когда мы научились быть гибкими в отношениях.



Перелом пубертата

Самое болезненное одиночество переживается в подростковом возрасте: именно в 14–16 лет самый высокий уровень самоубийств. В эти годы сопричастность своей семье заканчивается,



тинейджер должен выйти за ее рамки и организовать прообраз своей новой семьи с чужими людьми. Дух развития гонит подростка к общению с себе подобными. Нечто похожее происходит в популяции высших приматов. Молодые особи не могут зарекомендовать себя в стае, пока не пройдут закалку в группе молодняка. Здесь они получают независимость, свою позицию в иерархии, и, заработав этот опыт, возвращаются в популяцию и конкурируют со старшими. Люди от них мало чем отличаются. Юноша или девушка выходит из семьи, варится в группе подростков, ощущает в ней себя на своем месте – это закономерное, природное явление. Но перелом выхода в свет и поиска себе подобной компании – очень болезненный. Если у подростка не получается найти такую группу в классе или вне его (по интересам) – он очень переживает. Отсюда сомнения, неуверенность в себе, переживания драматических и травматических ситуаций, которые могут закончиться суицидом. Особенно страдают от одиночества те, кто не прожил в юности период самостоятельной жизни, когда они были предоставлены сами себе. Если это одиночество было в

19–27 лет, в последующей жизни человек будет ценить своего партнера, многое ему прощать.

Обучение дружбе



Навык строить близкие отношения с людьми – детьми, стариками, противоположным полом – формируется от 18 до 25 лет. Если в эти годы студент старательно учится, сидит дома за компьютером – у него нет дружеских отношений. В эти годы важно «выйти в свет», поселиться в общежитии с незнакомыми людьми, учиться находить с ними общий язык, сотрудничать, проводить время со сверстниками – они на всю жизнь останутся друзьями. Это лучший период для формирования дружеских контактов. После тридцати лет все новые отношения – это связи с пользой (мы используем нового знакомого, он использует нас). В юношеских контактах много трепетного, личного, интимного. Другим молодежи известно о нас многое, и мы многое знаем о них. С ними можно поделиться своими чаяниями, страхами, прожить какие-то важные события. Они – свидетели нашей жизни, встречаясь с ними, мы всегда чувствуем прилив энергии, даже если давно не виделись. Важно до 25 лет завести такие контакты.

Женщина желает познакомиться

«То, как у человека будут складываться отношения с представителями



противоположного пола, очень зависит от того, как появление ребенка встретили родители, ощутил ли он их принятие, – считает Светлана Васьковская. – Умение любить и понимать других основано на принятии ребенка матерью, на нем основано базовое доверие миру. Формируется это качество до двух лет – до этого возраста человек обучается любить, сочувствовать, сопереживать. И если доверие к миру сложилось, мы уверенно движемся по жизни, вовлекаем в судьбы других людей, вовлекаем их в свою. Но случается, отношения между матерью и ребенком выстраиваются сложно. Тогда человек вырастает нарциссом – в основе его личностных черт лежит твердое убеждение, что он является центром, вокруг которого должна крутиться жизнь. Но жизнь не вращается вокруг каждого из нас, она идет своим потоком, а мы либо вливаемся в этот поток, либо нет».

Вдвоем, но порознь



Самое страшное одиночество – это одиночество вдвоем. Случается, люди вырастают друг из друга, как из платья, им не о чем поговорить, но они остаются вместе. Для того чтобы появились новые отношения, человек должен понять, что он свободен. И дело даже не в наличии штампа в паспорте. Важно почувствовать себя внутренне свободным от другого. «Как-то у меня на консультировании была клиентка, которой гражданский муж долгое время не предлагал официальное замужество, – вспоминает Светлана Васьковская. – Выяснилось, что в ее жизни много места занимал бывший супруг. Они хорошо расстались, часто встречались, обсуждали общие дела. Но однажды во время очередной встречи с ним у женщины появилась мысль: «Что я с этим человеком делаю? Убиваю время!» Она твердо решила прекратить ему зво-

нить. И на следующий день ее мужчина предложил ей выйти за него замуж. Чтобы начать новые отношения, нужно закончить старые».

Выбраться из порочного круга



Для начала нужно смириться с тем, что любой из нас всегда будет одинок и до конца не понят другими. Второй шаг – понять, что все другие так же одиноки, как и ты. Можно подходить к любому и находить общий язык, хотя бы потому что вас объединяет одиночество. Третий шаг: раз уж все мы так одиноки, давайте вместе придумывать нечто, что скрасит наши разобщенные будни. Нужно выйти из своего замкнутого пространства, найти кого-то и вместе с ним начать что-то делать. «Однажды накануне Нового года ко мне на консультацию пришла молодая девушка, – вспоминает Светлана Васьковская. – Она жаловалась, что ужасно одинока и вынуждена праздновать с родителями. Я спросила ее: «И много вас таких на работе, кто не знает, где отмечать Новый год?» Оказалось, что много. И я предложила: «Так сделай им праздник! Соберитесь вместе, пойдите к еще пяти таким же. Организуйте поездку, отправьтесь учиться танцевать сальсу, займите свой досуг – принеси им такую идею». Выход из любого состояния – в действии. На Западе существует много начинаний, разрывающих порочный круг одиночества, например волонтерство на телефонах доверия. Еще одно популярное начинание – стать крестным отцом или матерью для какого-то ребенка. Американцы очень прагматичны, но они поняли: вклад времени и денег в такие отношения обеспечивает долголетие. Чем больше у нас планов и забот – тем больше энергии и топлива для счастливой, продуктивной жизни».

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Разновидности интеллекта

Не так давно один мой знакомый прошел тест на определение уровня IQ и после подсчета баллов очутился в рядах гениев. Это еще раз доказало теорему о непризнанности при жизни гениальных личностей: ни славы, ни богатства, ни высоких постов выдающийся ум знакомого пока ему не принес. В чем секрет: в качестве теста или в том, что развитый интеллект никак не связан с благополучием его обладателя? А может, для счастья и успеха нужны высокие показатели других видов интеллекта, которых у каждого из нас как минимум пять?

Теоретики и практики

Анатолий Чуприков, профессор, доктор психологических наук, для начала предлагает разобраться с самим термином «интеллект». Под его наличием, как правило, подразумевается способность человека комплексно мыслить и рассуждать, искать и находить причинно-следственные связи. Причем интеллект интеллекту рознь. В последнее время ученые насчитали минимум пять разновидностей ума – пространственный, вербальный, математический, практический (адаптационный) и эмоциональный. Из них некоторые взаимно исключают друг друга. Например, ум практический и теоретический.

Теоретики прекрасно считают, доказывают гипотезы, выстраивают логические схемы на бумаге, но в жизни порой не могут решить простые бытовые задачи, не умеют выкручиваться на поворотах судьбы. Тогда как люди-практики, зачастую не отягощенные багажом обширных знаний, легко ориентируются в ситуациях, интуитивно принимают верные решения. В 90-е годы прошлого столетия, когда в нашей стране изменился строй и весь жизненный уклад, лидирующие позиции заняли личности без высшего образования, троечники, умевшие выкручиваться из переделок, быстро перестраиваться. Именно они, обладатели практического ума, чаще всего достигают успеха в жизни. Вот почему в последние пару десятков лет на первое место в списке качеств для успеха выходит именно адаптационный интеллект – способность человека быстро

приспосабливаться в условиях меняющихся обстоятельств.

– У теоретиков-отличников есть одна трудность – им все нужно делать идеально, чтобы комар носа не подточил, – объясняет Анатолий Чуприков. – Это очень стрессовая установка. Они боятся совершать ошибки, зависят от мнения окружающих. По сути это несчастные люди. Троечники же не боятся ошибаться или быть названными «непрофессионалами». Они обладают гибкостью – а это творческая составляющая интеллекта. Эти люди более приспособляемые, более адаптивные, они игнори-

руют то, что им не интересно, в пользу того, к чему лежит душа. Яркий пример – Билл Гейтс, который так и не закончил университет. Он был настолько увлечен информационными технологиями, что игнорировал все другие предметы. В конце концов он ушел из вуза и начал свой блестящий бизнес.

По наследству

Уровень интеллекта человека зависит от многих факторов, например наследственности – у умных родителей чаще рождаются умные дети. Имеет значение уровень дохода и со-



циальное положение семьи: чем они выше, тем больше возможностей для развития ума. Кроме этого, огромную роль играет поле, в котором живет человек, – семья, страна, эпоха. От поля зависит многое. Нередко простой сельский ребенок, попадая в высокоинтеллектуальную среду, заражается (и заряжается) ее ценностями. Пример из жизни: маленькую девочку забрали у родителей-алкоголиков университетские преподаватели – сестры отца. Сегодня она имеет ученую степень и сама преподает в университете.

Порой личностные характеристики перевешивают влияние факторов окружения, что подтверждает пример Михаила Ломоносова. Поле в далекой сельской глубинке сулило ему максимум карьеру удачливого рыбака, но он без посторонней помощи пришел из деревни в город и стал ученым. Резюме: человек сам автор своей жизни, он может влиять на свои способности и повышать IQ.

Генетика – относительная категория. Даже в одной семье, у одних и тех же родителей рождаются дети с разным интеллектуальным уровнем. Есть интересные исследования, доказывающие, что интеллект первенцев всегда выше умственных способностей всех последующих наследников. Создается впечатление, будто на каждую супружескую пару есть

некий «лимит» разума, который делится между потомством. Почему так выходит? Одни специалисты полагают, что младшим детям родители уделяют намного больше внимания. Их балуют, опекают, в итоге их интеллектуальное развитие несколько замедляется из-за отсутствия стимула самостоятельно решать проблемы. У старших детей иная ситуация: зачастую они появляются на свет у молодых пар, которым некогда особо возиться с ребенком. Поэтому у старших братьев и сестер развивается высокий уровень самостоятельности, умение принимать решения и брать на себя ответственность – а это весьма способствует умственному развитию.

IQ vs EQ: интеллект или эмпатия

В последнее время все чаще говорят о значении эмоционального интеллекта.

– Эмоциональный интеллект, или EQ, – это показатель способности к общению, умению осознавать свои эмоции и понимать чувства других людей, – объясняет Анатолий Чуприков. – EQ считается эмоциональным эквивалентом познавательного интеллекта IQ. Если IQ отражает способности левого полушария мозга, отвечающего за логику и рациональное мышление, то EQ – за правополушарное интуитивное мышление. Когда-то считалось, что именно высокий IQ определяет успех в жизни, сегодня взгляды изменились. На Западе на этот счет даже поговорка появилась: «IQ дает тебе работу, EQ – карьеру». Высокий уровень познавательного интеллекта, несомненно, помогает добиться определенных успехов – окончить школу с золотой медалью, институт с красным дипломом, устроиться на престижную работу, но от этого зависит лишь четверть успеха, остальное – от наличия эмоционального интеллекта – умения общаться с людьми и принимать правильные решения.

Как узнать человека с развитым эмоциональным интеллектом? Вспомните навскидку трех человек, которые оказали наиболее сильное влияние на вашу жизнь. Это и будут люди, обладающие высоким уровнем EQ. Это необязательно умные личности в традиционном понимании этого слова, но наделенные способно-

Жизнь в гармонии со своими истинными желаниями способствует развитию всех видов интеллекта.

стью устанавливать отношения. Они интуитивно понимают, что нужно сделать для того, чтобы человек в тебя поверил.

Люди с высоким EQ – стопроцентные лидеры, они умело находят выход из сложных ситуаций, легко и конструктивно решают проблемы, доброжелательны и приятны в общении, стараются избегать конфликтных ситуаций, независимы, инициативны. Их антиподы, личности с низким EQ, агрессивны, конфликтны, плохо контролируют свои мимолетные импульсы, не уверены в себе, не стремятся к самосовершенствованию и не знают, чего хотят от жизни, не умеют говорить о чувствах и не желают понимать чувства других людей. Но есть и хорошие новости: свой эмоциональный интеллект можно развить – для этого существуют специальные тренировки и программы.

Как стать умнее?

Отвечая на этот вопрос, ученые рекомендуют чаще напрягать мозг, учить иностранные языки, разгадывать кроссворды, решать интеллектуальные задачи. Доказанный факт: люди умственного труда реже страдают болезнью Альцгеймера. И будьте внимательнее к своим реальным потребностям – это способствует развитию интеллектуальных и творческих способностей. Почаще спрашивайте себя, устраивает ли меня то, как я живу, что чувствую и чего хочу. Ведь большинство к этому не приучены. Нам говорили в детстве: «Нужно есть твоего». Мы говорили: «Не хочу!» Но нам внушали: «Надо!» В итоге человек становится машиной по обслуживанию чужих интересов или превращается в механизм по зарабатыванию денег. Если спросить его, чего он хочет на самом деле, – он не знает. В этом случае он, конечно же, не использует свой интеллект на 100%. Чтобы этого не произошло, важно с детства задавать ребенку вопрос о том, чего он хочет. И предлагать ему на выбор несколько блюд, чтобы он учился выбирать. Понимал, что ему хорошо, а что плохо. Вкусно жить или нет.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Пусть пробует, учится и побеждает

Недавно в одной из тинейджерских групп в мессенджере обсуждался вопрос, зачем нужно заниматься спортом. Среди реплик попадались забавные: «Чтобы не растянуть мышцы после того, как пройдешь 10 метров», «Чтобы уметь что-то еще, кроме игр на компьютере», «Чтобы общаться и заводить новых друзей», «Чтобы худеть», «Носить что-то тяжелое», «Долго жить». В целом ход мыслей верный. Не упомянут был только один важный момент: спорт развивает сильную личность, способную ставить перед собой цель и достигать ее. Для взрослой жизни это незаменимое качество.

Я могу!

Для любого ребенка серьезное достижение, если он научился кататься на велосипеде или коньках, раскачиваться на качелях, висеть вниз головой на турнике или лазить по канату. Это дает реальное ощущение возможностей собственного тела. Для взрослого же главное – сделать так, чтобы этот опыт преодоления оказался удачным и закончился победой.

Маленькие дети от природы очень подвижны, за что получают постоянные замечания. Потом они, наконец, привыкают передвигаться «как все», не привлекая внимания прохожих. Вскоре они уже и сидят, как все, – на занятиях в школе, дома у телевизора и перед компьютером. Еще немного – и само движение будет вызывать у них

тихое раздражение: они привыкли к неподвижности. Символом XXI века вполне мог бы стать аморфный человек с атрофированными мышцами, близорукостью и сколиозом. Но вот родители с удивлением замечают, что физическая недоразвитость тормозит умственные способности: их чадо быстро утомляется, появляются букет болезней, вечная меланхолия и плохие оценки в школе. А тот самый соседский Димка, который вечно гонял во дворе мяч, все успеваает и в школе чуть ли не лучший ученик.

Одна из загадок детства состоит в том, что навыки, приобретенные в этом возрасте, остаются с нами на всю жизнь. Тот, кто встал на коньки в шесть-семь лет, даже после двадцатилетнего перерыва наденет их и пое-

дет. Научившись играть в теннис еще ребенком, человек никогда не проиграет на корте тому, кто, будучи уже взрослым, впервые взял в руки ракетку. Техника плавания сразу выдает того, кто занимался этим видом спорта в детстве. Почему? Вряд ли кто-то точно ответит на этот вопрос. Но ясно одно: нужно торопиться. Пусть ребенок успеет освоить как можно больше спортивных снарядов: мяч, лыжи, коньки, ролики, самокаты и велосипеды, бадминтон, теннис и турник. Пусть пробует, учится, побеждает. Этот опыт он непременно возьмет с собой и в другие сферы жизни.

С чего начать?

Измените приоритеты: на первое место ставьте не интеллектуальное, а физическое развитие ребенка или хотя бы выровняйте внимание к обоим направлениям. С какого возраста приобщать малыша к спортивной жизни? Ольга Бабич, старший инструктор детского фитнеса сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес», рекомендует: чем раньше, тем лучше. Тенденция последних лет – с рождения плавать с младенцем, делать с ним динамическую гимнастику – достойна всяческой похвалы. Такие дети вырастают более смелыми, подвижными, априори не боятся воды и реже болеют. Если не с рождения, то с полутора лет – это оптимальный возраст для начала «спортивной карьеры». В этом возрасте ребенок уже осознает себя, с интересом выполняет задания, тем более если вместе с ним занимаются родители.



Начиная с полутора и до 6 лет у детей развивается гибкость, но только если этому способствовать. В 3–4 года уже вполне можно отдавать ребенка на хореографию. Танцы считаются преимущественно направлением для девочек, хотя занятия формируют правильную осанку, пластику, предупреждают плоскостопие и развивают чувство ритма и у мальчиков тоже. В три можно отдавать дочь на художественную гимнастику. Великолепная растяжка, грация и стройная фигура ей будут обеспечены. Но занятия этим видом спорта требуют от ребенка выдержки и самоотверженности. Для трехлетней девочки будет не просто сидеть или лежать по 10 минут, скрутившись в трубочку, но без этого успеха не видать.

Отдавать мальчиков и девочек на восточные единоборства Ольга Бабич рекомендует с 5–7 лет. В таком возрасте активно развиваются сила, скорость, координация движений, и восточные виды борьбы немало этому способствуют. С другой стороны, спортивная борьба закладывает другие ценные качества – порядочность, умение контролировать себя и разумно применять силу.

Тренировки со штангой, тяжелая атлетика и занятия на тренажерах можно начинать с 11–12 лет. В эти годы оптимально развивать у подростка силовые и скоростные качества. Но только под руководством инструктора. Это годы интенсивного роста связок, мышц, костей, когда тело ребенка очень уязвимо, поэтому неправильное распределение нагрузок может принести вред.

Выбрать «свой» спорт

Чтобы не ошибиться с выбором вида спорта, можно ориентироваться по темпераменту. Вряд ли хореографией сможет заниматься ребенок-холерик, ему больше подходят командные тренировки: футбол, хоккей, волейбол – все, что связано с игрой. Здесь дети «с моторчиком» полностью выкладываются и получают море удовольствия. Флегматикам (особенно девочкам) подойдет художественная гимнастика – много статичных растяжек, методичности. Спо-

Самостоятельно заниматься в тренажерном зале разрешается только с 16 лет.



койным и уравновешенным мальчикам придется по душе легкая атлетика, требующая сосредоточенности и умения концентрироваться. Сангвинику будет хорошо везде. Меланхоликам можно попробовать детскую йогу. Впрочем, у спортивных занятий есть одно ценное качество: даже самый замкнутый и унылый меланхолик, попав в дружный и активный детский коллектив, раскрывается, становится общительным, приобретает уверенность в себе.

Спорт раскрепощает, помогает развиваться независимой личности. Совершая маленькие победы в спортзале, дети повторяют их и за его пределами. Но здесь есть один стратегический момент: важно не прогадать с тренером. С хорошим наставником (и человеком) ребенок может достигнуть многого, а с плохим – только потерять. Вот почему родителям стоит тесно пообщаться со спортивным тренером. Интуитивно большинство сразу почувствуют, подходит он их ребенку или нет.

Выбор между командным или индивидуальным видом спорта во многом зависит от характера. Некоторых детей угнетает, если в их команде есть сверстники, добившиеся большего, чем они. Таким – лидерам, индивидуалистам – больше подойдет теннис, плавание, легкая атлетика, где важен личный результат. Тем, кто любит общение, компанию, больше понравится футбол, баскетбол, волейбол. Командная игра превосходно развивает коммуникабельность и чувство локтя.

Фитнес-клуб – компромиссный вариант решить проблему выбора. Как правило, здесь есть набор уроков, позволяющих детям попробовать себя и в танцах, и в гимнастике, и в единоборствах, и в силовых занятиях. Испробовав разное, можно выбрать свое. Если ребенок подает в каком-то направлении надежды, тренер обязательно это заметит и посоветует родителям продолжить занятия в профессиональной спортивной школе.

Впрочем, не всегда человек выбирает спорт. Нередко спорт выбирает человека. Часто будущих звезд плавания отдают в бассейн, чтобы избавиться от сколиоза, а чемпионки художественной гимнастики когда-то начали занятия спортом исключительно для лечения плоскостопия. Наверное, легче выбирать, если для ребенка существуют определенные медицинские показания. А если их нет? На что опереться? На свою интуицию, на желание ребенка, на советы соседки?.. Возьмите на вооружение все. Пусть ребенок пробует. В конце концов он остановится на том, что будет соответствовать простой формуле: мне это нравится, у меня получается. Идти вслед за детскими способностями – благодарный путь. Возможно, чемпион из него не получится, но это неважно. Ведь останется многое, что дает спорт: воля и терпение, способность распределять время и уверенность в себе, радость победы и умение проигрывать, не потеряв собственное достоинство.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Жизнь без глютена

Безглютеновая диета является единственным методом лечения целиакии. Однако в последнее время на нее переходят многие здоровые люди. Так, согласно опросу, проведенному в США, почти 30% взрослых стараются снизить или полностью исключить содержащие клейковину продукты из своего рациона, хотя количество людей, организм которых дает аутоиммунный ответ на глютен, составляет в этой стране всего 0,75%. Многие придерживаются безглютеновой диеты, считая ее полезной, однако ученые их мнение не разделяют.

Польза

- **Жизненно важно.** Отказ от продуктов, содержащих глютен, или безглютеновая диета – первая мера при целиакии и аллергии на пшеницу. Она также рекомендуется людям, страдающим атаксией неизвестного происхождения, поскольку с большой долей вероятности их заболевание может быть связано с неправильной реакцией организма на глютен. Безглютеновая диета может снижать риск развития целиакии у страдающих эпилепсией, шизофренией и аутизмом, который у этих пациентов высок.

- **Большой потенциал.** Результаты работы ученых из Университета Йоханнеса Гутенберга (Германия) показали, что содержащиеся в пшенице ингибиторы амилазы и трипсина, которые запускают иммунный ответ в кишечнике у больных целиакией, также могут влиять на лимфатические узлы, почки, селезенку и мозг. Поэтому не исключено, что безглютеновая диета способна улучшить состояние пациентов с ревматоидным артритом, рассеянным склерозом, астмой, волчанкой, неалкогольной жировой болезнью печени.

- **При дискомфорте в кишечнике.** Отказ от употребления клейковины может облегчить дискомфорт со стороны ЖКТ при воспалительных заболеваниях кишечника, например болезни Крона, синдроме раздраженного кишечника, а также при функциональной диспепсии, дисбиозе и пр. Рекомендуется попробовать безглютеновую диету в течение двух недель, и только если состояние улучшилось, придерживаться ее более длительное время.



Золотая середина

Целиакия, аллергия на пшеницу и глютеная атаксия – редкие болезни, при которых жизненно важна безглютеновая диета. Убедительных доказательств того, что она полезна для всех, не существует. Лучше просто сократить потребление быстрых углеводов, например сахара. Однако, если вы все же решитесь отказаться от глютена, выбирайте натуральные, а не переработанные продукты. Покупайте не безглютеновый хлеб, десерты и макароны, а фрукты и овощи, свежие яйца, мясо, рыбу и птицу, необработанные бобы, орехи, молочные продукты, белый рис, кукурузу, гречку. Эти продукты не содержат глютен и позволяют поддерживать полноценное здоровое питание.

Вред

- **Маркетинговая уловка.** За 2016 год продажи безглютеновых продуктов во всем мире выросли на 12%, а общие продажи продуктов питания увеличились всего на 4%. Следовательно, популярность диеты без клейковины – всего лишь маркетинговый ход, позволяющий некоторым производителям наращивать свои продажи. Однако их продукция не всегда полезна. Простой анализ этикеток переработанных продуктов без глютена показывает, что их пищевая ценность значительно ниже, чем у глютенных аналогов.

- **Откровенный обман.** Безглютеновую диету нередко рекомендуют при необходимости избавиться от лишнего веса, поскольку клейковину содержат наиболее распространенные углеводные продукты и полуфабрикаты. Однако на самом деле в переработанных безглютеновых продуктах, например хлебе, макаронах, сладостях, больше жиров и сахара. В то же время они бедны клетчаткой и белками. Чрезмерное «увлечение» ими может привести к увеличению веса.

- **Серьезная опасность.** Отказываясь от продуктов с клейковиной, люди упускают полезные свойства цельного зерна. Глютен содержит 18 аминокислот, помогает усваивать кальций и фосфор. Без него организм не получает достаточного количества железа, фолата, тиамина, рибофлавина и ниацина. Недостаток этих элементов может повлечь за собой различные проблемы. Например, у людей, соблюдающих безглютеновую диету без целиакии, риск сердечно-сосудистых заболеваний в долгосрочной перспективе выше. ■

Дефлю®
Deflu
СІЛЬВЕР НІС

STRONG

1 ЛІНІЯ СПРОТИВУ

вірусам та бактеріям

Колоїдне
срібло



Проти вірусів
та бактерій

Екстракт
ісландського
моху



Проти
запалення

Ефірні олії
туї, м'яти, ялиці



Проти
набряку

ПРИ
ЗАКЛАДЕНОМУ
НОСІ





від 1 року



від 3 років



від 12 років



від 4 років

DeFlu[®]
СІЛВЕР НІС

- АДЕНОЇДИТ
- РИНИТ
- РИНОСИНУСИТ

DeFlu[®]
СІЛВЕР ГОРЛО

- ТОНЗИЛИТ
- ФАРИНГІТ
- ЛАРИНГІТ

СПОСІБ ЗАСТОСУВАННЯ ТА РЕКОМЕНДОВАНІ ДОБОВІ ДОЗИ*

Від 1 року і дорослим:

у перші два дні по 1–2 краплі
5–6 разів на добу,
потім по 1–2 краплі
3–4 рази на добу

Від 3 років і дорослим:

у перші 2 дні застосовувати
по 1–2 впорскування
5–6 разів на добу,
потім по 1–2 впорскування
3–4 рази на добу

Від 12 років і дорослим:

у перші 2 дні застосовувати
по 1–2 впорскування
5–6 разів на добу,
потім по 1–2 впорскування
3–4 рази на добу

Від 4 років:

по 1–2 розпилення на слизові
оболонки ротової порожнини
та глотки 3 рази на добу

від 12 років і дорослим:

по 3–4 розпилення 3 рази на добу

СКЛАД*



Колоїдне срібло 45–55 ppm



Колоїдне срібло 45–55 ppm



Колоїдне срібло 45–55 ppm



Екстракт ісландського моху



Екстракт ісландського моху



Екстракти ісландського моху,
шавлії, евкалипта



Ефірні олії евкалипта, м'яти

* За більш детальною інформацією звертайтеся до листків-вкладки. Реклама медичних виробів: **ДЕФЛЮ® СІЛВЕР НІС** краплі; Сертифікат №РР.037.17; **ДЕФЛЮ® СІЛВЕР НІС** спреї; Декларація про відповідність №01-18/02 в.2; **ДЕФЛЮ® СІЛВЕР НІС СТРОНГ** спреї; Декларація про відповідність №04-18/02 в.2; **ДЕФЛЮ® СІЛВЕР ГОРЛО** спреї; Декларація про відповідність №04-18/02 в.2. Є протипоказання. Для розповсюдження на території України з міжнародною акредитацією для педагогів «Інтернаціоналізація міжнародних протоколів у педагогічній практиці». DM.Def.19.04.01.

Книжкове асорті

Самотнім можна бути навіть у центрі найбільшого натовпу. Це відчуття легко приховати, але позбутися його інколи майже нереально. Від нього вдається на деякий час утекти – і куди ж бігти від самого себе, як не на сторінки книжок?

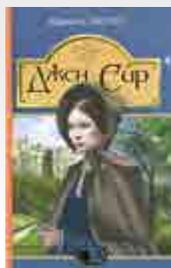
Засніжений рай



Різкі зміни в плині історії завжди породжують суперечності у сприйнятті життя. Твір «Келія чайної троянди»* Костянтина Москальця, який увійшов до збірки його прозових творів «Зірка на ім'я Марія. Вибрана проза» («Видавництво Старого Лева», 2019), якраз про пошуки місця митця у новому світі. Оповідь охоплює період з 1989 по 1999, проте важко виокремити конкретні події: автор зосереджується на пошуках свого місця в житті, роздумах про можливість й загублені шанси, самореалізацію й пізнання самого себе у новому світі. Оповідь сповнена віри в людей, їхні винаходи й поривання. Проте навіть відчайдушний оптимізм не здатен приховати відчуття самотності, яким ніби пронизані сторінки книжки. Усі переживання та емоції описані просто – і від того зрозуміло; читаючи, ніби сам відчуваєш кожен порух у душі героя.

* Келія Чайної Троянди – також назва помешкання Костянтина Москальця, яке він збудував власноруч!

Самотність у готичних тонах



Навряд чи є людина, яка б не чула про роман Шарлоти Бронте* «Джен Ейр», який вийшов друком ще у 1847 році. Написаний у традиціях романтизму, проте із чіткими рисами реалізму, роман переносить читача на північ Англії XIX сторіччя та знайомить із сиротою Джен Ейр, дівчинкою, якій, здавалося б, не варто очікувати на щастя. Проте цілеспрямована Джен не збирається покладатися на долю чи інших людей, щоб забезпечити собі безтурботне життя. Неможливо не відчувати захоплення та повагу до Джен, читаючи її історію («Навчальна книга – Богдан», 2016). Що б доля не підкинула їй – втрату, голод, спокуси, – дівчина твердо знає, хто вона і ким прагне залишитися, навіть якщо відданість власним принципам загрожуватиме їй цілковитою самотністю.

* Цікавий факт: навіть видавець Бронте не знав спершу, що вона була жінкою.

Чорний – це просто колір



Сучасна Англія зберігає багато таємниць, найголовніша з яких – існування магії. Проте навіть у світі таїн є секрети, про які намагаються не говорити ні жорстокі Чорні маги, ані вартові порядку Білі. Натан, головний герой книжки Саллі Грін «Напівліхий»* («Видавництво Старого Лева», 2014), – син Білої відьми та Чорного чаклуна. Натанові немає місця у відлагодженій системі, створеній благородними магами, – на нього чекають лише переслідування та постійний контроль. У хлопця є одна-єдина мета: вирватися з цього пекла та отримати свої три дари, щоб стати справжнім чаклуном... Читач бачить усі події очима Натана, тому його історія – не потік думок, проте і не цілісна неперервна оповідь. Події минулого часто переплітаються із відчуттями «тут і сьогодні», що іноді створює атмосферу абсолютної відірваності від реальності.

* Читати книжку надзвичайно легко завдяки чудовому перекладу Віктора Морозова.

Лабіринт із думок



Книги Вірджинії Вулф – must read для будь-якого поціновувача літератури. Безперечно, одна з них – «До маяка»* («Знання», 2017) – із напрочуд простим сюжетом, проте прекрасною мовою оповіді, поєднанням внутрішніх монологів та непрямой мови, увагою до деталей та персонажами, яким хочеться вірити. У центрі оповіді – будинок родини Ремзі, їхні переживання, міркування й пошуки неясної мрії.

Складно визначити сюжет, коли оповідь складається із замальовок, імпресіоністичних нарисів, митей, вихоплених із життя персонажів. Найбільше вражають найкоротші епізоди, які створюють враження, що навіть читача там бути не може. Світ продовжує існувати і після того, як зникає оповідач.

* Рекомендація: читати в тиші, не відволікаючись!

Генеральний спонсор



ГОЛОВНА ВЕЧІРКА РОКУ



ЗАПАЛИ ЗІРКУ

ПРЕДСТАВЛЯЄ

Зареєструйся*
та вигравай призи!



СВІТ-ШОТ
«Королева ночі»



Один з 5 кухлів
«Запали зірку»



* Реєстраційна анкета відкрита за посиланням <https://forms.gle/B9nKfnPYp2M9thnw8>.

В акції можуть брати участь громадяни України, що досягли 18 років. Акція триває з 1 до 30 червня 2019 року на всій території України, крім зони проведення ООС та Автономної Республіки Крим. Призи можуть відрізнятись від їх зображення на фото. Призери будуть визначені рандомно на сайті <https://www.random.org> серед всіх учасників акції, що заповнили анкету реєстрації за посиланням <https://forms.gle/B9nKfnPYp2M9thnw8>. На цю ж сторінку можна потрапити за QR-кодом. Заповнюючи анкету реєстрації, ви тим самим даєте згоду на обробку та зберігання ваших персональних даних, отримання новин від ПП «Соціальна маркетингова ініціатива», а також новин, інформаційних і рекламних повідомлень від третіх осіб. Списки призерів акції будуть оприлюднені у вересневому номері журналу «Містер Блістер».

Оля Полякова: «У меня уже нет комплексов!»

Украинская звезда №1 Оля Полякова рассказала нам, где ее запросто можно встретить в Киеве, призналась, почему ей не нравится имя «Ольга», а также раскрыла секрет счастья: надо просто разрешить себе быть неидеальной.



- Родилась 17 января 1984 года в Виннице.
- Отец – дипломат, мама – врач-педиатр.
- Окончила с красным дипломом Винницкое музыкальное училище культуры и искусств им. Н.Д. Леонтовича.
- Выпускница Киевского национального университета культуры (класс эстрадного вокала). Диапазон голоса – три октавы.
- В 2018 году была признана самой красивой женщиной Украины по версии журнала «Viva!».
- С мужем Вадимом воспитывает двух дочерей – Машу и Алису.

– Оля, у вас так много работы, что одно время вы даже арендовали комнату отдыха в аэропорту, чтобы, не заезжая домой, немного передохнуть между перелетами. Родные не обижаются?

Как они могут обижаться, если комнату я арендовала специально для семейных завтраков с детьми и мужем, чтобы хоть немного быть поближе к ним. С одной стороны, мне, конечно, жаль, что упускаю многие моменты взросления Маши и Алисы. С другой – считаю, что детям лучше иметь рядом состоявшуюся, спокойную, удовлетворенную маму, чем издерганную, нереализованную истеричку.

– Ваша дорога к успеху не была быстрой. В одном из интервью признались: «Если бы кто-то сказал, что этот тернистый путь отнимет у меня около пятнадцати лет жизни, не знаю, согласилась бы пройти его снова». Что вам давало силы верить в удачу?

Бесконечный труд, вера в себя и желание добиться своего. Я считаю, что у каждого артиста свой путь, свой порог зрелости. Ко мне все пришло тогда, когда и должно было прийти. Конечно, хотелось бы, чтобы все случилось раньше. Чтобы спела на «Новой волне», вернулась звездой – и все закрутилось! А мне Боженька так не дал. Но я благодарна за любой подарок свыше, потому что могло вообще ничего не получиться. Слава Богу, что это пришло ко мне, пока я еще молодая и красивая.

– Песню «Шлепки», которая звучала в свое время «из каждого утюга», вы взяли себе в репертуар только через год после того, как вам ее предложи-

ли. Не думали потом: «А вот если бы не согласилась?»

Все произошло так, как должно было произойти. Всем свое время!

– В чем ваш секрет успеха?

Я свое творчество обожаю – и в этом мой секрет успеха. Люблю то, что делаю, пою с невероятным удовольствием! Мое творчество яркое, свежее, веселое, развлекательное. Нет плохой и хорошей музыки, есть понятие вкуса. Не бывает «не очень». Есть то, что нравится, и наоборот. Нравится джаз? Вы едете на джазовый фестиваль. По душе Оля Полякова? Идете к ней на концерт и гарцуете вместе с ней.

– Многие говорят, что для раскрутки артиста главное – немалые средства. Как на ваш взгляд?

Многие начинающие артисты ошибочно думают, что все решает финансирование. Ничего подобного! Мой опыт как раз таки говорит об обратном. Если бы все решали только деньги, то жены миллиардеров были бы наравне с Бейонсе, блистали бы на мировой сцене. Более того, не решает проблему нали-



чие голоса, таланта, образования, связей.

– Наблюдая за вами, думаешь, что вы всегда на позитиве. А вот уныние, нежелание что-то делать... У вас такое было?

Нет, потому что я слишком долго шла к тому, чем занимаюсь. Для меня это очень долгожданная история, поэтому не устаю ни от фанатов, ни от работы. Я немножко устаю от невозможности жить так, чтобы на меня никто не обращал внимания. Но и с этим неплохо справляюсь (улыбается).

– Судя по вашим концертным нарядам вы – одна из самых раскрепощенных певиц в украинском шоу-бизнесе. Но, может, есть то, из-за чего вам до сих пор приходится комплексовать?

У меня уже нет комплексов, я их все «съела». Женщина с возрастом начинает себя любить. Я была очень хорошенькой в детстве и юности, прямо красавица! Но не выходила на улицу без макияжа. Мне казалось, что со мной без косметики что-то не так, я была стеснительной. А к 30 годам наконец научилась любить себя.

– Тогда поделитесь секретом: как полюбить себя?

Чаще смотреться в зеркало и привыкать к отражению в нем! И, безусловно, нужно за собой ухаживать. Как говорила Коко Шанель, если женщина к 30 годам не стала красавицей, значит, она просто дура. Красавицей может стать любая женщина, если будет не лениться заниматься собой, ходить в зал, улыбаться.

– Что, на ваш взгляд, мешает женщинам становиться такими уверенными, как вы?

Проблема многих женщин – комплексы. Неуверенность в себе. Им кажется, что они не достойны большего. Встретит такая мужчину, который явно не подходит ей, но не решится отказать, поскольку не уверена в себе. Она думает: хоть за этого буду держаться, вдруг другого не будет. Будет! Если поверить в себя и захотеть – все будет!

– Надо ли слушать чужие советы? От кого вы принимаете советы безоговорочно?

Страшно люблю раздавать советы и очень не люблю их слушать. Вот эти все блоги, которые сейчас завели на-



ши дивы: это носите, а вот то – ни в коем случае, ешьте только вот это, другое нельзя – вся эта дребедень меня страшно раздражает. Но сама я люблю, конечно, учить кого-то. Потому что это всегда легче. Но ценный совет, которым воспользовалась, гласил: «Мужу-псу не открывай морду всю». Так говорила моя бабушка. Грубовато звучит эта народная поговорка, но мысль какова: мужчине нужно про тебя знать не все. Особенно по части здоровья. Любимый должен всегда рядом с собой видеть богиню. И то, что эта богиня мучается, к примеру от запора, ему рассказывать совершенно необязательно (*улыбается*). Классный такой совет.

– Доверяете ли вы своей интуиции? Были ли в вашей жизни ситуации, когда «шестое чувство» подводило?

Конечно, доверяю. Иначе бы не была сейчас там, где я есть.

– Ваше детство прошло в Виннице у бабушки, ваши родители по долгу службы надолго уезжали за границу.

Как часто вы виделись, не чувствовали себя одинокой?

В детстве приезд родителей был для меня подарком и лучшей наградой. Папу почти не видела, он старался много работать, чтобы обеспечить семью и дать нам все самое лучшее. А вот мама сопровождала его в поездках не всегда и приезжала ко мне довольно часто. В такие дни я бежала домой из школы, чтобы поскорей ее увидеть. Я не обижаюсь на родителей, хотя в детстве, конечно, мне хотелось, чтобы они чаще были рядом. Мы много говорили на эту тему, и ко мне довольно рано пришло осознание того, что для абсолютного счастья человеку, в том числе, необходима и личная самореализация.

– В детстве вы были очень самостоятельной. Сами записались в музыкальную школу, а потом, без ведома родных, поступили в музыкальное училище. Как отреагировала мама, которая мечтала о том, чтобы вы поступили в медицинский вуз?



Мои родители были против того, чтобы я шла в музыкальное училище. Они вообще не видели это профессией, тем более, что я поступала на дирижерско-хоровое отделение. Что это за работа – дирижер хора? Но только на этом отделении преподавали академический вокал. Ради него и отправилась туда. Поступила сама, пока родители были в Москве. Как только вернулись, «обрадовала» их: я студентка музыкального училища! Мама заявила: «Заканчивай 10–11 класс и поступай в медицинский институт!» Пришла в училище к директору забирать мои документы, но он как-то ее уговорил. Не знаю, чем «напоил», ведь мама у меня очень симпатичная женщина (*смеется*). Но, конечно, на самом деле он ее просто убедил, что это мой путь, потому что я очень хорошо сдала экзамены. В списках по количеству баллов была самой первой. В итоге меня оставили в училище. Так что, можно сказать, на сцену меня вело провидение.

– В интервью вы рассказывали, что мама не очень хвалила вас в детстве и сильно не хватало ее одобрения. Со временем обида проходит, переосмысливается?

Я преувеличивала. У меня, как у каждого ребенка, были детские обиды. Именно они толкали говорить подобное. Но когда мы с мамой это не единожды обсудили, я вспомнила и то, как она всегда меня поддерживала,



Фото предоставлены пиар-службой Оли Поляковой.

хвалила. Просто временами не видела успешного продолжения моего рода деятельности... Немного скептически относилась к профессии, о которой я мечтала, вот и все. И сегодня я совершенно по-другому отношусь к тем обидам. Понять маму не трудно, ведь музыкой занимаются миллионы людей, а звездами становятся единицы.

– Сейчас не бываете в России, где уже долгое время живет ваша мама. Как часто она навещает вас?

Мама приезжает достаточно часто, здесь у нее все-таки дети и внуки (улы-

бается). Мы вместе отдыхаем. Но у нее своя жизнь, и я уважаю ее право на личное пространство. Спустя несколько лет, как умер отец, у нее появился мужчина... В 60 лет бойфренд – это круто! Я на нее смотрю: она путешествует, счастливая, не поставила на себе крест. Не решила, что все, что ей нужно, – это вязать носки и заниматься внуками. Она приезжает ко мне максимум на подны: посмотрела на нас, всех расцеловала, махнула хвостом и улетела.

– Рассказывая о папе, вы говорите: был полной противоположностью ма-

мы – сдержанный, бесконфликтный, с ним невозможно было поссориться! Много его любви досталось вашей старшей дочке Маше. Расскажите об этих отношениях.

С дедушкой у нее были прекрасные отношения, он умел с ней договориться. В свое время у папы не было возможности видеть, как я расту, и вся его нерастратенная отцовская любовь досталась Маше. Они были очень классной парочкой!

– Из-за невероятной занятости вы не столько много времени, сколько хотелось бы, проводите с дочерьми. Как компенсируете свое отсутствие?

Все свободное время стараюсь максимально проводить с семьей. Мой дом – это место моей силы, где эмоционально восполняюсь и заряжаюсь. Я понимаю, почему артисты, которые одиноки, не всегда хорошо заканчивают. То, что происходит с нами на концертах, – это огромная эмоциональная отдача. И ее нужно где-то или кем-то компенсировать. Я это делаю дома. У меня потрясающие дети, которые заряжают меня энергией. На майские праздники я взяла паузу в своем гастрольном графике, чтобы побыть со своими девочками и мужем. Мы на недельку улетели в Египет. У нас в семье на протяжении многих лет существует традиция – в отпуск со своими детьми я отправляюсь без няни. Таким образом стараюсь восполнить частые моменты своего отсутствия дома.

Если же мы никуда не уезжаем, все свободное время проводим на заимке. Маша и Алиса с самого малого возраста помогают мне на кухне со стряпнем: вместе делаем выпечку, лепим ravioli, заготавливаем «стратегические» запасы сыров, едим за большим обеденным столом и болтаем обо всем на свете. Также у меня появился компаньон по фитнесу – старшая Маша часто составляет мне компанию в спортзале (Оля оборудовала на первом этаже своего дома комнату для занятий спортом. – **Авт.**) или на пробежке. Нам абсолютно не важно, где бегать. Мы тренируемся и в лесу, и на стадионе, бывает, что нас можно встретить на улицах Киева или на пляже. Вместе учим английский, занимаемся музыкой, вокалом... Иногда я беру девочек на концерты в другие города, чтобы не расставаться надолго.



С мамой и дочерьми

– Помимо потрясающей певицы вы еще и прекрасная хозяйка. О вашем увлечении сырами ходят легенды. Откуда появилась любовь к собственному приготовлению сыров?

Мне нравится создавать что-то новое. Сыроварение – это творчество. Представьте: есть молоко – жидкий продукт. А ты создаешь совершенно другой – твердый, ничем на молоко не похожий. Он себе созревает, покрывается плесенью. Каждый кусок сыра имеет свой вкус, запах, текстуру. Волшебство!

– Часто удается приготовить для семьи ужин? Какое это блюдо обычно?

Нечасто, но готовлю равиоли. Это не праздничное блюдо, а просто еда, которой балую близких, если есть вдохновение. Также готовлю пасту, гаспачо и другие блюда из овощей, которые есть на огороде.

– Не думали делать собственную кулинарную передачу?

Я уже продумала и формат книги, и формат кулинарной передачи. Периодически снимаю влог, но пока катастрофически не хватает на все времени.

– Вы 15 лет в браке, как распределяются роли в семье?

Мама у нас для воспитания, а папа – для удовольствия. Он одевает дочек, водит по магазинам. Вадик так и говорит: «Я мама-папа». Он девочек балует. А я... Вы же понимаете, вот эти мои рассказы о туре по всей стране, это же не просто так. Но воспитательные моменты все равно на мне – он сам с дочерьми даже поговорить строго не может, потому что они конкретно сидят у него на голове, свесив ножки. И он этому страшно рад, просто счастлив! Конечно, при воспитании детей, и в особенности девочек, наверное, не очень хорош тот режим, в котором сейчас нахожусь. Но я придерживаюсь мнения, что у каждого своя судьба.

– Муж заводит разговор о третьем ребенке?

Бывает (*улыбается*). Хотим этого, но не хватает времени. Я бы рассмотрела и суррогатное материнство. Даже говорила об этом с мужем. Он возразил: «Ты что, сама не можешь?» – «Могу. Но представляешь: это же опять сбрасывать 22 кг и 3 подбородка... Ты к этому готов?» Он ответил, что да. А я-то нет! Но если будет сильное желание, мы обязательно что-нибудь придумаем!

– В паспорте вы не «Ольга», а «Оля». Почему?

Мне не нравится имя Ольга, оно какое-то горбатое. Буква «г» внутри не соответствует моему внутреннему «я». Муж меня называет Олечкой, поэтому и люди, которые меня окружают, называют так же. А вообще меня с детства называли по фамилии – Полякова. Вот у всех были клички, а я была Поляковой.

– Какой должна быть женщина, чтобы быть счастливой?

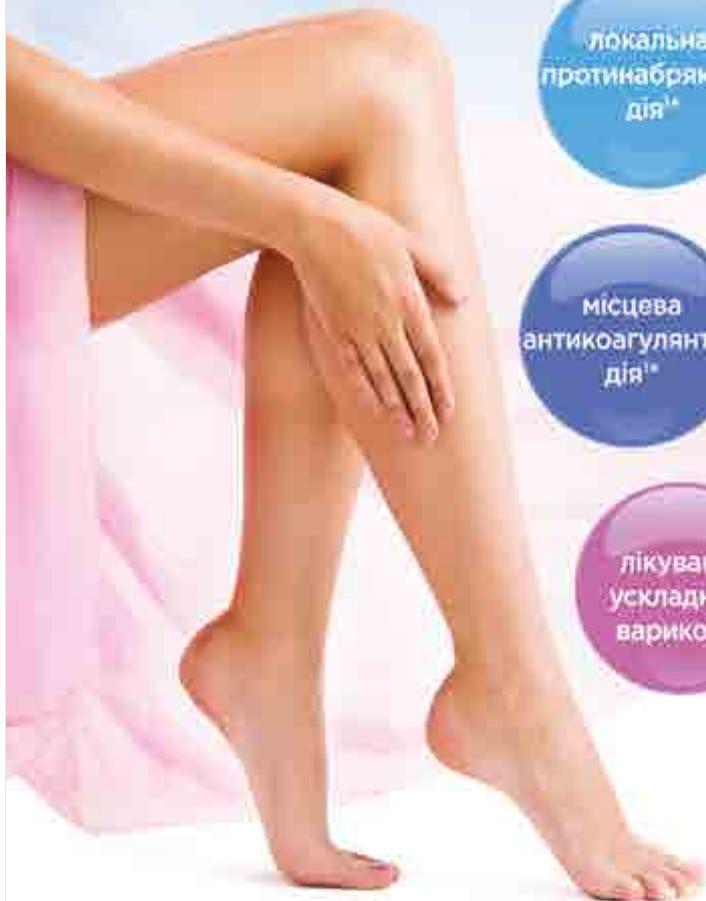
Запишите точно, что я скажу (*улыбается*): женщина никому ничего не должна, а главное – она не должна быть идеальной. Вот как только она это поймет, станет счастливой. Не переживайте, что вы неидеальная мама, неидеальная жена. Идеальных людей нет! А если бы и были, вы представляете, как с ними тяжело было бы жить? Пришлось бы все время соответствовать идеалу! А еще не слушайте никаких «это вам уже не по возрасту». Носите то, что нравится, ведите себя так, как хочется. Разрешите себе быть неидеальными, позвольте себе быть собой. Обнимите себя, примите себя – и будете счастливы!

Наталья ФОМИНА ■

Ліотон® 1000 **гель**

Гепарин

Комплексна* дія проти симптомів варикозу¹



локальна протинабрякова дія^{1*}

місцева антикоагулянтна дія^{1*}

лікування ускладнень варикозу^{1*}

1 грам гелю містить:
1000 МО гепарину¹
Неролієву
та лавандову олії¹



BERLIN-CHEMIE MENARINI

Інформація для онциціпентів у галузі охорони здоров'я

¹ Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Ліотон® 1000 гель

² Фармакологічні властивості

PL 1. LAM 1000/01/01

Для додаткової інформації дивіться інструкцію Ліотон гель. Рівня МО/Україна N11 від 07.07.2015 р.

Українська форма: 1 г гелю містить 1000 МО гепарину (Україна), Лікування варикозу, пошкодження шкіри, набуті чи

варикозні ураження вен, ураження шкіри, П'ятикласовий, Лавандова олія/масло (змішується з) Ліотон 1000 (Україна) (Україна) (Україна)

Зберігати в місці, недоступному для дітей

Виробник – АБМНІФМ Менаріні, Італія, м. Савона С.р.л., Представництво – Берлін-Хеміе Менаріні Україна (Україна)

Адреса: м. Київ, вул. Берингівська 29, Тел: + (044) 394 83 85 UA (10:00-20:00), E-mail: Free@berlinchemie.com.ua, 26.03.2015

Синдром мужской раздражительности

Дни бывают критическими и некритическими. И у мужчин в том числе. Вдруг по приезде в офис оказывается, что папка с нужными бумагами осталась дома, переговоры с партнерами не клеятся, шеф в коридоре забывает пожать руку. Можно сказать «сегодня не мой день» и закончить его далеко за полночь за столиком бара. А можно отнестись к неудачам философски, списав их на временный дефицит в крови главного мужского гормона – тестостерона.

Гормональная биржа

Тестостерон – стратегический гормон сильного пола. Собственно, он и делает мужчину мужчиной: покрывает его тело волосами, управляет ростом мышц, добавляет характеру жесткости и напористости. С его всплесками в крови связаны гениальные открытия, а с упадками – аварии и депрессии. Чем больше тестостерона продуцируют надпочечники и половые железы, тем выше у человека шансы продвинуться по служебной лестнице при условии, что его устремления направлены в карьерное русло. Этот гормон руководит настроением: низкая его концентрация превращает невозмутимого титана в брюзгу и неврастеника. Тестостерон зажигает желание, обеспечивает эрекцию и определяет возможности в постели. С его

уровнем напрямую связана мужская сексуальность (и, кстати, женская тоже). Впрочем, бывают моменты, когда самый темпераментный мачо предпочитает бурному сексу тихий вечер в кресле у телевизора. Объяснение просто: ставки гормона упали – наступила нижняя фаза тестостеронового цикла.

– Концентрация тестостерона в крови меняется волнообразно, в среднем за двадцать восемь дней физического ритма человека, – объясняет Александр Плиска, доктор медицинских наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и школьной гигиены НПУ им. М.П. Драгоманова. – Первые четырнадцать дней уровень гормона растет, достигает пика, а потом идет на спад, вплоть до своей крайней точки. Это и есть так называемые

критические дни. В это время поклонникам спорта сложно выполнять свою обычную программу, продуктивность на работе – минимальная, настроение – хуже не придумаешь, на интимном фронте – полный штиль. Лучшее, что можно сделать в такой ситуации, – устроиться на диване с книгой, есть натуральные антидепрессанты – бананы и шоколад – и ждать тестостеронового прилива.

По аналогии с пресловутым женским ПМС трудные дни сильного пола андрологи назвали «синдромом мужской раздражительности» (СМР). С оговоркой: у СМР, в отличие от ПМС, есть повод посещать мужчину чаще одного раза в месяц. Скажем, шансы ввязаться в драку или поскандальить с подружкой к вечеру возрастают в два с половиной раза. Дело в том, что утром концентрация тестостерона в крови самая высокая – 700 нг/дл (причина утренней эрекции), к вечеру эта цифра не превышает 300 нг/дл (отсюда усталость и раздражительность). Кроме дневных и месячных, существуют и сезонные колебания гормона агрессии и любви. Весна, как ни удивительно, – период относительного гормонального затишья, зато в конце осени тестостерон на высоте. Возможно, таким образом природа заботится о рождении детей в самое теплое и «сытое» время – во второй половине лета.

Низкий КПД в моменты острой тестостероновой недостаточности профессор Плиска приписывает свойству этого гормона повышать функциональную активность клеток и усвоение ими энергии. Неудивительно, что большинство спортивных рекордов и научных открытий были сделаны на



его пиковых позициях. Логично, что момент гормонального подъема – самый удачный для проведения важных встреч, деловых поездок и долгожданных свиданий. Вычислить его, впрочем, как и свои «опасные» дни, реально с помощью карандаша, тетради в клеточку и запаса терпения.

Синусоида страсти

Легче всего проследить колебания тестостерона, построив кривую собственной сексуальности. Для этого Олег Никитин, уролог-androлог высшей категории, кандидат медицинских наук, предлагает нарисовать систему координат, где ось X будет отсчитывать время, а ось Y – оценивать степень сексуального аппетита. Точка отсчета – последняя яркая ночь любви. Она обозначается на графике отметкой «+1». В эти дни уровень гормона в крови достигает максимума, всеми помыслами движет основной инстинкт. А если мысли сконцентрированы на работе, то настало удачное время для мозговых штурмов, переговоров, проектов.

После уровень тестостерона постепенно снижается (зато растут ставки гормонов счастья эндорфинов) и держится несколько дней на средней отметке. Настроение – хорошее, в душе – умиротворение, в постели – умеренный секс. Дни будничного интима отмечаются на графике пометкой «0».

В середине цикла уровень тестостерона падает до минимума, концентрация адреналина угрожающе растет. Настали худшие времена: работа валится из рук, подруга кажется занудой, дни личного апокалипсиса обозначаются в системе координат пометкой «-1». Черная полоса – конец первой половины цикла и начало второй, когда концентрация тестостерона растет, настроение выравнивается, внешность и характер подруги/жены словно меняются в лучшую сторону.

Если соединить точки на графике плавной линией, получается симпатичная синусоида. Причем промежутки времени между особенно активными неделями, эпизодами спокойного секса и моментами психосексуальной

Успешное продвижение по службе продлевает тестостероновый цикл большинства мужчин: необходимость самоутверждения в постели отпадает.



фригидности окажутся приблизительно одинаковыми. Количество дней между самыми бурными ночами – и есть продолжительность сексуального цикла мужчины, или его тестостероновый биоритм. Чтобы синусоида претендовала на точность, проследить за циклом стоит в течение 2–3 месяцев. Темперамент партнерши может сократить цикл мужчины, но не продлить его.

Классификация по циклам

В зависимости от сексуального цикла врачи-androлоги делят мужчин на пять основных категорий.

• **Озабоченный (цикл от 2 до 7 дней).** Меняет партнерш, как перчатки. Одновременно крутит романы с двумя-тремя дамами. Его девиз: «Секс ради секса». Все разговоры с приятелями сводятся к теме: «И тут я подхожу к ней сзади...» Впрочем, любовник из озабоченного – так себе, понятие «взаимное удовольствие» он представляет себе весьма смутно и совершенно не заботится о тонко-душевной стороне вопроса. Обычно короткий сексуальный цикл – визитная карточка юношей до 20 лет или мужчин, компенсирующих в сексе социальные неудачи.

• **Мачо (от 8 до 15).** Не пропускает ни одной юбки. Отказ заняться любовью воспринимает как личную обиду. Но, несмотря на случайное начало всех своих романов, редко меняет партнершам («если двоим хорошо в постели, значит, это любовь»). Более того, со временем отношения с женщиной ему не придают-

ся, напротив, он открывает в них новые горизонты.

• **Умеренный (от 16 до 23).** Этот не пойдет налево при первой возможности. Со стороны он даже кажется неопытным и неуклюжим. Но при ближайшем знакомстве откроет свое главное достоинство – стремление (и умение) доставить удовольствие подруге. «Умеренный» не закичивается на сексе, но если случайная знакомая будет очень настойчивой, пожалуй, не устоит.

• **Спокойный (от 24 до 30).** Такие мужчины обычно затягивают романтический период ухаживаний и вовсе не стремятся затащить свою подругу в постель (порой – к ее полностью негодованию). Желанием заняться сексом обычно руководит чувство долга. Поэтому в постели у них, как правило, скучно и сонно. Партнерш подбирают под стать себе – с прохладным темпераментом. «Спокойный» – самый преданный муж, ему просто лень плести романы на стороне.

• **Утомленный (цикл 30 дней и более).** Возможно, пару лет назад он был «озабоченным», но «батарейки сели», а с ними – и интерес к сексу. На измены жены смотрит сквозь пальцы. Впрочем, один раз в полгода он удивляет ее неслыханной сексуальной активностью, чтобы вскоре снова превратиться в пассивного соседа по койке.

В расклад по категориям вписываются мужчины в возрасте от 18 до 35-ти. С возрастом все показатели нужно умножать на два за каждые 10 лет: в 45 лет цикл «озабоченного» – от 4 до 14 дней, в 55 – от 8 до 28 дней и т.д.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Уже виден свет в конце тоннеля, пройден сложный путь. Начинается полная перезагрузка.

Политика. Многие празднуют победу – они получили главный приз и теперь почивают на лаврах.

Экономика. Вероятны застойные явления, многие процессы уже не работают так, как должны, возникают перебои.

Международные отношения. По отношению к Украине вероятны не совсем справедливые претензии, иски в международные суды. Могут активизироваться военные действия на востоке.



Овен 21.03–20.04

Работа. Предстоит много поездок, командировок. Вы так активно двигаетесь, что нет времени обдумать все происходящее.

Деньги. Вы сжигаете старые мосты, закрываете прежние проекты и можете даже все прощать должникам в надежде на поступления. И действительно – появляются новые источники доходов.

Личная жизнь. Наверное, чувства стоят немного освежить. Измените что-то, посмотрите на партнера другими глазами.

Телец 21.04–20.05

Работа. Сейчас вы действуете на перспективу. Это пока не слишком выгодно, зато интересно – вдохновляют эфемерные идеи, которые под вашим руководством вдруг материализуются.

Деньги. Пришло время насладиться тем, что есть, и позволить себе роскошь в виде пятизвездочного отеля

или шикарных нарядов. Иначе зачем же тогда вы трудились?

Личная жизнь. У вас все под контролем – и эмоции, и партнер, и обстоятельства. Отпустите вожжи, и пусть все будет, как должно быть.

Близнецы 21.05–21.06

Работа. Вместо летнего ослабления вам предстоит много напрягаться – вдруг навалится много заданий.

Деньги. Ваши финансовые поступления увеличиваются, причем суммы могут быть значительные, в разы больше прежних. Принимайте и благодарите.

Личная жизнь. Вы видите людей не такими, как они есть, а в несколько приукрашенных тонах.

Рак 22.06–22.07

Работа. Если вам предложат переехать на время в другой город или даже страну, то не отбрасывайте такую возможность.

Деньги. Сейчас вам очень везет с деньгами – что бы вы ни пожелали, тут же открываются способы получить это с наименьшими затратами.

Личная жизнь. Вы стараетесь не замечать некую ситуацию и говорите, что так и нужно. Посмотрите правде в глаза и ответьте себе честно: счастливы ли вы?

Лев 23.07–23.08

Работа. Не удивляйтесь, если решите этим летом сменить место работы, а может, и сферу деятельности. Пришло время перемен и нужно воспользоваться шансом.

Деньги. Самые большие поступления ожидаются от основного места работы, вы не готовы сейчас расплываться и заниматься организацией дополнительных финансовых источников.

Личная жизнь. Ваше обаяние вскружит не одну голову. Сейчас поклонники или поклонницы особенно активизируются и пойдут в наступление.

Дева 24.08–22.09

Работа. Свежие идеи входят в вашу жизнь, вы уже не можете поступать по-прежнему. Решительно отмечайте сомнения и идите по новому пути.

Деньги. Скорее всего, за финансы придется побороться. Кто-то вдруг решит попридержать ваши деньги, и вы будете вынуждены сказать все, что думаете по этому поводу.

Личная жизнь. Сейчас вы приверженец законных и традиционных связей, ваша семья – пример для подражания. Близкие радуют пониманием, подарками и теплым словом.

Весы 23.09–23.10



Работа. Возьмите отпуск и позвольте себе как можно дольше оттянуться по полной, отправиться на моря или в горы.

Деньги. Сейчас они очень любят счет, поскольку в кубышке их не так уж много. Но вам хватит на все, особенно если рассчитывать, сколько пришло и на что ушло.

Личная жизнь. Семья для вас очень важна. Родственные посиделки и праздники в июне еще больше скрепят отношения.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Привычный уклад – работа – дом, ничего нового не предвидится, но вы будете счастливы.

Деньги. Этим летом можете получить серьезную сумму, например компенсацию за прежние расходы или поступление от продажи недвижимости.

Личная жизнь. Чувства несколько притупились, так как вы слишком долго вместе. Иногда расставайтесь, чтобы радостнее было встречаться.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Определитесь, куда вам двигаться. И не питайте иллюзий, не ищите что лучше. Все варианты сейчас достаточно хороши, просто вы получите разный опыт.

Деньги. Финансов достаточно на что угодно. Но поберегите их для прагматичных вложений, не тратьте на удовольствия.

Личная жизнь. Открывайте сердце приключениям! Оно будет готово из груди выпрыгнуть из-за полноты чувств, ведь появились люди, которые превратят серые будни в яркий фейерверк.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Занимайтесь тем, что приносит деньги и удовольствие. Прибыль растет, а вы совершенствуете свои управленческие качества и учитесь повелевать взглядом.

Деньги. Лето удивит щедростью, могут вернуть старые долги, о которых вы забыли. Работодатели вдруг решат, что пора отблагодарить вас. Да и нынешняя деятельность финансово порадует.

Личная жизнь. Вы находитесь на перепутье и долго не решаетесь сделать шаг в каком-либо направлении. И не потому, что не знаете, где будет лучше, а потому что все варианты – так себе.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Вы достигли высот в своей карьере, значит, самое время наметить новые горизонты.

Деньги. Финансовое положение вас устраивает – источники надежные и постоянные, напрягаться особо не нужно. Разве что придумывать новые финты, чтобы еще раз убедиться в том, насколько вы умелы и удачливы.

Личная жизнь. Вы как никогда понимаете, насколько важны надежный тыл и поддержка близких.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Это не работа, а праздник какой-то – вы все время будете в приподнятом настроении, а вокруг будут разворачиваться феерические события.

Деньги. Нельзя сказать, что этим летом вы испытаете финансовые трудности. Однако и о дожде из купюр речь не идет. Но вам на все хватит.

Личная жизнь. Вы сейчас равнодушны к проявлениям эмоций. Хочется посидеть в тишине и поразмышлять.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



Онїхоцид® Емтрикс®

комплексний* засіб для лікування онїхомікозів¹



ВИГІДНІ ПЕРЕВАГИ

Видиме покращення стану нігтів
вже через **2-4 ТИЖНІ**¹

Зручне нанесення 1 раз на добу
без додаткових маніпуляцій¹

Одна упаковка на 3 місяці використання¹

Інформація для спеціалістів охорони здоров'я про медичний виріб Онїхоцид® Емтрикс. **Склад:** пропілен гліколь, сечовина, молочна кислота, вода та гідроксид натрію. **Показання.** Онїхомікоз тощо. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату тощо. Для докладної інформації дивіться інструкцію Онїхоцид® Емтрикс. UA.MD.041-16 від 30.12.2016. **Виробник:** «Моберг Фарма АБ», Густавсlundсватен 42, SE-167 51 Бромма, Швеція. Уповноважена особа в Україні: «Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ». м. Київ, вул. Березняківська, 29. Тел.: +38(044) 3541717. UA_Онy-03-2017_V1_Press затв. 16.08.2017.



¹ Інструкція для застосування медичного виробу Онїхоцид® Емтрикс UA.MD.041-16 від 30.12.2016.
* Онїхоцид® Емтрикс уповільнює розмноження та послідовно розповсюдження грибків нігтів, механізм впливу є наступним: фізичне руйнування клітинних стінок та клітинних мембран, що стимулює осмотичний ефект та послідовно загибель грибкових клітин; кератолітичний ефект – видалення надлишкової кератинізованої тканини нігтя, ураженого грибковою інфекцією. Онїхоцид® Емтрикс покращує зовнішній вигляд деформованих нігтів, покращує гідратацію нігтьової пластини та дбайливо вирівнює зовнішній шар нігтя.



Жестокая правда жизни заключается в том, что одни женщины с лишним весом выглядят на 10 лет младше, потому что полное лицо кажется моложе, чем худое. А другие – на 10 лет старше, ведь избыток килограммов под силой гравитации притягивает к земле, а земля – это дачи и грядки, а грядки – это пенсионеры, а пенсионеры – это... Ну, понятно, да?

Еще более жестокая правда жизни в том, что и с косметикой – той самой палочкой-выручалочкой, которая могла бы отвлечь внимание от фигуры, – та же ерунда! Я знаю одну даму, которая не выходит без макияжа даже из собственной спальни. Она уверена: именно то обстоятельство, что муж ни разу не видел ее с «голым» лицом, является цементирующим началом их брака.

Меня муж видел и после душа, и с похмелья, и под дождем, и во время исторических рыданий (якобы с водостойкой тушью). Еще лет пять назад я совершенно не парилась по поводу того, чтобы выйти из дома без «боевой раскраски» на лице. Но потом вспомнила слова героини одного советского фильма, которая сказала, что после 35-ти нужно выбирать: лицо или фигура.

И вот в день своего 35-летия я разделась догола и подошла к зеркалу. Но выбирать оказалось не из чего – я поняла, что мне не нравится ни тело, ни физиономия... Встал вопрос, что же с этим делать – худеть или идти на кур-

сы визажа? купить набор для make up или блендер для смузи? забыть на макияж и стать апологетом бодипозитива? Особого драматизма этой дилемме придавало то, что в проеме окон сияло, пахло и ликовало начало лета. А это означало, что скоро открывать пляжный сезон – хороша же я буду у моря со своим бодипозитивом!.. Так и не решив, что делать с внезапно настигшей меня проблемой, я вспомнила слова героини уже американского фильма: «В любой непонятной ситуации ложись спать». И я легла... А потом услышала колокольный звон.

Он плыл и качался – совсем как морская волна, в которой мне будет отказано, если не похудею, и которой меня снесет – если похудею. Подсознание продолжало сомневаться даже во сне... Сквозь сон я пыталась понять, что за церковный праздник сегодня (Пасха давно прошла, а до Рождества еще далеко), но ничего не могла вспомнить. Поэтому просто встала и пошла на звук... Он вывел меня на улицу, залитую тем невероятным расцветным солнцем, которое все превращает в золото – даже конфетные фантики и смятые жестянки из-под пива. Кажется, фотографы называют этот временной люфт gold hours, но мне почему-то и в голову не пришло сделать селфи – я шагаю дальше по улице, влекомая мягкими переливами колоколов. Иду и утыкаюсь носом в забор нашего гаражного кооперати-

ва. Мне навстречу выбегает собака Аза, которая в конце мая принесла щенят. Их все кормят и тискают! Хотя председатель кооператива не разделяет всеобщего умиления – ведь популяция четвероногих охранников уже превысила «штатное расписание»... Мимолетно треплю Азу по голове иду дальше – меня зовут колокола.

Поднимаюсь по лестнице – пролет за пролетом, все выше и выше... Пока наконец не оказываюсь на узкой площадке. И изнемогая от открывшейся взору красоты, закрываю глаза. Но даже сквозь веки чувствую то светозарное тепло родом из детства – когда каникулы только начались, а ты в селе у бабушки, которая тихонько звякает посудой на кухне, готовя тебе твои любимые блинчики с абрикосовым вареньем, а ты жмуришься от счастья, потому что впереди целое лето, солнце, счастье...

Благовест, наконец, становится оглушающим, и я открываю глаза. Беру трубку. «Доброе утро, красавица!» – раздается веселый голос мужа.

Я откидываю одеяло и бегу к зеркалу. А ведь точно – красавица! Даже без косметики. Даже с парочкой лишних килограммов. Так что блинчики с абрикосовым джемом от любящего супруга, успешного приготовить мне завтрак перед выездом на работу, – это и есть моя самая распрекрасная диета на свете.

Александра МИЛОВАНОВА ■

ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ**



Швидка* допомога при подразненнях шкіри**

- Зменшує свербіж
- Заспокоює подразнення**
- Надає охолоджуючий ефект



Укуси
комах



Опіки
шкіри



Алергічні
подразнення



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

*Починає діяти вже через декілька хвилин. **Сторінка інструкції для медичного використання. **Алергічні подразнення шкіри включають свербіж, ігрові інструменти для медичного застосування лікарського засобу. Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем (і обов'язково ознайомитися з інструкцією для медичного застосування лікарського засобу). ФЕНІСТИЛ ЕМУЛЬСІЯ, емульсія, важкова 0,1%, Р.П. №04/13967/01/01 від 09.09.2014; ФЕНІСТИЛ ГЕЛЬ, гель 0,1%, Р.П. МОЗ України №04/08940/01 від 04.04.2010. Імпортер та устатковачка організації в Україні: ТОВ «ГляксСвіт» Київ, Хелпер Хірейн 3,0,В.з., Україна. Адреса: 02152, м. Київ, пров.Літ.Павла Ткача 1-Б, тел. (044) 593-51-65, e-mail: gsk70005@ukr.net. Інформаційні матеріали IP: CNDRX/CHEVN/0004/TO. Дата виготовлення матеріалу: жовтень 2019 р.