

МИСТЕР БЛИСТЕР



№10 • октябрь 2019

Неспящим в НОЧИ посвящается



Тарас Тополя:
«Я выбираю тишу»

ФАРМБИЗНЕС

На червоному хіднику –
фармацевти!

МИР МЕДИЦИНЫ

В тесноте
и в обиде

ПРОФИЛАКТИКА

Тот самый
судьбоносный шанс

ФЕРВЕКС №1

проти застудний засіб в Україні*



Дякуємо за довіру!

*За даними аналітичної системи дослідження ринку «Фармастандарт»/«PharmXplorer» компанії «Proxima Research», продажі в гривні за 2018 р. АТС3 N02B (порошки/гранули)

Реклама лікарського засобу. Існують протипоказання.

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

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

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

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№10 (186) 2019
 Издаётся 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. Вишневы, ул. Черновола, 43,
 тел./факс: (044) 593-38-85
 info@misterblister.com.ua
 www.misterblister.kiev.ua

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

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.09.2019

Подписано в печать 23.09.2019

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2019

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

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

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	2
актуально. На червоному хіднику – фармацевти!	5
соціальний ракурс. Думай – широко, літай – високо	7
енергетический обмен. Мы боеем за «Тато-футбол!»	10

ПРАКТИКА

моя аптека. Світ доступних ліків	12
консилиум. А нужно ли вообще лечиться?	16
«модная» болезнь. След от поцелуя солнца.	17
персонал. Неспящим в ночи посвящается	18
стратегия. Антибиотики – ресурс для спасения цивилизации.	20
узелок на память. Кружите меня, кружите!	24

МИР МЕДИЦИНЫ

консультация. Есть контакт, а лучше бы его не было	26
азбука здоровья. Курить – лекарствам вредить!	28
взгляд в историю. В амазонском лесу пил копаиферовый сок	30
квартирный вопрос. В тесноте и в обиде	32
плюс и минус. Жидкое солнце на вашем столе.	33

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Тот самый судьбоносный шанс	34
радимо прочитати. Книжкове асорті	36
за законами природы. Дефлю Сільвер – «срібна куля» проти застуди.	39
страна детства. Как вырастить телезомби с пеленок.	40

НА ДОСУГЕ

про зірок. Тарас Тополя: «Я вибираю тишу»	42
особая тема. Лекарства от звездной болезни	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. За шляпой по лестнице, полной арбузов.	50



Прилад від мігрені

Ізраїльська компанія Neuroliief розробила пристрій, який може полегшити напади мігрені. Принцип його побудований на передачі у кору головного мозку електричних сигналів, що створюють бар'єр на шляху нервових імпульсів, які передають відчуття болю. Подвійне сліпе клінічне дослідження нового приладу показало його ефективність. 55 людей, що страждають на мігрень, розділили на дві групи. Першу лікували, використовуючи новий пристрій, а іншій давали плацебо. Через дві години після початку застосування апарату 76% пацієнтів у першій групі повідомили про зменшення болю (31% у контрольній групі). Крім того, в групі, що використовувала апарат, близько половини осіб уже через дві години заявили про повне зникнення головного болю. На підставі висновків цього дослідження прилад було схвалено європейським регулятором ЕМА. Зараз компанія Neuroliief працює над приладом нового покоління, збираючи дані від тисяч пацієнтів по всьому світу.

Побічний ефект опіатів

Американські дослідники дійшли висновку, що застосування трамадолу та метадону може корелювати з підвищеним ризиком розвитку гіпоглікемії порівняно з іншими опіатами. Учені з США проаналізували дані 12 млн звітів про побічні ефекти при прийомі медикаментів, включаючи архіви FDA за останні 15 років. Згідно з отриманими результатами, пацієнти, які приймали трамадол для знеболювання, мають у 10 разів більшу ймовірність розвитку гіпоглікемії, ніж ті, хто вживав інші опіоїди. Аналогічний ризик несе і прийом метадону. Цей опіат призначають у наркології при замісній терапії.

Кашель у сезон холодів

У переважній більшості випадків кашель зумовлений переохолодженням в морозну або сиру погоду. Його поява при застуді – ознака того, що в дихальних шляхах розвивається запалення і порушується функція очищення бронхів: мокротиння стає густішим і важко відкашлюється. Для лікування доцільно застосовувати препарати для прийому всередину. Більшість людей віддають перевагу засобам на рослинній основі, наприклад сиропу з екстрактами подорожника і чебрецю. Подорожник сприяє захисту пошкодженої слизової оболонки бронхів від подразнення і зменшенню кашлю, а чебрець має виражену протимікробну дію.

Аптека може називатися тільки аптекою

Відповідно до доопрацьованого законопроекту №8591, який був підтриманий Комітетом Верховної Ради України з питань охорони здоров'я, точки продажу ліків можна буде називати тільки «Аптеками» і «Аптечними пунктами», щоб не вводити в оману споживачів. Так, на вході в роздрібний торговельний заклад має бути слово «аптека», її порядковий номер в області, а також повне найменування юридичної особи або прізвища, ім'я та по-батькові фізичної особи-підприємця, який здійснює торгівлю лікарськими засобами. Невиконання цих вимог, за умови ухвалення закону, вважатиметься порушенням ліцензійних умов щодо здійснення роздрібною торгівлі лікарськими засобами з відповідними наслідками.

Заїкання вилікують медикаментозно?

Учені з Каліфорнійського університету (США) провели перше клінічне дослідження засобу від заїкання, що представляє собою блокатор D1-рецептора дофаміну. Раніше дослідження вже продемонстрували, що активність цього нейромедіатора пов'язана з заїканням. У випробуванні брали участь усього 9 пацієнтів, однак майже у всіх ситуація покращилася. Після восьми тижнів прийому препарату у всіх добровольців з різним ступенем тяжкості заїкання стало більш побіжним мовлення, прискорилося читання вголос, а сам час заїкання скоротився. У двох чоловіків з найбільш важким ступенем заїкання стан покращився незначно. У решти учасників експерименту прогрес був істотнішим. Як показав прийом препарату, він не зумовив побічних ефектів. Тепер дослідники хочуть провести експеримент з ширшим числом учасників. У 2020 році препарат три місяці будуть приймати 100 осіб. Потім період застосування ліків планують збільшити до року. Якщо клінічні випробування пройдуть успішно, то препарат має шанс стати першим дозволеним засобом від заїкання.

На червоному хіднику – фармацевти!

20 вересня перед Харківською обласною філармонією розстелили червоні хідники. Урочистою ходою ними пройшли першостольники, співробітники фармацевтичних підприємств, викладачі та студенти профільних вишів. Вони зібралися з чудової нагоди – 20-ї річниці заснування Дня фармацевтичного працівника України.

Захід розпочався з привітального слова, з яким до більш як 600 гостей звернулася Алла Котвіцька, ректор Національного фармацевтичного університету. Потім відбулася науково-практична конференція з міжнародною участю «Сучасна фармація: історія, реалії та перспективи розвитку». З доповідями виступили, зокрема, Олена Рагазінська, віце-президент Литовської фармацевтичної асоціації, завідувач сектора лікарських (ароматних) рослин Каунаського ботанічного саду університету Вітаутаса Магнуса; Володимир Короленко, заступник голови Державної служби України з лікарських засобів та контролю за наркотиками; Володимир Костюк, виконавчий директор АТ «Фармак»; Юрій Рябокони, професор, доктор медичних наук, декан факультету післядипломної освіти Запорізького державного медичного університету; Людмила Ковтун, заступник директора з клінічних питань ДП «Державний експертний центр МОЗ України»; Вадим Шипулін, професор, доктор медичних наук, завідувач кафедри внутрішньої медицини №1 Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця; Ігор Крячок, директор ТОВ «Моріон».

Поруч вирувала виставка фармацевтичних виробників «PharmUkraine-2019». Цього року для її учасників започатковано авторські відзнаки у трьох номінаціях. Їх по-дружньому розділили між кількома номінантами. Так, «Лідером фармації» визнано ТОВ «ФК «Здоров'я», Національний фармацевтичний університет, Харківську обласну організацію профспілки працівників охорони здоров'я, ТОВ «НВЦ «Борщагівський хіміко-фармацевтичний завод», АТ «Фармак», ФК «Ananta medicare», ТОВ «Моріон» та компанію «Санofi Авертіс Україна».



Колеги з Держлікслужби: Володимир Короленко, заступник голови, Ірина Суворова, директор департаменту контролю якості лікарських засобів, Андрій Шовковий, начальник відділу лабораторного контролю якості лікарських засобів, Алла Лойченко, начальник відділу державного контролю при ввезенні на митну територію України

Валентин Черних, радник ректора НФаУ, Андрій Загайко, проректор з науково-педагогічної роботи НФаУ, Володимир Семиноженко, голова Північно-Східного наукового центру НАН та МОН України, Алла Котвіцька, ректор НФаУ, Наталя Куфтеріна, заступник директора Департаменту охорони здоров'я Харківської облдержадміністрації



У номінації «Бренд фармації» за високу результативність процесів у фармацевтичній галузі як символ довіри споживачів відзначені ТДВ «Інтерхім», ТОВ «НВФ «Мікрохім», ПАТ «Хімфармзавод «Червона зірка», ПАТ «Стома», ТОВ «Валартин фарма», ФК «Аптека 911», мережа аптек «Ваша аптека», аптека «Тотус-фарм», ПП «Аптека «Славутич», ТОВ «ФК «Магнолія», ТОВ ПП «Еконія». У номінації «Партнерство – стратегія успіху» вітали тих, чия ефективна співпраця зі стейкхолдерами (зацікавленими особами) є запорукою економічного і соціального розвитку. Тут визначили чотирьох фаворитів – компанії «Ергоком», «Ворвартс фарма», «25 Coffee roasters» та «Medhouse group».

Символічним став виступ студентів Національного фармацевтичного університету 1999 року народження, які є ровесниками Дня фармацевтичного працівника України. Завдяки виконанню ними гімну «Гаудеамус» усі учасники заходу відчули себе молодими, енергійними та сповненими сил. ■



Володимир Семиноженко, Алла Котвіцька та Валентин Черних

Найпоширеніша недуга суглобів

Серед усіх хвороб суглобів найбільш поширений остеоартроз, що призводить до пошкодження кісткової та хрящової тканини. Він зустрічається у більш як 10–20% населення земної кулі, причому не тільки у людей старшого віку, а й у молодих – навіть у 30-річних. Проявом остеоартрозу може бути біль у суглобах (особливо при русі), погіршення їх рухливості, хрускіт, набряк. Тож лікування має бути комплексним. Передусім потрібна зміна способу життя: оптимальні фізичні навантаження, дієта, зниження маси тіла за потреби. Науково доведено, що позбавлення від зайвих 5 кг в 1,5 разу зменшує ризик прогресування остеоартрозу. Можливо, знадобляться різні ортопедичні пристосування (наколінники) і супінатори, які встановлюють у взуття. Звичайно ж, не обійтись і без прийому відповідних лікарських засобів. Оскільки їх застосування має тривати довго, важливі і дієвість препаратів, і добра переносимість. Тому заслуговують на увагу засоби на рослинній основі, особливо з екстрактом мартинії запашної.

Вакцина від супербактерії

Медики з Вашингтонського університету в Сент-Луїсі спільно з невеликим стартапом VaxNewMo створили і випробували вакцину від несприйнятливої до антибіотиків бактерії клебсієли (спричиняє менінгіт, сепсис, пневмонію, важкі інфекції печінки, легень і горла, ураження уrogenітальної системи). Кожен другий випадок інфікування такою клебсієлою в лікарнях, де перебувають люди з ослабленим імунітетом, є летальним. Причому в двох третинах заражень беруть участь два її штами K1 і K2. Нова вакцина, створена за допомогою генетично модифікованого штаму кишкової палички, спрямована саме на них. Поки робота проводиться в лабораторії: спочатку мишам увели вакцину, а потім їх інфікували бактеріями K1 або K2. Серед гризунів, захищених вакциною, вижило 80%, які отримали штам K1. І залишилися живі всі миші, заражені штамом K2. Колектив медиків, що створив вакцину, зараз готується провести клінічні випробування за участю людей. Лікарі вважають, що в майбутньому від смертельно небезпечної клебсієли доведеться робити щеплення всім.

Метформін – антиейдж-засіб

Бігуанід метформін, препарат першої лінії для терапії діабету II типу, пройшов довгий і важкий шлях на фармринку. Свого часу американське Управління з продуктів і ліків (FDA) його не ухвалювало через ризик розвитку лактоацидозу. Сьогодні ж цей недорогий і широко доступний препарат завоював довіру клініцистів у всіх куточках світу. Тепер метформін розглядають як можливий антивіковий засіб, який впливає на цілу низку метаболічних і клітинних процесів. Після багатообіцяючих досліджень на тваринах учені збираються провести рандомізовані контрольовані випробування, щоб оцінити вплив метформіну на старіння. Перше таке дослідження проведуть співробітники Інституту геронтології при Медичному коледжі Альберта Ейнштейна, які планують розпочати набір добровольців наприкінці цього року – 3 тис. людей віком 65–79 років, що не страждають на діабет. Заявлене дослідження Targeting Aging with Metformin (TAME) має продемонструвати позитивні ефекти метформіну в затримці розвитку захворювань, пов'язаних зі старінням.

Зменшити вплив самотності на мозок і тіло

Медики переконані, що самотність згубно впливає на здоров'я людини, оскільки часто провокує збільшення синтезу гормону стресу кортизолу. Високий рівень цього гормону негативно позначається на більшості біологічних процесів організму і призводить до хвороб. Учені з Університету Чикаго (США) з'ясували, що нейростероїд прегненолон допомагає знижувати такий ризик. Метаболіти цієї речовини мають заспокійливу дію на ділянки мозку, відповідальні за реакції на загрозу, виявлення, емоційне враження і навіть очікування неприємностей. Доклінічні випробування показали, що прегненолон може протидіяти деяким пов'язаним із самотністю біологічним змінам у мозку і добре переноситься. У клінічному дослідженні самотні, але здорові люди щодня отримували по 400 мг оральних доз прегненолону з травня 2017 року по червень 2019-го. Зараз учені аналізують дані й висловлюють надію, що хоча люди і не припинять почуватися самотніми, цей їхній стан буде не так негативно впливати на мозок і тіло.



Думай широко – літай високо

Кульмінацією перебування у навчально-оздоровчому таборі «ДіаКемп» у Кам'янці-Подільському для 18 дітей з діабетом I типу віком від 7 до 16 років став політ на повітряних кулях. Таку можливість отримали переможці Всеукраїнського конкурсу історій серед дітей з діабетом «Діабет. Твоя історія», ініційованого «Санофі в Україні».

Метою конкурсу було не стільки змагання, скільки прагнення підтримати у сучасних дітей бажання писати тексти для блогів. Адже це сприяє творчій самореалізації та є додатковою психологічною терапією. Життя дітей з діабетом I типу супроводжується стресом від щоденного контролю хвороби. А написання блогів – це одна з можливостей відволіктися та поділитися зі світом власними думками і почуттями.

Дописи дітей у блогах за проектом «Діабет. Твоя історія» оцінювало журі в складі 38 лікарів-ендокринологів з різних куточків України та творче журі, до складу якого ввійшли відомі українські письменники Іван Андрусяк, Сашко Дерманський та журналістка Ірина Стороженко. Членів журі вразив зрілий погляд дітей на світ та їхній відповідальний підхід до контролю хвороби.

– Завдяки проекту діти з діабетом перемогли аж два страхи: публічно ділитися переживаннями у зв'язку із захворюванням та піднятися на повітряних кулях. І цим вони ще раз довели, що важка хвороба – не завада будь-яким

досягненням. Я пишаюся ними! – поділилася своїми враженнями від супроводу дітей під час «ДіаКемпу» Надія Муляр, лікар-ендокринолог Хмельницької дитячої лікарні.

У своїх історіях діти висловлювали вдячність медикам та глибокі емоції, чим надихнули лікарів налагодити зі своїми маленькими пацієнтами ще тісніше партнерство. «Дякую за вашу роботу. Лікар – це людина, яка краще розуміє іншу людину, як і ви. Коли у мене почався діабет, був високий цукор, і тільки через три тижні я зрозумів, що зі мною щось трапилось. Ви відкрили для мене світ, у якому треба боротися і перемагати», – так написав у своїй конкурсній роботі, листі до лікаря, переможець конкурсу «Діабет. Твоя історія» Любомир Тихончук.

За даними ВООЗ, близько 422 млн людей у світі живуть з діабетом. В Україні офіційно зареєстровано майже 1,3 млн таких пацієнтів, а ще втричі більше людей не знають про свою хворобу. Приблизно у 9,5 тис. дітей діагностовано цукровий діабет I типу, і їх кількість продовжує зростати. Саме тому про діабет варто говорити як про глобальну проблему, збільшуючи обізнаність про хворобу, інтегруючи пацієнтів в активне суспільне життя та ініціативи, покликані запобігати ускладненням недуги. Саме на це спрямовує свої зусилля компанія «Санофі в Україні».

– Усвідомлюючи потребу дітей з діабетом в підтримці з боку батьків, лікарів та суспільства в цілому, ми як соціально відповідальна компанія реалізуємо такі проекти, як «Діабет. Твоя історія», – зазначив Гієм Гранье, директор «Санофі в Україні». – Власною сміливістю та новими зверненнями діти з діабетом спонукають інших дітей з такою ж хворобою вірити в себе та свої сили.

Підготовлено за матеріалами, наданими компанією «Санофі в Україні» ■



Потрібен закон про канабіс чи ні?

Нова керівниця МОЗ Зоряна Скалецька зазначила, що незабаром до Верховної Ради можуть внести проект закону про легалізацію медичного канабісу. За її словами, попередній законопроект викликав багато запитань у народних депутатів України та керівництва МЗС, тому потрібно його доопрацювати. А на думку колишньої керівниці МОЗ, для того щоб узаконити медичний канабіс, Кабміну варто лише перенести його з категорії заборонених речовин у категорію речовин з обмеженим обігом. Уляна Супрун впевнена, що для цього не потрібен спеціальний закон. Вона заявила, що відповідна постанова вже є, її досить просто схвалити чиновникам. «Це означає, що виробництво і поширення ліків з канабісу стануть можливими в Україні. Але вони будуть суворо контролюватися», – повідомила экс-міністр у своєму профілі в Facebook. На її думку, створення нового закону – це лише трата часу пацієнтів, які вже зараз потребують медичного канабісу.



План відмови від псевдомедицини

За результатами опитування, 59,8% іспанців вважають, що акупунктура – це ефективна терапія, а 52,7% з них вірять в силу гомеопатичних препаратів. Незважаючи на таку статистику, влада Іспанії хоче заборонити гомеопатію і альтернативну медицину в цілому, бо їх ефективність не підтверджено науковими даними. Проект під назвою «План охорони здоров'я від псевдотерапії» розділений на чотири основні напрями. Перший – це комунікаційна стратегія, яка поширює інформацію, що ґрунтується на наукових знаннях. Друга частина спрямована проти «оманливої гласності» про успіхи псевдотерапії. Цей захід дасть змогу припинити рекламу, яка просуває послуги альтернативної терапії. Третій напрям передбачає усунення сумнівних методів лікування з практики медичних центрів, а четверта мета – виключення їх з програм університетів та інших медичних навчальних закладів. План відкритий до обговорення для всіх зацікавлених сторін. А розроблений він був після того, як 400 іспанських вчених підписали відкритого листа до уряду після смерті хворого на рак, який відмовився від традиційної медицини.

Вирівняти спину, як зуби брекетами

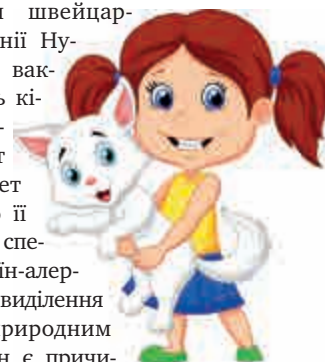
Американське Управління продуктів і ліків FDA затвердило перший інвазивний пристрій фіксації хребта для корекції сколіозу у дітей та підлітків, у яких викривлення хребта настільки серйозне, що потрібне хірургічне лікування. Пристрій складається зі шнура, анкерів і гвинтів. Усі жорсткі елементи системи виготовлені з титанового сплаву, а шнур – з міцного гнучкого полімеру. Система імплантується хірургічним шляхом з використанням методів ендоскопії та кріпиться під натягом за аналогією з брекетами, що вирівнюють зубний ряд. На відміну від стандартного хірургічного лікування сколіозу, новинка забезпечує пацієнтам кращу гнучкість і функціональність після операції. Пристрій розробила компанія Zimmer Biomet Spine, яка планує співпрацювати з хірургами, що спеціалізуються на лікуванні дітей з деформаціями хребта. Вони спільно створять реєстр таких пацієнтів та оцінюватимуть довгострокову ефективність нового пристрою.

Чотири в одному

Фармакологи з Університету медичних наук в Ісфахані (Іран) і університету в Бірмінгемі (Великобританія) створили дешевий препарат, який поєднує в собі 4 лікарські засоби: ацетилсаліцилову кислоту, статин і ще два гіпотензивні інгредієнти. Щоденний прийом цього комбінованого засобу протягом тривалого періоду часу може знизити ймовірність інсульту й інфаркту, вважають дослідники. За задумом творців, такий препарат може стати справжнім порятунком для країн, що розвиваються, де люди мають невисокі статки і обмежений доступ до медичної допомоги. Дослідження нової політаблетки було проведено в більш як 100 селах на території Ірану. Протягом п'яти років у ньому взяли участь близько 6,8 тис. осіб старше 50 років, незалежно від того, хворі вони чи ні. Виявилось, що в групі тих, хто приймав експериментальний препарат, смертність від серцево-судинних захворювань була істотно нижчою (202 проти 301 у групі плацебо). Тому вчені вважають, що новинку бажано приймати жителям ряду регіонів просто після досягнення певного віку.

Алергії на кішок більше не буде!

Представники швейцарської компанії Нуросат розробили вакцину, яка робить кішок гіпоалергенними. Препарат «тренує» імунітет тварини так, що її організм атакує специфічний протеїн-алерген, а потім його виділення відбувається природним шляхом. Саме він є причиною алергії у людей. До тестування вакцини залучили 54 здорові кішки. У всіх них імунна система відреагувала належним чином, і тварини стали гіпоалергенними для людини. Розроблена вакцина не шкодить здоров'ю кішок. З детальними даними дослідження про неї можна ознайомитися в The Journal of Allergy and Clinical Immunology. Учені хочуть провести ще кілька клінічних випробувань препарату, після чого вакцина з'явиться на ринку.





ВІБУРКОЛ

Вироблено в Німеччині



Лікарський засіб протизапальної, знеболювальної, седативної, дезінтоксикаційної, спазмолітичної дії

Показання:

Запальні процеси різної локалізації:

- лор-органів
- статевих органів у жінок

Нервові збудження

Інфекційні захворювання:

- ГРЗІ
- гострі інфекції в верхніх дихальних шляхах
- інфекційно-запальні процеси внутрішніх органів

Стан судомної готовності



З НАРОДЖЕННЯ

Інформація призначена для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. Повна інформація про препарат міститься в інструкції для медичного застосування лікарського засобу.

Вібуркол супозиторії. Р.П. UA/6662/01/01 від 04.07.2017 № 761. Склад. Діючі речовини: Atropa bella-donna D2 – 1,1 мг, Calcium carbonicum Hahnemannii D8 – 4,4 мг, Matricaria recutita D1 – 1,1 мг, Plantago major D3 – 1,1 мг, Pulsatilla pratensis D2 – 2,2 мг, Solanum dulcamara D4 – 1,1 мг. Побічні реакції. У дуже поодиноких випадках можливі алергічні реакції, включаючи шкірні висипання, свербіж.

Виробник: «Біологіше Хайльміттель Хеель ГмбХ»/Biologische Heilmittel Heel GmbH. Макет затверджено замовником 23.04.2019 р.



Мы болеем за «Тато-футбол»!

Фармацевтическая компания Delta Medical поддерживает все инициативы, направленные на распространение здорового образа жизни, особенно если речь идет о детях. Поэтому с подачи Сергея Герасименко, заведующего ЛОР-отделением клиники «Медиком», охотно стала одним из спонсоров Пятого турнира по «Тато-футболу». Это не просто новый вид спорта, быстро набирающий популярность, а стратегия, которая учит мальчишек ставить себе высокие спортивные и жизненные цели и преодолевать трудности на пути к их достижению.

Не все знают, но факт: в нашей стране есть Украинская футбольная ассоциация медиков (УФАМ) и ее сборная команда, которая успешно выступает на международной арене. В прошлом году в Праге наши врачи стали чемпионами мира, а в этом году в Канкуне – бронзовыми призерами. Одно из участников этой команды – Сергея Герасименко – можно заслуженно считать инициатором и настоящим капитаном движения «Тато-футболу».



– Наши дети тоже увлечены футболом, мы все периодически собирались вместе с ними, арендовали спортивные площадки и гоняли мяч, – рассказывает Сергей Иванович. – Потом решили провести соревнования. Так состоялся Первый турнир по «Тато-футболу» в апреле 2018 года. Всем понравилось, поэтому мы сделали такие соревнования уже традиционными.

Участвовать в них могут как дети, занимающиеся в спортивных секциях, так и просто желающие проверить свои силы вместе с папой (его роль на поле может исполнять старший брат, родственник, друг или даже мама или сестра). Главное правило – в одной команде взрослых игроков должно быть меньше, чем детей. И голы, забитые папами, не считаются! Засчитывают только голы, которые забивают дети, а папы им в этом помогают. В остальном же все по-взрослому. Так, на Пятом турнире по «Тато-футболу», который прошел 14 сентября этого года в Киеве, соревнова-





лись 8 команд с участием 10–12 человек в каждой. Рефери на матчах был профессионал из премьер-лиги.

– Игры все получились интересные, и финал достаточно зрелищный, – продолжает Сергей Герасименко. – В нем встречались команды «Медикома» и «ФИФА-2020». Счет 2:1 после напряженной борьбы. Но проигравших не осталось – все дети получили удовольствие от праздника футбола и подарки. Сюрпризом стало и присутствие на турнире игрока киевского «Динамо», полузащитника Николая Шапаренко, который раздавал всем желающим автографы и участвовал в фотосессии на память.

В проведении Пятого турнира по «Тато-футболу» помогли спонсоры – Delta Medical, «Медиком», Национальный олимпийский комитет, футбольный клуб «Динамо Киев». Все они готовили детям призы и дипломы на добрую па-

мять. Delta Medical, к примеру, создала группу поддержки юных футболистов на стендах Смарт Омега, Хьюмер и БиоГая – средств, помогающих быть здоровыми и активными. А после завершения соревнований все дети получили полезные подарки от представителей компании: диетические добавки из линейки Смарт Омега, рюкзаки от Хьюмер и поощрения от БиоГая – книжки-раскраски и семплы продукта.

Польза «Тато-футболу» – не только в том, что дети тренируются, развиваются физически и меньше времени тратят на «зависание» с гаджетами и безделье, но и в том, что закладываются основы будущего жизненного успеха. Когда отец проводит время со своим ребенком на спортивной площадке, когда он дает ему наглядный пример того, как надо одолевать препятствия, переживать неудачи и вовремя подставляет плечо, тот получает программу действий, чтобы суметь в будущем стать настоящим профессионалом в выбранной сфере занятий и... хорошим папой.

– Отец привил мне и брату любовь к спорту, он с нами играл в футбол, волейбол, теннис, бильярд, – говорит Сергей Иванович. – Отец был отоларингологом, и я всегда старался быть на него похожим, поэтому пошел по его стопам – уже 30 лет работаю ЛОР-врачом, 15 из которых – заведующим отделением в «Медикома». А теперь хочу быть примером для своего сына, чтобы он тоже достиг успехов и в спорте, и в профессии. Чтобы добился еще большего, чем я. Вот так и возникают династии – когда в семьях есть отцы, достойные подражания!

Опыт организаторов «Тато-футболу» уже перенимают в регионах Украины. В Черновцах, Виннице тоже проводят такие соревнования. Присоединяйтесь и вы! Фармацевты страны, играйте в «Тато-футбол» и побеждайте!

Инна МУДЛА ■



Команда «Медикома» – чемпион

Світ доступних ліків

У Білій Церкві 1 вересня з'явився осередок «Світу доступних ліків». Аптека з такою назвою відкрилася поблизу першої міської лікарні і одразу зібрала чималеньку чергу відвідувачів. Здавалося, що увагу людей привернула саме «доступність» на вивісці. Однак, виявляється, секретом успіху новачків став стиль їхньої роботи. У чому його особливості – нам розповідає Владислав Шараєвський, заступник директора аптеки.

– Владиславе Валерійовичу, ви можете пояснити феномен такої популярності? Чи тут прихована якась місцева магія?

Та де ж тут магія? Думаю, люди йдуть туди, де затишно, де щиро приймають, де уміють уважно вислухати і обов'язково допоможуть – порадою,

добрим словом чи вчасно знайденим препаратом.

– Невже цього всього нема у аптеках, що розташувалися неподалік?

Думаю, у них сервіс нічим не гірший. Можливо, спрацьовує ще й ефект новизни. Клієнти заходять до

нас перш за все через свою цікавість до нового закладу, але все одно роблять замовлення чи затримуються розпитати про препарат. Отак поволі і черга утворюється. Але ви ж бачите самі, ми швидко усіх відпускаємо. Бо не в наших правилах надовго затримувати людей. Маємо приділити максимум уваги кожному і при цьому не допускати утворення натовпу.

– У вас дуже сучасний і такий... динамічний дизайн. Хто працював над іміджем аптеки?

Насправді це колективна творчість засновників та працівників, тобто нашого колективу. Ми тут втілили кращі ідеї, які можна бачити у сучасних аптеках. Фактично зробили усе таким, яким приємно бачити перш за все нам. Ну, і, звісно, зручність для відвідувачів теж закладена у проект. Бачите ось ту яскраву лінію на підлозі? Це так звана тактильна стрічка, яка дає змогу людям з поганим зором мати впевнену навігацію торговельною залом. До речі, ця стрічка зараз користується таким шаленим попитом, що її наші колеги після замовлення очікують місяцями. А ми усе продумали заздалегідь, тому встигли змонтувати ще до відкриття. Наша аптека відповідає усім вимогам державних будівельних норм стосовно доступу людей з обмеженими можливостями, і вхід окрім сходів доповнено ще й пандусом.

– До відкриття ви проводили якусь спеціальну рекламну кампанію?

Досить символічно усе відбулося – перед входом до аптеки наші співробітники роздавали дорослим яскраво



Директор аптеки Людмила Шараєвська, заступник директора аптеки Владислав Шараєвський, першостольник Зоряна Фетісова, заваптекою Тетяна Піманова та першостольник Людмила Товкач



Фото надані Владиславом Ширевським.

ілюстровані планери, у які можна вписувати розклад занять чи важливі справи на кожен день, а дітям – повітряні кульки. Мені здається, кращою рекламою нашої аптеці став ремонт цього приміщення та поява вивіски з назвою. Біла Церква – місто не таке вже й велике, тож інформація поширюється досить швидко ще старими, перевіреними каналами комунікації, тобто із вуст у уста.

– Охарактеризуйте асортимент вашої аптеки, будь ласка.

Оскільки «Світ доступних ліків» розташований поруч з лікарнею, то у нас переважає госпітальна група препаратів. Асортиментний ряд ми сформували досить швидко, тому що добре вивчили запити пацієнтів лікарні та їхніх родичів. До речі, навіть з усього госпітального сегменту зараз найчастіше запитують ампульні препарати. Виходить, у нас вони дійсно дешевші, ніж у наших колег, що розташовані неподалік.

– Можете скласти портрет типового відвідувача аптеки?

В основному до нас заходять люди середніх років та пенсіонери. Як не крути, а зараз вони – основні пацієнти лікарні. Тому й до нас переважно такі ж ідуть. Молодь здебільшого по телефону та через Інтернет любить і кон-

сультуватися, і препарати купувати. Та й лікуватися навіть. А нашому відвідувачу потрібна увага і ще раз увага. І, звісно, лише живе спілкування. Дарма, що першостольник може давно знати усі проблеми певного відвідувача, бо місто невелике й інформація поширюється швидко, – він все одно щоразу уважно вислуховує клієнта і ретельно підбирає препарати.

– Часто просять продати щось дешевше?

Та майже всі люди похилого віку так і кажуть: «Дай-но мені таке саме, тільки за менші гроші». Звісно, ми підбираємо аналоги, перевіряючи при цьому дозування, та розповідаємо про усі особливості прийому. Однак є у нас такі клієнти, які досить добре обізнані у новинках фармринку і наполягають виключно на оригінальних препаратах. Звісно, їхню потребу ми теж задовольняємо: аптека має що запропонувати кожному відвідувачеві.

– Маючи досить широкий асортимент, чи важко вам відстежувати

якість ліків та товарів медичного призначення?

Ми намагаємось укласти прямі договори з постачальниками, тому упевнені у тому, що контрафакт до нас не потрапить. Отримуємо сертифікати якості на кожен медикамент. До того ж ретельно перевіряємо усе на етапі отримання. Думаю, форс-мажорів тут не повинно бути.

– Розкажіть про свій досвід роботи з дистриб'юторами.

Ми влаштували щось на кшталт кастингу, тобто усім колективом вивчали дистриб'юторів, що нині є на вітчизняному ринку, аналізували відгуки колег про них. Зрештою спинили свій вибір на найбільших компаніях. Їхня репутація дає нам упевненість у тому, що будемо отримувати продукцію за доступними цінами та якісню.

– Скільки людей зараз працює в аптеці?

Усього п'ятеро. Цього достатньо, щоби приділити увагу клієнтам та





Підтримати новачків та привітати з відкриттям аптеки зібралися найближчі люди

підтримувати роботу аптеки на належному рівні – і переговори з постачальниками провести, і медпредставників вислухати, і товар вчасно замовити.

– За яким принципом добирали співробітників?

Якщо чесно, то поклався на власні зв'язки – в аптеці працюють люди з фармацевтичною освітою, мої добрі знайомі. Нас небагато, але цим людям я довіряю і знаю, що вони мене не просто підтримають, а й чесно вкажуть на недоліки, які можуть трапитися у роботі, й витримають усі випробування, пов'язані з розвитком бізнесу. З цією командою я і у вогонь, і у воду готовий йти.

– Які цілі ви перед ними ставите?

Насамперед – відповідально ставитися до своїх обов'язків, бути уважними до кожного клієнта і намагатися задовольняти усі його прохання. І, звичайно ж, я спонукаю колег до постійного підвищення кваліфікації. Бо ринок зараз дуже рухливий, постійно з'являються нові препарати, і нам потрібно бути у курсі змін і вміти доступно пояснити людям особливості таких препаратів. Ви ж знаєте, зараз

клієнти йдуть до аптеки уже підкованими, бо десь почують рекламу і беруться нас мало не інспектувати на предмет обізнаності.

– Колеги готові до такого безперервного навчання?

Та вони самі мене постійно смикають і розповідають, які тренінги і де проходитимуть найближчим часом і що корисне можемо там опанувати. Дівчата сліdkують за новинками, моніторять проведення конференцій, на яких можна значно підвищити їхній професійний рівень, читають спеціалізовану літературу. Вони досить прискіпливо спілкуються з медичними представниками, коли ті приїжджають до нас з якимось навчальними візитами. Випитують, як-то кажуть, усе, аж до етапу створення молекули.

– Який режим роботи аптеки?

Ми перейшли зараз на цілодобовий, оскільки потреба на препарати у пацієнтів лікарні існує 24 години поспіль.

– Як ви дбаєте про безпеку своїх колег, які працюють у нічну зміну?

Аптеку обладнано тривожною кнопкою, тож у разі небезпеки сиг-

нал надійде на пульта служби охорони, з якою у нас укладено договір. Та, сподіваюся, що до такого не дійде, бо Біла Церква – місто досить спокійне.

– Чи є у вашій аптеці місце новациям?

Звичайно! Мрію, щоб у нас оселився аптечний робот. Це якісно впливає на роботу і значно розширює можливості і аптеки, і персоналу. Та й на нашу популярність і репутацію також така новація гарно вплине. Адже для Білої Церкви це буде безпрецедентне поки що явище.

– Безперечно, це піде на користь персоналу. А для відвідувачів щось плануєте запроваджувати?

Звісно, що так! Якраз ведемо перемовини з лікарями та фармкомпаніями щодо організації та проведення безкоштовного скринінгу – вимірювання рівня цукру в крові – для населення. До речі, це для Білої Церкви – абсолютна новинка. Але вона на часі. Маємо намір після проведення процедури робити символічне заохочення тим, у кого цукор у нормі: видавати безкоштовно смачний засіб для підвищення рівня гемоглобіну. Він не тільки позитивно впливає на показники крові, а ще й настрій чудово покращує! Ну, і зовсім скоро у залі обслуговування окрім куточка для дітей, який уже функціонує, облаштуємо ще й столик для вимірювання тиску, що також порадує наших відвідувачів.

– Мабуть, ще зарано говорити про розширення бізнесу, але все ж таки: зупинитесь на одній аптеці чи є плани створити мережу?

Так, я мрію, щоби «Світ доступних ліків» став мережею. Спочатку це реалізуємо у Білій Церкві. А потім, думаю, і на столицю можна буде замахнутися (сміється). Аптеки будуть з'являтися там, де людям зручно отримати нашу допомогу. Ми збиратимемо пропозиції, дослухатимемося до відвідувачів і за їхніми відгуками будемо вибирати нові локації. Можливо, я занадто амбітний, але маю надію, що десь за рік у нашому місті буде принаймні десять аптек «Світу доступних ліків». Ми обов'язково досягнемо поставлених цілей та виправдаємо довіру наших клієнтів.

Людмила ГУРИН ■



Серія **ЕВКАБАЛ** – здорова сім'я у сезон застуд

Холодна пора року стає для всіх нас випробуванням. Спочатку в кожній родині застуджуються, як правило, малюки. Потім недуга поступово підкошує дорослих. Тільки-но вони оговталися, як діти знову починають кашляти та шморгати носами. І все це багато разів повторюється аж до квітня! Як же розірвати замкнене коло? Відповідь проста: за допомогою серії Евкабал від «Еспарми».

Сироп можна давати дітям від 1 року

Кашель – один з найчастіших та найдошкульніших симптомів ГРВІ. Неважливо, сухий він або вологий, – потрібне застосування перевіреного засобу. Таким засобом є Евкабал СИРОП – препарат на рослинній основі для дорослих та дітей, що вже багато років користується великим попитом в аптеках України. До речі, Евкабал СИРОП можна застосовувати для лікування кашлю у дітей віком від 1 року – нещодавно було внесено відповідні зміни до реєстраційного посвідчення цього засобу.

До складу препарату входять екстракти подорожника і чебрецю. Муцини подорожника зменшують подразнення слизової оболонки бронхів і трахеї, а отже – й інтенсивність сухого кашлю. Флавоноїди чебрецю сприяють усуненню спазму бронхів і полегшенню дихання. А фітонциди та феноли у складі рослинного сиропу борються з інфекцією, розріджують мокротиння та покращують його виведення.

Евкабал СИРОП має приємний натуральний смак, який подобається дітям, але в ньому відсутні алергенні ароматизатори та смакові добавки.



Інгаляції, розтирання і ванни

При застудних захворюваннях багато хто практикує цілючі інгаляції. Найсприятливіше підходять дорослим, а дітям – залежно від віку (зазвичай від 6 років). Ефективність цієї процедури чудово посилює Евкабал БАЛЬЗАМ: треба выдавити з тюбика у гарячу воду 3–5 см засобу, розмішати та дихати паром під рушником або через інгалятор. Буквально за п'ять хвилин активні речовини Евкабалу БАЛЬЗАМУ – евкаліптова та хвойна олії – потрапляють безпосередньо в уражені інфекцією дихальні шляхи. Завдяки цьому вони чинять виражену противірусну та протимікробну дію, зменшують бронхоспазм, в'язкість мокротиння, полегшують відкашлювання та носове дихання.

Евкабал БАЛЬЗАМ можна застосовувати також для розтирання спини та грудей (дітям віком від 6 місяців до 2 років препарат можна наносити тільки на спину). Лікуваль-



ні компоненти бальзаму добре всмоктуються та потрапляють у кровообіг і частково – у легені, а отже, вони діють саме в осередку респіраторної інфекції.

Для лікування дітей від народження Евкабал БАЛЬЗАМ можна додавати у ванночку при купанні. Цей метод поєднує в собі цілючий вплив на шкіру та дихальні шляхи, тобто засіб діє водночас, як при розтиранні та інгаляції, але значно м'якше завдяки розведенню у великій кількості води.

Нежить? Не проблема!

Закладення носа, утруднення дихання, виділення рідкого слизу, погіршення нюху – з усіма цими симптомами нежитю борються назальні засоби лінійки Евкабал з ксилометазоліном. Їхня дія розпочинається за кілька хвилин після застосування і триває впродовж 12 годин, що важливо для спокійного нічного сну.

При цьому Евкабал захищає слизову оболонку носа від пересихання завдяки своїм зволожувальним компонентам.

Відповідно до уподобань, дорослі можуть вибрати Евкабал КРАПЛІ або Евкабал СПРЕЙ, а для менших членів родини, від 2 до 12 років, є Евкабал КРАПЛІ ДЛЯ ДІТЕЙ. Зручність і точне дозування цього лікарського засобу забезпечується за рахунок анатомічної піпетки.

Назальні препарати Евкабал застосовують не лише при ГРВІ, а й при синуситі, алергічному риніті та у комплексній терапії середнього отиту. До речі, «модному» нині використанню розчинів для промивання носа під час нежитю має передувати застосування назального Евкабалу. Інакше, якщо густий слиз не матиме відтоку, введена в ніс рідина може змістити його до внутрішнього вуха, а це загрожує розвитком отиту.

Отже, серія Евкабал допомагає сформувати протизастудну домашню аптечку. І усім членам родини варто застосовувати всі її препарати! Наприклад, спочатку за допомогою Евкабал КРАПЕЛЬ або Евкабал СПРЕЮ зняти набряк верхніх дихальних шляхів. Після цього рослинним компонентом Евкабал БАЛЬЗАМУ буде легше у них потрапити. А прийом Евкабал СИРОПУ посилить лікувальний ефект.

Серія Евкабал – це засоби німецької якості, що випускаються відповідно до сертифіката GMP європейського зразка. Вони мають доступні ціни, а багаторічний досвід їх застосування – запорука довіри лікарів, провізорів та пацієнтів.



А нужно ли вообще лечиться?

Не секрет, что многие пациенты слепо выполняют рекомендации врача, не вникая в суть предписаний. Специалисты фонда American Board of Internal Medicine (ABIM), которые в партнерстве с Consumer Reports запустили кампанию по санитарному просвещению Choosing Wisely («Выбирай мудро»), считают, что это неправильно.

5 главных вопросов врачу

Некоторые лекарства, тесты и процедуры приносят мало пользы, а порой могут даже причинить вред. Но ведь далеко не каждый человек разбирается в медицинских вопросах настолько, чтобы подвергать сомнению слова своего доктора. Именно поэтому Choosing Wisely выпустила универсальную памятку для пациентов «5 вопросов, которые вы должны задать своему врачу, прежде чем согласиться на лечение, анализ или медицинскую процедуру». Вот эти вопросы:

- Мне действительно нужен этот тест, лечение или процедура? Уточните, действительно ли предложенный анализ поможет выявить причину болезни, а назначенное лекарство или рекомендованная медицинская процедура будут устранять именно ее.

- Каковы риски? Спросите у врача, имеются ли побочные эффекты лечения. Каковы шансы получить не точные результаты анализа? Что это может повлечь за собой?

- Есть ли более простые и безопасные варианты? Расспросите об альтернативных вариантах лечения, например, об изменении образа жизни или рациона.

- Что будет, если я ничего не сделаю? Спросите, может ли ваше состояние ухудшиться, если вы откажетесь от анализов, лечения или процедур.

- Каковы затраты? Это не просто потраченные деньги. Выполняя рекомендации врача, вы можете израсхо-



довать много нервных клеток из-за переживаний, не говоря уже о потерях времени. Узнайте, есть ли более дешевый вариант.

Это минимально необходимый список вопросов, но желательно спрашивать врача еще подробнее. Стоит также попросить его записать все сложные термины, например, диагноз, название теста или процедуры, наименование лекарства.

Choosing Wisely дает рекомендации

По мнению экспертов Choosing Wisely, подобные вопросы должны задавать не только пациенты, но и врачи сами себе. Эта кампания была запущена в США в 2012 году, и одной из ее целей было сокращение ненужного медицинского обслуживания. Для этого фонд ABIM просил различные медицинские общества составить ТОП-5 или ТОП-10 самых ненужных, неоправданных назначений или рекомендаций в рамках своей специальности. Затем фонд проверял эту информацию в научных источниках, публиковал со ссылками в открытом доступе, а медицинские сообщества распространяли ее среди своих членов. К этому проекту присоединились многие страны мира.

Количество профессиональных медицинских сообществ разных специализаций, поддержавших инициативу, увеличилось с 9 до 70.

Мудрый выбор при болях в спине

Choosing Wisely публикует свои рекомендации в двух вариантах: для специалистов и для пациентов. Так, самым популярным материалом для последних является руководство при болях в пояснице. В нем, в частности, говорится о том, что рентген обычно не помогает диагностировать и лечить боль в спине. Чтобы лишний раз не подвергаться рентгеновскому облучению, пациентам рекомендуют отказаться от этой процедуры и просто подождать, ведь боль в пояснице, как правило, проходит сама в течение нескольких недель.

Предостерегает Choosing Wisely от употребления опиоидных обезболивающих средств и применения пассивной физиотерапии (нагревание, охлаждение, электростимуляция и пр.), которая приносит лишь кратковременное облегчение. Кроме того, фонд не рекомендует постоянно носить корсеты, бандажи или повязки, поскольку они дополнительно ослабляют мышцы спины и живота, а следовательно, в долгосрочной перспективе только ухудшают состояние человека.

Вместо того чтобы просить у врача рецепт, Choosing Wisely советует людям, страдающим болью в пояснице, поговорить с ним о том, какие изменения в образе жизни помогут предотвратить ее возникновение в будущем. Например, спросить его о том, какие физические упражнения помогут укрепить мышцы поясницы.

Лина СПИР ■

По состоянию на апрель 2018 года Choosing Wisely собрала 552 рекомендации, нацеленные на ряд назначений и процедур, которые можно ставить под сомнение.

След от поцелуя солнца

Лето закончилось и многие обращают внимание, что на коже местами появились неэстетичные коричневые пятна. Хорошая новость заключается в том, что это, скорее всего, следы от поцелуев солнца, которые легко удалить при помощи лазерной шлифовки. Однако перед этой процедурой нужно проконсультироваться у врача, а после – тщательно защищать кожу от ультрафиолета.

Что такое лентиго?

Медицинским термином «лентиго» – а речь именно о нем – называют доброкачественное пигментное пятно, появление которого связано с локальным скоплением пигмента меланина в коже. Причины его появления до конца не изучены, однако механизм понятен. Меланин, который вырабатывается в меланоцитах, находящихся в базальном слое эпидермиса, по отросткам клеток транспортируется к кератиноцитам. Обычно он распределяется в них равномерно, определяя цвет кожи. Однако под воздействием некоторых факторов, например повреждений кожи ультрафиолетом, интенсивно накапливается в локальных группах кератиноцитов, образуя лентиго.

Такое пятно, как правило, имеет однородную коричневую окраску, округлые границы, четкую форму и не возвышается над поверхностью кожи. Цвет его однороден, однако у разных людей он может меняться от светло-коричневого до почти черного. Появление лентиго не вызывает физического дискомфорта (эти пятна безболезненны, не предрасположены к изъязвлению или рубцеванию), однако может стать серьезной эстетической проблемой.

Солнечные лентиго, или лентигоны, если речь идет о множественных пятнах (они бывают еще юношеские и старческие), чаще всего появляются на лице, шее, в области декольте, плеч, тыльных поверхностях кистей рук, то есть на тех частях тела, кото-

рые больше других подвергаются воздействию ультрафиолета.

Семь раз проверь, один – отшлифуй

Именно солнечные лентигоны чаще всего становятся причиной обращения в косметологические клиники. И те действительно могут помочь, поскольку процедура лазерной шлифовки кожи и некоторые другие виды лазерной и светотерапии эффективно уменьшают и даже полностью устраняют солнечные пятна. Однако прежде пациенту необходимо получить консультацию врача-дерматолога, который проведет тщательный медицинский осмотр, чтобы подтвердить, что пятна, которые тот собирается удалить, действительно лентигоны. Это ключевой шаг, поскольку лентиго легко перепутать с другими разновидностями пигментных пятен, например, с мелазмой, при которой лазерная шлифовка только ухудшит состояние кожи. Кроме того, врач должен убедиться в доброкачественности солнечных пятен. Любое уплотнение или резкое изменение цвета лентиго может быть признаком его малигнизации или перерождения в меланому. После того как дерматолог даст добро, пациент может отправляться к косметологу, который подберет подходящую процедуру. Лазерная шлифовка кожи бывает двух типов.

- При абляционной лазер удаляет тонкий верхний слой кожи и нагревает дерму, что приводит к сокращению коллагеновых волокон. По мере заживления раны образуется новая кожа, которая становится более гладкой и упругой. Эта процедура дает отличный результат, однако имеет немало



потенциальных побочных эффектов (покраснение, отек, зуд, а иногда и образование рубцов).

- При неабляционной шлифовке лазерный луч проходит сквозь верхний слой кожи, практически не повреждая его, но, проникая глубже, стимулирует рост нового коллагена. Хотя эта процедура менее инвазивна и требует меньшего времени для восстановления, в случае с лентиго эффективность ее, к сожалению, невысока.

Последний штрих

После лазерной обработки солнечные лентиго могут быстро вернуться, если не защищать кожу от ультрафиолета. Для этого рекомендуется регулярно, в течение всего года, использовать крем с солнцезащитным фактором 30 или выше.

Дополнением к лазерной терапии для лечения и осветления солнечных пятен могут также стать некоторые косметические продукты, например, кремы с ретинолом и антиоксидантами, а также специальные отбеливающие средства, содержащие гидрохинон.

Ольга ОНИСЬКО ■

Первоначальный диаметр солнечного лентиго составляет обычно около 5 мм, однако затем пятно может увеличиваться в размерах.

Неспящим в ночи посвящается

Первостольникам, которые работают в круглосуточных аптеках в ночную смену, приходится несладко. Им мало просто провести на ногах всю ночь. Общение с клиентами, которых, скорее всего, привел в аптеку экстренный случай, требует сохранения спокойствия, бдительности и концентрации внимания. Можно ли этого достичь и как минимизировать последствия бессонной ночи?

Кофе и крепкий чай

Кофеин – отличный стимулятор, который помогает бороться с сонливостью, сохранять собранность и сосредоточенность. Однако здесь важно соблюдать меру. Слишком большая доза этого стимулятора может не только негативно сказаться на самочувствии, например вызвать учащенное сердцебиение или головную боль, но и спровоцировать синдром рикошета. Как только действие допинга закончится, спать захочется еще сильнее, чем прежде. Чтобы продлить действие кофеина, эксперты рекомендуют употреблять его в небольших дозах через определенные промежутки времени. Не следует принимать кофеин в таблетках или пить энергетические напитки. Более безопасный и рациональный выбор – несколько чашек кофе или крепкого чая, выпитых в течение ночи.



Яркое освещение и свечение экрана

Гормон сна мелатонин активно вырабатывается в темноте, поэтому тусклое освещение может усугубить сонливость. А вот яркий свет, напротив, мешает засыпанию и помогает чувствовать себя бодрее. Не спать всю ночь помогут и электронные устройства. Известно, что экраны телевизоров, ноутбуков, планшетов и телефонов излучают синий свет с длиной вол-

ны 450–480 нанометров, который сильнее всего тормозит синтез мелатонина.

Упражнения и холодный душ

В целом регулярные физические упражнения в течение дня помогают людям лучше спать по ночам. Тем не менее, эксперты рекомендуют избегать интенсивных упражнений за три часа до сна. Тем же, кому важно не заснуть, стоит в течение ночи делать разминку: встать, поприседать, помахать руками, выполнить наклоны туловища вперед и в стороны. Такие короткие серии упражнений восстановят энергию. Почувствовать себя бодрее поможет прохладный душ, а если принять его возможности нет, то, по крайней мере, умывание холодной водой.

Нужно вздремнуть

Обзор, подготовленный пять лет назад учеными Государственного университета Нью-Джерси (США), показал, что людям, работающим в ночную смену, помогает короткий сон. Хотя после него требуется некоторое время, чтобы прийти в себя (его называют инерцией сна, во время которой когнитивные функции все еще заторможены), 20–30-минутная дремота в период с 00.00 до 03.00 в целом позволяет человеку чувствовать себя лучше и



оставаться более внимательным и сосредоточенным. К такому же выводу пришла Объединенная комиссия, изучающая утомляемость медицинских работников и безопасность пациентов, которая рекомендовала учреждениям здравоохранения включать в ночные дежурства персонала запланированные периоды короткого сна.

До и после дежурства

Самое важное в бодрствовании ночь напролет – это предварительное планирование и коррекция своего графика. Так, перед ночной сменой желательно поспать хотя бы 2–3 часа, а вернувшись с работы, хорошенько отдохнуть. Старайтесь не накапливать «долг сна», а расплатиться со своим организмом как можно скорее. Конечно, заснуть днем не просто. Однако приспособиться к такому режиму все же можно. Чтобы облегчить смещение своего графика сна, повесьте в спальне темные шторы, закройте дверь и окно, используйте маски для глаз, чтобы ни свет, ни шум не мешали вашему отдыху. В любом случае день после ночной смены должен быть отведен исключительно для релакса. Отмените встречи, отложите домашние дела и ни в коем случае не садитесь за руль автомобиля после бессонной ночи.

Лина СПИР ■

Еспумізан®

симетикон 40 мг, капсули



Коли живіт вам дує,
Еспумізан® рятує!



Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина – симетикон. Перед прийомом ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування Еспумізан® від 18, 12.15 № 889 та проконсультуйтеся з лікарем.
Показання. Симптоматичне лікування при скаргах з боку травного тракту, спричинених підвищенням накопиченням газів, метеоризм, пріме гестозів.
Протипоказання. Підвищена чутливість до діючої речовини симетикону, метилпарабену (Е 218), жовтого шварцу FCF (Е 110) або до інших компонентів препарату. Точної реакції. До цього часу не було повідомлено ніяких побічних реакцій, пов'язаних із застосуванням капсул Еспумізан®, P/G, МОЗ України № UA/0152/02/01
Виробник: BERLIN-CHEMIE AG, Денквер Вег 125, 12489 Берлін, Німеччина
Адреса Представництва «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ» в Україні – м. Київ, вул. Берингівська, 29 тел: +38 (044) 494-33-86; факс: +38 (044) 494-33-89.
UA-Есп-12-2017-V1-рекла від 14.11.2017.

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Антибиотики – ресурс для спасения цивилизации

В мировом масштабе отсутствие доступа к антибиотикам по-прежнему вызывает больше смертей, чем бактерии, которые приобрели резистентность к таким препаратам. Однако это соотношение быстро движется к точке перелома, и как только она будет пройдена, разразится трагедия: антибиотики начнут стремительно терять свою эффективность, что сделает человечество беззащитным перед лицом опасных инфекций. Чтобы предотвратить катастрофу, важно уже сейчас отказаться от чрезмерного использования антибиотиков. Однако ученые уверены, что врачи никогда не пойдут на это по собственной воле.

Почему врачи никогда не остановятся

Практикующие врачи часто сталкиваются с ситуацией, когда симптомы и жалобы пациента могут с одинаковой долей вероятности указывать как на бактериальную, так и на вирусную инфекцию. Им отлично известно, что в таких ситуациях стоит уточнить диагноз при помощи лабораторных анализов. Однако результатов придется ждать несколько дней, и за это время состояние пациента может существенно ухудшиться. Поэтому специалисты предпочитают не рисковать и сразу назначают антибиотик. Подобные случаи повторяются очень часто, и бактерии, которые подвергаются воздействию антибиотиков, мутируют, становясь невосприимчивыми к этим препаратам, а затем, размножаясь, передают вновь приобретенные свойства следующим своим поколениям.

Самый простой и очевидный способ разорвать этот порочный круг – убедить врачей не злоупотреблять антибактериальными препаратами и назначать их только в случаях подтвержденных бактериальных инфекций. Однако исследования специалистов из Департамента медицинских наук Университета Лестера (Великобритания), проведенные под руководством доктора Каролин Таррант, убедительно доказали, что по собственной воле врачи никогда не остановятся.

В своей работе эти ученые использовали эволюционную теорию игр, раздел математической экономики, иссле-

дующий любые ситуации, в которых затронуты интересы двух и более участников, традиционно называемых игроками. Для каждого такого игрока существует определенный набор стратегий, которые он может применить, руководствуясь своими интересами, т.е. желая получить выигрыш. Однако на его расчет накладываются стратегии других

игроков, которые изменяют картину. И ученые, занимающиеся теорией игр, пытаются просчитать результат с учетом взаимного влияния стратегий и воздействия внешних обстоятельств. Применительно к чрезмерному назначению антибиотиков рассуждения исследователей из Университета Лестера выглядели так. Любой врач действует в



интересах своего пациента, поэтому назначение антибиотика при подозрении на бактериальную инфекцию всегда является его лучшей стратегией. Другими словами, он предпочитает гарантировано вылечить своего пациентов сейчас, чем задумываться о том, как отодвинуть катастрофу, которая, возможно, случится в отдаленном будущем. Однако чем больше врачей используют эту стратегию, тем быстрее растет устойчивость бактерий к антибактериальным препаратам.

Трагедия общего достояния

Чрезмерное увлечение врачей антибиотиками по сути является частным случаем трагедии общественного достояния, или трагедии общих ресурсов (англ. *tragedy of the commons*), которая возникает из-за противоречия между интересами личности и общества в вопросах использования ресурсов и благ.

Еще в 1833 году английский экономист Уильям Форстер Ллойд опубликовал брошюру, в которой привел пример трагедии общественного достояния. Предположим, существует община фермеров, в распоряжении которой находится одно-единствен-

ное пастбище. Каждый фермер выпасает на нем своих овец и коров, и эти животные приносят ему прибыль. Желая повысить свой доход, он может увеличить поголовье скота, однако при этом количество травы на пастбище сократится. И все же это будет ему выгодно, ведь прибыль он положит в собственный карман, а убытки разделит с остальными членами общины. Может он и уменьшить свое стадо. Общественной травы станет больше, но его личные доходы сократятся. Поскольку каждый человек, прежде всего, действует в собственных интересах, очевидно, что он будет постоянно увеличивать поголовье своего скота, которое будет съедать все большее количество общественной травы. Но если одновременно с ним точно так же поступят и другие члены общины, в скором времени пастбище просто опустеет в ущерб всем. Таким образом, трагедия общественного достояния гласит, что ресурс, который принадлежит всему обществу в целом, а не конкретному человеку, вероятнее всего, будет чрезмерно эксплуатироваться, что в конечном итоге приведет к его исчерпанию.

С каждым годом количество устойчивых штаммов бактерий возрастает, а новые препараты появляются все реже и реже, поэтому антимикробную эффективность можно рассматривать как частично возобновляемый ресурс, такой же, как трава на общественном пастбище, рыба в море или питьевая вода. Используя математическую модель динамики репликатора (монотонной нелинейной игровой динамики, используемой в эволюционной теории игр), исследовательская группа под руководством Каролин Таррант показала, что скорость назначения антибиотиков будет увеличиваться до тех пор, пока они не станут бесполезными, если не будут предприняты шаги для изменения правил этой потенциально смертельной игры.

Предложения экономистов

Команда ученых кафедры экономики здравоохранения Оксфордского университета (Великобритания) рассчитала, что в 2050 году устойчивость к антимикробным препаратам станет причиной 10 млн смертей в год и вызовет снижение валового внутреннего продукта (ВВП) на 2–3,5%. Эти цифры коррелируют с прогнозами экологов относительно изменений климата.

По мнению ряда ученых, кризис устойчивости к антибиотикам – это не столько научная и медицинская, сколько экономическая проблема.

Так, повышение глобальной средней температуры на 2 °C приведет к сокращению ВВП примерно на 3%, т.е. значимость обеих проблем сопоставима.

В статье, опубликованной в журнале *Science*, авторы из Оксфорда отметили, что именно детальный экономический анализ позволил составить рекомендации по противодействию глобальному потеплению и принять ряд важных международных договоров, например Парижское соглашение. Теперь же подобную работу предстоит проделать и в отношении устойчивости к антибиотикам. Без экономистов здесь не обойтись. В первую очередь они должны придумать, как стимулировать фармацевтические компании разрабатывать новые антибиотики. Проблема здесь заключается в том, что придется производить продукт, который общество постарается использовать как можно меньше, чтобы продлить срок его жизни. Следовательно, понадобятся исследовательские гранты и налоговые льготы, чтобы снизить расходы на создание лекарств.

Кроме того, придется сокращать использование уже существующих антибиотиков и в то же время обеспечивать равный и свободный доступ к этим препаратам. Один из вариантов решения такой задачи, предложенный оксфордскими учеными, – создание системы, в которой врачи или клиники будут облагаться налогом на каждый выписанный ими антибиотик. Это могло бы стать достаточно весомым стимулом, чтобы заставить врачей сменить тактику и предотвратить трагедию общего достояния. А собранные деньги можно было бы направить в местные бюджеты для улучшения медицинской помощи или инвестировать в разработку новых антибиотиков. Еще одним решением проблемы является предоставление специальных разрешений или квот на назначение лекарств. Это будет похоже на ограничения, которые были введены во многих странах мира для сокращения выбросов углерода, чтобы предотвратить или, по крайней мере, замедлить глобальное потепление. Однако кроме налогов и квот, которые неизбежно приведут к росту





стоимости антибиотиков, экономистам придется разрабатывать и системе субсидий, иначе эти лекарства будут доступны только самым богатым.

Правила, информация, репутация

Далеко не все эксперты верят, что экономические ограничения помогут решить проблему растущей резистентности к антибиотикам. Так, доктор Каролин Таррант и ее коллеги из Университета Лестера отмечают, что такие стратегии могут привести к тому, что медицинские работники будут делать все возможное, чтобы противостоять им. Вместо этого они предлагают использовать коллективные подходы, описанные американским политологом и экономистом Элиной Остром, которая долгое время изучала трагедию общего достояния и в 2009 году была удостоена Нобелевской премии по экономике за свою работу над этой проблемой. Элино исследовала использование общественных угодий фермеров в швейцарских Альпах, пастбищ кочевых народов Африки, оросительные системы в селениях Западного Непала и пришла к выводу, что некоторым сообществам удастся разработать сложные социальные схемы управления природными ресурсами, которые позволяют избегать коллапса экосистем.

Основываясь на работе Элеоноры Остром, ученые из университета Ланкастера сделали вывод о том, что для решения проблемы чрезмерного назначения антибиотиков нужно будет пройти семь основных шагов.

• **Установить четко определенные границы и права доступа.**

Доступ к антибиотикам должны иметь только обученные специалисты с установленными правами, например врачи, микробиологи или прошедшие профильное обучение фармацевты. Можно разработать и более сложную систему, в которой различные специалисты получают доступ только к определенным типам антибиотиков. А некоторые особо ценные лекарства будут находиться в ведении специальных микробиологических служб, что позволит продлить срок их жизни.

• **Повысить наглядность и подчеркнуть неизбежность проблемы.** Любые ограничения будут приняты охотнее, если люди убедятся, что эффективность антибиотиков действительно находится под угрозой, а опасность неизбежна и близка. Для этого следует регулярно собирать и распространять данные о растущих уровнях и новых типах резистентности, выдвигать на первый план осложнения, тяжелые случаи, дополняя сухую статистику эмоциональными образами.

• **Включить механизмы коллективного выбора.** Социальные дилеммы лучше всего управляются при помощи соглашений о коллективном выборе, которыми применительно к антибиотикам могут стать руководящие принципы по их назначению. Чтобы эти правила работали, в их создании должны участвовать все заинтересованные стороны, независимо от существующих иерархий. Это непростая задача, поскольку сообщества, затронутые правилами назначения антибиотиков, являются «вложенными» и «пересекающимися»: больницы, врачи общей практики, аптеки и пациен-

ты должны скоординировать свои действия и достичь консенсуса.

• **Проводить мониторинг поведения.** Чтобы люди были готовы сотрудничать в деле сохранения ресурсов, им нужна уверенность в том, что другие также вкладываются в сотрудничество. Врачи не должны испытывать беспокойство по поводу коллег, которые не предпринимают усилий по оптимизации назначений. Для этого важно не только отслеживать состояние общественного ресурса, но и мониторить «надлежащее поведение» тех, кто его распределяет, обмениваться информацией об успехах и неудачах.

• **Использовать социальные и репутационные стимулы и санкции.** Эффективность механизмов коллективного выбора зависит от поощрения или наказания. Схемы финансового вознаграждения врачей за оптимизацию назначения антибиотиков могут быть эффективны, однако более перспективным направлением ученым представляется использование репутационных стимулов и санкций. Позитивные стимулы (признание и поощрение) могут помочь мотивировать людей к сотрудничеству и создать образцы для подражания.

• **Устранить несоответствие целей и стимулов.** Дилемму лекарственной устойчивости осложняет двойственная роль врачей. Своими назначениями они регулируют доступ к общему ресурсу – антибиотикам, являясь основными защитниками интересов общества в деле сохранения эффективности этих препаратов. Однако это противоречит основной роли врачей, профессиональный долг которых – забота о своих пациентах. Они имеют рациональные и этические причины для того, чтобы ставить интересы одного человека выше интересов общества. Следовательно, нужно разработать новые правила, которые будут отражать этические принципы, затрагивающие права не только нынешних, но и будущих пациентов, которые столкнутся с проблемой лекарственной устойчивости.

• **Обеспечить механизмы разрешения конфликтов.** Любые правила или руководящие принципы подлежат индивидуальной интерпретации, что может привести к разногласиям. Поэтому нужно создать учреждения или механизмы для разрешения споров о назначении антибиотиков.

Ольга ОНИСЬКО ■

Флавамед®

Амброксолу гідрохлорид

Для лікування вологого кашлю^{1,2,3}



Флавамед® розчин від кашлю

- не містить етилового спирту¹
- має запах малини¹



Флавамед® Макс таблетки шипучі

- особлива форма випуску²
- амброксол починає діяти швидко^{2**}
- має високий вміст амброксолу^{***}
60 мг в 1 таблетці²



Флавамед® таблетки від кашлю

- з насічкою для
поділу таблетки³



Інформація про біобіодоступність лікарських засобів детально наведена в інструкції до препарату.

¹ «Флавамед» розчин від кашлю можна застосовувати дітям від 2 років. Дітям у віці до 2-х років застосовується лише за призначенням лікаря.¹ ^{**} згідно з вказівкою в інструкції. ^{***} порівняно з таблетками амброксолу у препараті Флавамед таблетки.

Для додаткової інформації зверніть увагу на відомого захисника: 1. «Флавамед» розчин від кашлю №543 від 30.03.17, РНД/М/2391/01/01.

2. «Флавамед» МАКС таблетки шипучі №1275 від 24.11.2016, РНД/М/2391/01/02. 3. «Флавамед» таблетки від кашлю №614 від 04.04.2016, РНД/М/2391/02/03.

Виробник: Берлін Хемі Менаріні, Італія. Сторінка в мережі: www.berlinchemie.com. Сертифікований препарат при гострому і тривалому бронхіальному кашлі, застосовуваний для лікування бронхіальної астми, бронхітису, трахеїту, бронхіальних спазмів, хронічного бронхіту, бронхіальної пневмонії та особливих форм кашлю. Протипухлинні, Фінімед® не можна застосовувати пацієнтам з відомою чутливістю до лікобонату натрію або до інших компонентів препарату. У випадку алергічних реакцій, слід, через зазначену небезпечність, детально розглянути, зокрема препарат протипухлинний. Побічні ефекти: Діарея, нудота, біль у животі, дратву шкіри.

ІН-FLA-03-2013-91_дата затвердження 05.08.2018

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Представництво «Берлін Хемі Менаріні Україна»: Адреса: м. Київ, вул. Берлінська 7/7, 4 поверх. Тел: +380(0)49 71 81 81, факс: +380(0)49 71 81 81

Кружите меня, кружите!

Умение стойко переносить турбулентность, не отдавливать партнеру ноги во время танцев, сохранять равновесие, стоя на тонкой перекладине, а также во время серьезных жизненных передрыг – все это либо полностью, либо отчасти зависит от маленькой капсулы во внутреннем ухе – вестибулярного аппарата. В интересах любого из нас укреплять и тренировать его, чтобы шагать по жизни твердой походкой.

Орган равновесия

Что это за волшебная капсула такая – подробно, но запутанно описано в медицинских справочниках. Я бы сравнила вестибулярный аппарат с навигационным прибором, наполовину заполненным жидкостью (эндолимфой), внутри которой, как водоросли, колеблются чувствительные ворсинки. Человек ходит, бежит, лежит, справляется кое-как с силой гравитации – эндолимфа и ворсинки колеблются, и по этим едва уловимым движениям мозг считывает информацию об изменении положения тела. Данные мгновенно обрабатываются, и группы мышц во всем теле получают команды – кому напрячься, кому расслабиться.

Вестибулярный аппарат очень хорошо информирован: по нервным окончаниям к нему стекается информация обо всем, что творится в организме. Особенно прочные связи он поддерживает с желудочно-кишечным трактом, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системой. Вот почему при скачках артериального давления или учащении пульса в минуты стресса многие из нас чувствуют головокружение и тошноту. Интересно, что наш внутренний навигатор настроен на передвижение не в вертикальной, а в горизонтальной плоскости. Именно поэтому в лифте, во время морской качки, на взлете или при посадке самолета многие ощущают симптомы морской болезни. При этом вестибулярная система постоянно убеждает нас в том, что самое безопасное положение – вертикальное. Вот почему нам страшно осваивать такие виды спорта, как, например,

сноуборд, где для поворота необходимо наклонить корпус: а вдруг упадем?

Талант держать равновесие, стойко переносить поездки в транспорте, четко координировать свои движения, по мнению Андрея Грязова, нейрохирурга, кандидата медицинских наук, родом из детства. Если любимым развлечением ребенка были качели, карусели и американские горки, то в будущем у него есть все шансы превратиться в канатоходца-экстремала. Причем желательно лет до 14–15 почаще стоять на голове, прыгать, бегать и кувыряться – к этому возрасту формируется вестибулярный аппарат, и все наработанные до этого времени навыки и способности зачтутся во взрослой жизни. Так что скакалка, обруч, кувырки, жонглирование, акробатика, танцы и гимнастика в детстве – лучший залог твердой походки и внутреннего равновесия лет этак через двадцать.

Еще одно важное условие безукоризненной балансировки – четкая зрительная аналитика. Глаза считывают информацию о положении тела, движении в пространстве, скорости перемещения окружающих предметов. Исходя из этого меняется положение головы, шеи и тела в целом.

Все знают, что, забравшись на крышу или высокое дерево, лучше вниз не смотреть. Дело в том, что, когда мы смотрим перед собой, у нас есть точные ориентиры – мы видим, где верх и где низ. Если же глянуть вниз, находясь на большой высоте, ориентиры исчезают и можно внезапно потерять равновесие. Или вот попробуйте держать равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. Каждый знает, что,

закрыв глаза, сделать это намного сложнее, чем глядя перед собой, ведь орган зрения поставляет нам до 80% информации!

Впрочем, иногда зрение мешает сохранять баланс. Попробуйте тридцать секунд быстро-быстро кружиться на



месте, а после этого встать на одну ногу. Это чрезвычайно сложно из-за так называемого вестибулоокулярного рефлекса. Когда голова крутится в одну сторону, глаза автоматически смотрят в другую. Благодаря этому рефлексу при движении головы мы можем фиксировать взгляд в одной точке. Но когда продолжаем вращаться достаточно долго, а потом резко останавливаемся, глаза не успевают перестроиться. Сохранять равновесие в таком состоянии можно, используя только сенсорную и вестибулярную системы.

Держи баланс!

Внутреннее спокойствие, способность к сосредоточению и концентрации – тоже своего рода прививка от головокружений и укачиваний. В копилке ярких детских воспоминаний у меня есть такое: мы с семьей и друзьями отправились в поход, и вот, чтобы добраться до места привала, каждый поодиночке должен перейти по бревну через болотце. Мне лет пять-



Досье на вестибулярный аппарат

Его друзья

- Закаливание
- Активный образ жизни
- Прыжки, кувырки, бег трусцой
- Катание на качелях
- Глоток сухого вина или коньяка снимает спазм сосудов вестибулярного аппарата
- Продукты с кислым вкусом

Его враги

- Обжорство
- Сидение перед компьютером
- Гормональные перестройки, стрессы
- Громкая музыка – сила звука от 100 дБ
- Длительные нагрузки на глаза

шесть, я совершенно неспортивный ребенок, но по-другому переправиться никак. Я боюсь, колени дрожат, но, понимая, что вариантов два – или упасть, или пройти, – внутренне собираюсь и успешно перебираюсь на другой берег. Значит, способность держать себя в руках тоже влияет на работу вестибулярного аппарата? Наталья Костинская, доктор медицинских наук, врач-гомеопат, подтверждает мою мысль:

– Потеря равновесия в прямом и переносном смыслах взаимосвязаны. Как правило, у тех из нас, кто умеет управлять своими эмоциями, реже кружится голова, их меньше укачивает в транспорте и вообще они движутся по жизни более твердой походкой. Для удержания равновесия всегда требуется внутреннее спокойствие, четкая личная позиция: «Я стою на своем, я настаиваю».

Умение балансировать и не терять равновесие связано не только с волевыми качествами и состоянием нервной системы. Вряд ли кому-то придет в голову связывать проблемы концентрации внимания с навыками балансировки. А между тем, известный невролог Чарльз Ньюкиктен включает их в перечень возможных последствий нарушения функций равновесия. Кроме этого, он доказывает связь между работой вестибулярного аппарата и нарушением активации нервной системы, гиперактивностью, проблемами с контролем движений глаз, позы и положения тела, трудностями в освоении математики и чтения.

Тренируем устойчивость

По-хорошему никого из нас не должно ни «водить», ни укачивать. Подобные симптомы – повод насторожиться и побывать на приеме у профильного специалиста – отоларинголога-вестибулолога, который поможет определить причины нарушения в работе вестибулярного аппарата. Чаще всего внезапные головокруже-

ния и тошнота, к примеру после банальной поездки в лифте, оказываются симптомами сбоев в работе сердца и сосудов, воспалений внутреннего уха, болезней центральной нервной системы, травм мозга или позвоночника, последствиями сильного стресса. Неспособность сохранять равновесие 20 секунд на одной ноге, по наблюдениям японских ученых из Киотского университета, опубликованным не так давно в британском журнале HealthDayNews, может быть симптомом повреждений сосудов мозга и сигналом приближающегося инсульта. Часто голова идет кругом у женщин в преддверии менопаузы. Причина – возрастная разбалансировка вегетативной нервной системы – своеобразного реле, координирующего работу мозга и внутренних органов. Дефицит женских гормонов вносит разлад в механизмы вегетативной нервной системы, отсюда приливы жара, головокружение, потливость, слабость, раздражительность, беспокойство и депрессивность.

Заняться тренировкой вестибулярного аппарата никогда не поздно. Все активные виды спорта – скалолазание, велоспорт, танцы, теннис и даже боулинг укрепляют мышцы, суставы, улучшают осанку, тренируют зрительно-моторную координацию тела и навык сохранять равновесие. Более спокойные занятия – пилатес, плавание, йога – позволяют синхронизировать дыхание и движения тела, а значит, тоже повышают искусство балансировки. Даже обычная утренняя зарядка: бег на месте, наклоны и вращение головы, повороты туловища в разные стороны, кувырки, подтягивания на турнике при условии регулярности вскоре дадут результаты. Отличная закалка для вестибулярного аппарата – раскачивания в кресле-качалке, гамаке, катание на аттракционах. Правда, последнее лучше делать на пустой желудок.

Виктори́я КУРИЛЕНКО ■

Есть контакт, а лучше бы его не было

Неприятная история, согласитесь: примерила новую бижутерию, нанесла на кожу солнцезащитное масло или застегнула пуговицу на джинсах – и вскоре кожа в зоне контакта с бусами-маслом-застежкой покрылась красными пятнами. Таких историй в практике Татьяны Святенко, профессора, доктора медицинских наук, дерматовенеролога высшей категории, вице-президента Украинской Ассоциации врачей-дерматовенерологов, хоть отбавляй. Речь идет о контактном дерматите.

Протест иммунитета

Что происходит? Почему, взявшись, к примеру, за ручку кухонной мебели, мы рискуем вскоре обнаружить на ладони красные зудящие полосы? Ответ прост – слишком много химических веществ во всем, что нас окружает. По самым скромным подсчетам – до 85 тыс. И контакты с ними не проходят бесследно. Барьерный орган – кожа – реагирует первой, поэтому нет ничего удивительного в том, что контактный дерматит – это сейчас один из самых распространенных диагнозов, которые ставят дерматологи.

Проблемы у отдельных пациентов появляются внезапно, например, после покупки бижутерии или аксессуаров: надели новые серьги, часики, кофту с застежкой-молнией, очки в металлической оправе – и вдруг поверхность кожи пошла красными пятнами, пузырьками, появился зуд.

– Налицо все признаки аллергического контактного дерматита – протеста организма против соприкосновения с определенным химическим веществом, – объясняет Татьяна Святенко. – В этом случае, скорее всего, провокатор раздражения кожи – серебристо-белый металл никель, входящий в состав бижутерии, запонок, пуговиц, корпусов часов, ортопедических и стоматологических имплантов. По статистике аллергия на никель знакома 10–12% людей. Но это далеко не единственный провокатор контактного дерматита. Все вокруг сегодня настолько насыщено аллергенами, что они дают о себе знать порой совершенно неожиданно. Нередко у моих пациентов встречаются болезненные реакции на гигиенические салфетки,

пластиковое сидение унитаза, детское автокресло, браслеты-глюкометры для диабетиков.

Рейтинг веществ, провоцирующих контактные дерматиты, может выглядеть следующим образом:

- **Никель (nickel):** молнии-застежки, заклепки, кнопки и пуговицы на джинсах, пряжки на ремнях, ручки на кухонной мебели, ножницы, спицы, инструмент парикмахеров, тени для век и тушь для ресниц, монеты достоинством 1 и 2 евро, бижутерия. И хотя, по действующим правилам ЕС, количество никеля в ювелирных изделиях строго ограничено, отметка

«Oberflaeche nickel frei» не гарантирует, что украшения не содержат этот металл. Подразумевается лишь, что они покрыты напылением без никеля. Но если на поверхности изделия появятся царапины или трещины, контакт никеля с кожей практически неминуем.

- **Силикон quaternium-15:** презервативы, латекс, косметические средства. Кватерниум чаще всего добавляют в средства по уходу за волосами (шампуни, кондиционеры, стайлинги), миссия которых – антистатика и помощь с аккуратной укладкой. Кроме того, quaternium-15



входит в увлажняющие и солнцезащитные кремы. Коварство этого вещества в образовании токсичного формальдегида, вызывающего контактный дерматит и повышающего чувствительность кожи.

- **Антибиотик неомусин:** антимикробные местные препараты, лечебная добавка в корм для животных. Мази с неомицином часто вызывают зуд, покраснение (эритему), образование папул (узелков) и везикул (пузырьков с жидкостью внутри). Похожая реакция возникает при контакте с лечебно-профилактическим порошком, который добавляют в пищу для сельскохозяйственных животных и птицы.

- **Thiuram mix, carba mix:** резина, эластичная одежда, обувь, наушники, фунгициды, пестициды, очки для плавания, ракетки, перчатки, резиновые коврики.

- **Ароматическая добавка balsam of Peru с запахом ванили и корицы:** вермуты, ликеры, соусы для барбекю, выпечка, леденцы, пудинги, жевательная резинка, помады, туалетная вода, зубная паста, солнцезащитные средства, дезодоранты, репелленты, противопаразитарные, антисептические средства.

- **Ароматизаторы, ланолин:** косметика, мыло, увлажняющие кремы, местные лекарственные препараты.

- **Натуральные продукты:** масло чайного дерева, прополис, оливковое масло.

Жертвы красоты

Очередь из женщин под кабинетами врачей-дерматологов гораздо длиннее, чем очередь из мужчин. Это неудивительно, ведь многие контактные аллергены содержатся именно в косметике. По статистике британских дерматовенерологов, кожные реакции на дезодоранты, парфюмерию, увлажняющие кремы, спреи для волос и косметику для ногтей знакомы 23% женщин и 13,8% мужчин. Казалось бы, какая связь, скажем, между шеллаком и красными пятнами на лице? Но она есть! Каждый из нас неосознанно прикасается руками к лицу до ста раз в день! И если ногти на руках покрыты лаком, аллергены, содержащиеся в нем (тот же никель, кстати), могут стать причиной контактного дерматита лица. Кисти рук при этом могут быть девственно чистыми.

Мода на татуаж тоже добавила пациентов врачам-дерматологам. Покраснение (эритему), зуд, корочки и пузырьки на коже дают агрессивные красители из средств для татуажа. Недавно доктору Святенко пришлось спасать пациентку после глиттер-тату – аппликации из блесток, которые крепятся к коже гипоаллергенным клеем. Краситель из блестящих красок дал очень сильную реакцию по всей поверхности этой красоты. Еще одна категория пациенток с похожей проблемой – мастера маникюра, вынужденные сменить работу из-за контактных дерматитов на профессиональную химию.

Главное – найти причину

Если бы Татьяну Святенко попросили назвать профессию, наиболее предрасположенную к контактным дерматитам, она бы сказала, что это медики и фармацевты. Постоянный контакт с медикаментами – тот еще фактор риска! При стаже работы до 10 лет профессиональная сенсibilизация диагностируется у 10% врачей и 27,3% среднего медперсонала, при стаже до 30 лет ситуация усугубляется: 23% врачей и 53,1% их помощников в белых халатах страдают от зудящих красных пятен на лице и теле. Самыми опасными и агрессивными считаются местные кортикостероиды,

Большинство страдающих контактным дерматитом женщин – обладательницы сухой тонкой кожи.

антибиотики и антисептики – те, что попадают непосредственно на кожу.

Ранняя осень, к слову, – это открытый сезон еще одного вида контактных аллергических реакций – фитофотодерматитов.

– Мечта городского трудоголика – вырваться за город, заземлиться, поваляться в густой, некошенной траве, – говорит Татьяна Святенко. – Понимаю как городской трудоголик, но как врач – не советую. В аутентичных, нестриженных зарослях вполне могут скрываться едкий лютик, молочай, кротон, примула, крапива, сумах, тысячелистник, пастернак, борщевик Сосновского. После прямых контактов кожи с этими растениями вероятны очень неприятные последствия.

Отлично, если виновник кожной проблемы сразу обнаружен, поскольку это главная задача дерматолога – найти раздражающее вещество. Если же провокатор состояния неочевиден, врач подробно расспрашивает пациента о его профессии, хобби, используемой косметике, одежде, наружных медикаментах, которые использовались в последнее время. Как правило, где-то здесь и скрывается агрессивный аллерген. Для подтверждения диагноза проводятся патч-тесты и аппликационные кожные пробы.

Следующий шаг – исключить контакт с провокатором дерматита и назначить облегчающие состояние богатые липидами смягчающие средства. Однако придется запастись терпением – на восстановление барьерной функции кожи может уйти около четырех месяцев. И потом, навестив вас один раз, контактный дерматит может снова вернуться, поэтому стоит кое-что подкорректировать в своем образе жизни и привычках, скажем, избегать продуктов с пометкой «без ароматизаторов»: в них могут содержаться не менее аллергенные растительные экстракты. Стоит взять за правило педантично изучать этикетки товаров: многие продукты, особенно те, что содержат ланолин, кватерниум-15, парабены, метилхлоризотиазолинон и другие вещества-аллергены, в любой момент могут испортить не только кожу, но и планы, и настроение.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Курить – лекарствам вредить!

Несмотря на антитабачные кампании, сегодня в мире насчитывается около 1,3 млрд курильщиков сигарет. Помимо того, что эта привычка вредна для здоровья в целом, она может вызвать ряд проблем, связанных с метаболизмом лекарств. Зачастую курильщикам и людям, недавно отказавшимся от вредной привычки, требуется индивидуальный выбор препаратов и расчет их доз.

Влияние на активность генов

Курение повышает активность цитохромов человека P450 (в том числе CYP1A2), которые отвечают за метаболизм многих лекарств. Это связано не с никотином, а с другими веществами сигаретного дыма, например с полициклическими ароматическими углеводородами. Свой вклад в нарушение работы CYP1A2 вносит и количество ежедневно выкуриваемых сигарет, и их качество, и биодоступность компонентов дыма, и степень его вдыхания.

Более всего курение влияет на метаболизм антипсихотиков клозапина и оланзапина – значительно снижает их концентрацию в плазме. Подсчитано, что 7–12 сигарет в сутки могут обеспечить максимальную индукцию (усиление) метаболизма этих препаратов. Следовательно, для достижения их терапевтической концентрации в крови курильщикам следует увеличить дозу.

Сильно зависит от CYP1A2 и метаболизм кофеина. Подсчитано, что курильщикам требуется его в четыре раза больше, чем некурящим, чтобы достичь одинаковой концентрации в плазме крови. Поскольку CYP1A2 также метаболизирует некоторые антидепрессанты, людям, которые курят, могут потребоваться более высокие дозы флувоксамина или имипрамина.

Курение потенциально взаимодействует с варфарином, увеличивая его клиренс, т.е. скорость выведения из биологических жидкостей или тканей организма, но в то же время снижая

Влияние на печеночные ферменты оказывают компоненты табачного дыма, а заместительная никотиновая терапия не сказывается на активности CYP1A2.



эффективность. Недавний метаанализ, проведенный учеными из Университетов Махидол и Наресуан (Таиланд), показал, что для пациентов, которые курят, целесообразно повысить дозу варфарина на 12%, или на 2,26 мг в неделю по сравнению с некурящими.

Кроме того, курение может усилить антиагрегантную эффективность препаратов тиенопиридина (клопидогрела и прасугрела), поскольку их активные метаболиты, которые впоследствии связываются с рецепторами на тромбоцитах, образуются при помощи изоферментов CYP.

Прочие взаимосвязи

За некоторые лекарственные взаимодействия курения отвечает и никотин. Он активирует ЦНС, в результате чего ослабевает седативное действие бензодиазепинов и влияние бета-блокаторов на артериальное давление и частоту сердечных сокращений. У пациентов с бронхиальной астмой курение снижает эффективность ингаляционных кортикостероидов. Это происходит за счет уменьшения активности гистондеацетилазы, которая должна подавлять экспрессию воспалительных генов. Наконец, курение почти в 6 раз

повышает риск развития тромбозов, ишемического инсульта и инфаркта миокарда при приеме комбинированных оральных контрацептивов. Для курящих женщин в возрасте 35–44 лет риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний составляет 19,4 на 100 тыс. (против 3,03 на 100 тыс. для их некурящих ровесниц). Поэтому тем, кто не хочет или не может отказаться от курения, рекомендуется остановить свой выбор на негормональных методах контрацепции или препаратах, содержащих только прогестерон.

Последствия перемен в статусе

Для курильщиков важно не только правильно подбирать дозы лекарств, но и оперативно корректировать их при отказе от курения или возвращении к нему. Чаще всего подобные ситуации возникают, когда приверженец сигарет попадает в больницу, где строго запрещено дымить. Если он отказывается от вредной привычки, активность CYP1A2 быстро меняется, достигая нового устойчивого состояния примерно через неделю. Однако по возвращении домой такой пациент вновь начинает курить, и эффективность лекарств меняется. Так, после прекращения курения клиренс клозапина снижается, а его концентрация в плазме увеличивается в среднем на 72%. Поэтому пациентам, отказавшимся от этой привычки во время лечения, важно ежедневно снижать дозу этого препарата примерно на 10% до четвертого дня после прекращения курения. Если же они вернуться к вредной привычке, то будут снова нуждаться в пересмотре дозы.

По материалам <https://www.nps.org.au>



РЕЦЕПТ ДЛЯ МИСТЕРА БЛИСТЕРА



Каждый раз, когда мы объявляем анкетирование, тут же замираем, словно призывники перед врачами медкомиссии. Они видят людей насквозь. И только от их решения будет зависеть дальнейшая судьба: служить народу в строю или навсегда отправиться в тыл. Так же строго и вы оценивали «Мистер Блистер». Инспектировали сайт и изучали странички в соцсетях. Наш пульс участился, когда полетели первые анкеты. И вот сейчас, перебирая их, мы готовы признать, что мало о себе знаем. Поэтому анализируем анкеты и раскрываем себе и вам наши секреты.

О безусловной пользе насморка

Как ни крути, а частое чихание, сезонные риниты и «калейдоскоп соплей» каждый день обсуждаются в аптеках. Конечно, у провизоров уже наметан глаз на подобные симптомы, и они готовы помогать. Но одно дело – просто предложить препарат из ассортимента аптеки, а совсем иное – провести высококвалифицированную фармопеку. Именно так и поступили 70% наших читателей после серии материалов об аллергическом рините.

Вот только представьте: один человек з завидным постоянством три недели ходит в аптеку и просит капли от насморка, но советы провизора обратиться к врачу упорно игнорирует. Мы не знаем, чем бы закончилась эта история для пациента, если бы в аптеку не поступил свежий номер «Мистера Блистера», в котором ведущий отоларинголог страны описывал симптомы аллергического ринита, рассказывал о возможных последствиях и схемах лечения, которые лоры успешно применяют. Знаете, что сделал пациент, которому провизор в

ходе беседы тезисно передала содержание статьи? Он таки помчался к доктору, прошел полное обследование и получил назначение на лечение! А уже затем – вернулся в аптеку, чтобы приобрести все согласно рецепту и поблагодарить провизора. Потому что все сказанное в статье убергло его от дальнейших долгих скитаний и помогло избавиться от неприятного симптома. Какая польза от этого провизору? Нет, не только выгодная продажа. Здесь налицо – повышение квалификации, не отходя от первого стола. И это весомый плюс к репутации «Мистера Блистера».

Журнал – коуч: бесплатные психотренинги

Фармацевты окрестили нас модным нынче словом «коуч». Ведь публикации «Мистера Блистера», в которых анализируются психотипы покупателей, стали предметом... собраний в свободную минутку. Оказывается, фармацевты не просто читают эти материалы. Они их... разыгрывают в ролях и моделируют подобные ситуации. А потом, когда реальный покупатель спрашивает

препарат, следят, как работает коллега, насколько внимательно слушает клиента и как полно отвечает на вопросы. А еще – подсказывают и помогают в трудных ситуациях. Случалось, что даже фармацевты из аптек-конкурентов интересовались, где учат такому мастерству общения. Наши читатели не утаили информации и посоветовали подписаться на «Мистер Блистер».

Не прогнозом единым

В ворохе анкет мы вылавливали разные месседжи и отметили одно: наши читатели – очень честные люди. Ведь никто не постеснялся написать, например, что сначала просматривает иллюстрации, в том числе рекламные макеты, или читает «Тароскоп», а уже потом приступает к новостям фармбизнеса и изучает практические рекомендации. Оказывается, прогнозы не просто поднимают настроение, но и отлично настраивают на рабочий лад. Вот же написано: «В этом месяце ваши старания по праву оценит руководитель». Как тут не стремиться быть более внимательным и качественно строить общение с клиентами?

Мы признательны за откровенные признания и советы по улучшению контента «Мистера Блистера». Непременно учтем ваши пожелания о публикации психологических и профессиональных тестов, кулинарных рецептов, кроссвордов и много другого. Напоминаем, что авторы самых информативных ответов на вопросы анкеты получают Перфектил Ориджинал – специальный комплекс витаминов, минералов и растительных экстрактов для красоты и здоровья кожи, волос, ногтей, а также энергии и бодрости на каждый день.

В амазонском лесу пил копаиферовый сок...

Как только Колумб открыл Америку, европейские аптекари стали с нетерпением ждать появления новых лекарственных растений. Они охотно платили исследователям Нового Света и даже снаряжали специальные экспедиции. В результате из 170 растений, используемых индейцами Британской Северной Америки в лечебных целях, около 50 попали в фармакопеи европейских стран и США.

Если не от сифилиса, то от кашля

Раньше других европейцев с деревом гваякум познакомил испанец, когда занялся исследованием острова Эспаньола (Гаити) – первого острова Карибского архипелага, открытого Христофором Колумбом 6 декабря 1492 года. В XVI веке это дерево стали экспортировать в Старый Свет прежде всего из-за его невероятно твердой и прочной древесины. Тогда Европу охватила эпидемия сифилиса, возбудитель которого, скорее всего, был привезен на родину матросами Колумба, заразившимися этой болезнью от аборигенов того же острова Гаити. И гваякум быстро приобрел репутацию эффективного лекарства от сифилиса. Упоминания о нем можно встретить в мемуарах Бенвенуто Челлини и записках писателя Томаса Нэша. А вот знаменитый швейцарский врач Парацельс сильно сомневался в действенности гваякума, за что его критиковали современники.

С лечебными целями обычно использовали очищенную от коры древесину гваякума, которая имеет необычный серо-зеленый цвет. Ее нарезали



Дерево гваякум

мелкой стружкой и жевали, в результате чего она размягчалась и приобретала синюю окраску. Позже, когда из стружки путем нагревания или сухой перегонки научились добывать чистую смолу, список лекарственных применений гваякума расширился. Смолу стали разжевывать при ангине, применять наружно при ревматизме и подагре, а ее спиртовой раствор – использовать в качестве abortивного средства.

Сегодня из гваякового дерева получают вещества, используемые в пищевой промышленности, а также гвайфенезин – популярное отхаркивающее средство, которое выпускается в виде таблеток или сиропов под многими торговыми марками, а также входит в состав комбинированных препаратов от кашля и простуды. В 2016 году в США на этот препарат было выписано более миллиона рецептов.

Ароматный, но канцерогенный

Знаменитый пират сэр Фрэнсис Дрейк был одним из первых, кто привез сассафрас в Англию в 1586 году. Еще раньше, в 1560-х годах, испанские, французские и английские колонисты широко использовали лечебные свойства этого дерева, узнав о них от коренных жителей континента. Те втирали листья сассафраса в раны для скорейшего заживления, а также пили их отвар в качестве мочегонного и жаропонижающего средства.

Несколько десятилетий спустя это дерево стало одной из главных статей экспорта для Нового Света. Свойства сассафраса высоко ценили европейские аптекари. Они продавали его как лекарство от лихорадки и венерических заболеваний, части растения также до-



Сассафрас лекарственный

бавляли в мази и микстуры от цинги, ревматизма, бронхита, дизентерии. Первые в Европе зубные щетки были изготовлены из веток сассафраса из-за его ароматических и дезинфицирующих свойств. Кроме того, это растение очень ценилось аптекарями за способность улучшать вкус других лекарств.

Сассафрас широко применялся не только в фармацевтике, но и в кулинарии Северной Америки, однако в 60-х годах FDA запретило его коммерческое использование, поскольку эксперименты на мышах показали его потенциальные канцерогенные свойства.

Универсальное средство

Маслянистый сок дерева копаифера, которое растет во влажных тропических лесах Южной Америки, издавна использовался индейцами в медицинских целях. Известный голландский врач и натуралист Виллем Пизо, который отправился в 1637 году в качестве экспедиционного врача в Бразилию, описывал получение этого средства так: «В полнолуние на дереве делают разрез, через который начинает вытекать жирная и маслянистая жидкость. Ее поток столь обильный,



Дерево копаифера

что за три часа набирается не менее 12 фунтов. Когда он иссыкает, отверстие в коре сразу же закрывают воском или глиной, но уже через 2 недели сбор можно повторять».

Индейцы применяли этот сок наружно для заживления ран, облегчения суставных и мышечных болей, обезболивания мест укусов. В Бразилии сок копаиферы принимали внутрь при лихорадке, кашле, цистите, заболеваниях почек и расстройствах пищеварения. Неудивительно, что такое универсальное лекарство заинтересовало европейских аптекарей, которые охотно добавили его в свои фармакопеи под названием «копайский бальзам». Вплоть до конца XIX века его можно было найти в каждой европейской аптеке.

Сегодня копайский бальзам в основном используется в производстве парфюмерии, бумаги, лаков и красок. Современная официальная фармацевтика его не оценила, но его можно приобрести у продавцов ароматических и эфирных масел, которые приписывают ему полный перечень лечебных свойств, в которые когда-то верили аборигены Амазонии.

Перуанский неперуанский бальзам

Более успешная «карьер» в фармацевтике ожидала живицу другого южноамериканского дерева – мироксилона. Впервые она попала в Европу под названием «перуанский бальзам», но это название ошибочно. Из Перу бальзам только экспортировался, а добывали его в Мексике, Колумбии и Сальвадоре.

Местные жители собирали сок мироксилона в сухой сезон (с января по май) довольно необычным способом. Они вырезали небольшие, чтобы не погубить дерево, полоски коры и прикрывали оголившиеся участки ствола

кусочками ткани, которые поглощали выделявшийся сок. Затем ткань спрессовывали и кипятили ее, чтобы получить бальзам для кулинарных и медицинских целей. Перуанский бальзам имеет приятный аромат ванили с нотками гвоздики и корицы, благодаря чему применяется в качестве ароматизатора и сегодня.

Цивилизации майя, ацтеков и инков использовали бальзам дерева мироксилон для остановки кровотечений, лечения, облегчения симптомов ревматизма, а также принимали его внутрь как противопаразитарное, мочегонное, жаропонижающее и отхаркивающее средство. Он до сих пор входит в состав некоторых препаратов от кашля и применяется для ингаляций при бронхитах. Более того, исследования показали, что спиртовой экстракт перуанского бальзама ингибирует микобактерии туберкулеза. Впрочем, медицинское применение бальзама из Перу во многом ограничивает то, что он является очень сильным аллергеном.



Мироксилон

Драгоценнее всего золота и серебра

Самым известным и ценным лекарством, которое подарил Европе Новый Свет, стал порошок иезуитов, получаемый из измельченной коры хинного дерева. Он назван так, поскольку первыми описавшими его европейцами были монахи-иезуиты, проводившие миссионерскую работу в Перу. О целебных свойствах коры они узнали от туземцев примерно в начале 1620-х годов, а в начале 1630-х приготовленный из нее порошок по

По одной из легенд Христофор Колумб нашел Америку, потому что почувствовал аромат эфирного масла сассифраса, который и привел его к берегу.



Хинное дерево

рекомендации иезуитов принимала графиня Чинчона, жена нового наместника испанского короля в Перу, которая заболела малярией в Лиме. Лекарство монахов помогло, и графиня приложила много усилий к тому, чтобы о чудодейственном средстве узнали европейцы.

Способствовали распространению этого лекарства в Старом Свете и сами иезуиты. В 1640-х годах делегаты общих советов ордена, которые проходили в Риме, возвращаясь домой в иезуитские колледжи по всей Европе, везли с собой и чудодейственный порошок. А в 1658 году на страницах Английского еженедельника Mercurius Politicus появилось объявление, что «превосходное средство, известное под названием «порошок иезуита», можно приобрести у нескольких лондонских аптекарей». Однако вплоть до начала XIX века кора, хранящаяся в аптеках иезуитов и в их колледжах, считалась особенно эффективной, поскольку они не распространяли подделок и предлагали только чистый и настоящий продукт.

В 1650 году врач Себастьяно Баджо заявил, что эта кора оказалась более драгоценной для человечества, чем все золото и серебро, которые испанцы получили из Южной Америки, и история подтвердила его мнение. Активный ингредиент порошка иезуитов – хинин, который научились выделять из коры в 1820 году, оставался наиболее эффективным средством для лечения всех форм малярии вплоть до разработки артемизинина в 70-х годах XX века. И хотя с 2006 года ВОЗ более не рекомендует хинин в качестве препарата первой линии для лечения малярии, он и сегодня входит в Список основных лекарственных средств, необходимых в системе здравоохранения, составленный этой организацией.

Ольга ОНИСЬКО ■

В тесноте и в обиде

Переуплотненность квартир и домов, или скученность, – основа пресловутого квартирного вопроса. Немалое внимание этой проблеме уделяют такие авторитетные организации, как ООН и ВОЗ. Их эксперты утверждают, что переуплотнение жилища существенно снижает качество жизни, а также оказывает неблагоприятное влияние на физическое и психическое здоровье людей.

Чем опасна перенаселенность

Главным образом проблема скученности касается стран с низким уровнем дохода, но сказать, что ее не существует в развитых странах, нельзя. Считается, что проживание в переуплотненном помещении является признаком бедности и социальной депривации, но из-за высоких цен на жилье ютиться в небольших квартирах нередко приходится и семьям со средним уровнем дохода.

Эксперты ВОЗ считают эту практику опасной, ведь любое скопление людей повышает риск заражения инфекционными заболеваниями. Кроме того, скученность усиливает социальную напряженность и снижает уровень образования из-за нехватки места для выполнения домашних занятий. У детей, живущих в перенаселенных домах, чаще диагностируют синдром дефицита внимания, гиперактивность и эмоциональные расстройства, которые также негативно сказываются на учебе.

В тесных жилищах возрастает влияние таких факторов риска, как домашние травмы и воздействие вто-

ричного табачного дыма. Ученые фиксируют влияние скученности на продолжительность и качество сна. Люди, проживающие в тесноте, чаще сообщают о проблемах с психическим здоровьем, хроническом стрессе, злоупотреблении алкоголем, депрессии и недовольстве своим здоровьем.

Стандарты жилой площади

Является ли дом переуплотненным, зависит не только от количества людей в нем, но и от их возраста, отношений и пола. Например, жилище может считаться именно таким, если двое взрослых, например сестры, проживают в одной спальне, но вполне нормальным, если эти двое – супруги. В разных странах существуют стандарты, определяющие нормы жилой площади, но в целом принято считать, что отдельная комната должна полагаться каждой семейной паре, родителю-одиночке, любому человеку в возрасте старше 18 лет, а также ребенку или однополной паре детей в возрасте до 18 лет. Так, семья, состоящая из папы, мамы, бабушки и двух сыновей-школьников должна проживать как минимум в трехкомнатной квартире. Если же родится третий ребенок, то понадобится еще одна комната. Переехать в более просторную квартиру желательно, когда старшему ребенку исполнится 18 лет.

Расширяем пространство

Большинство украинских семей живут в значительно более стесненных условиях и даже мечтать не могут о просторной квартире. Но и они в силах сделать некоторые шаги, чтобы хоть немного увеличить жилое пространство.

ВОЗ призывает национальные правительства решать проблему скученности, субсидируя социальное или государственное жилье, поощряя программы строительства и ремонта, улучшая стандарты, а также проводя политику поддержки занятости и повышения доходов домохозяйств, которая будет гарантировать, что потеря работы или дохода не повлечет за собой переезд в более тесное жилье.

- Арендуйте подвал для хранения сезонных вещей: санок, велосипедов, одежды. Это поможет освободить площадь, занятую комодами и шкафами.
- Утеплите и застеклите лоджии (балконы) и используйте их в качестве кладовых, мастерских, столовых, зон отдыха.
- Зонируйте жилое пространство при помощи стеллажей, раздвижных перегородок, ширм или занавесок.
- Выбирайте многофункциональную мебель, например стулья со скрытыми нишами.
- Выделите небольшой, но собственный уголок для каждого члена семьи. Если это рабочее место школьника, позвольте ему развесить там постеры, расставить безделушки, поделки и пр.
- Отличным решением организации личного пространства ребенка станет кровать-чердак – аналог двухъярусной кровати, где вместо нижнего спального места находится рабочий стол и ящики (полки) для хранения вещей.
- Старайтесь организовать расписание членов семьи так, чтобы каждый время от времени мог побыть дома в одиночестве.

Ольга ОНИСЬКО ■



Жидкое солнце на вашем столе

Аюрведа называет топленое масло гхи «жидким солнцем» и рекомендует использовать его не только в качестве пищевого продукта, но и для косметических процедур, массажей, компрессов и пр. Кроме того, гхи считается отличным «проводником», поэтому в древних рецептах его смешивают с лечебными травами, чтобы они лучше усваивались организмом. Сегодня на волне интереса к здоровому питанию аюрведические рецепты снова входят в моду, и топленое масло становится все более популярным. Но действительно ли оно настолько полезно, как о нем говорят?

Польза

- **Без лактозы и казеина.** При плавлении сливочное масло разделяется на жидкие жиры и твердую фазу, в состав которой входят молочные сахара и белки. Поскольку вещества твердой фазы удаляют, топленое масло содержит значительно меньше лактозы и казеина. Поэтому люди с непереносимостью этих веществ или повышенной чувствительностью к ним могут использовать топленое масло в качестве заменителя обычного.

- **Идеально для жарки.** В топленном масле нет воды, которая закипает при 100 °С, и белков, которые горят при 120 °С, поэтому оно выдерживает более высокую температуру, чем обычное сливочное, не подгорает и идеально подходит для жарки.

- **Витамины и минералы.** Топленое масло богато жирорастворимыми витаминами, среди которых особую ценность представляют ретинол, витамин D, альфа-токоферол и бета-каротин (8%). В нем есть и микроэлементы: фосфор, железо и кальций.

- **Бутиратная и линолевая кислоты.** Топленое масло содержит 35% полезных полиненасыщенных жиров, в частности бутиратную жирную кислоту, играющую важную роль в пищеварении и оказывающую противовоспалительное действие. Есть в нем и линолевая кислота, которая не вырабатывается в человеческом организме, но в то же время необходима для клеточного роста.



Золотая середина

Есть этот продукт можно нечасто и понемногу, а готовить его лучше дома. Для этого сливочное масло высокой жирности нужно растопить на водяной бане и продержать на ней не менее получаса. Твердые частицы, которые в виде пенки будут всплывать на поверхность, нужно удалить, жидкую часть масла, процедив через марлю, слить в чистую емкость и остудить. Осадок на дне кастрюли – это и есть топленое масло. Если нагревать его до приобретения коричневого цвета, получится настоящее гхи с янтарным оттенком и ореховым привкусом.

Качественное топленое масло прекрасно хранится. Даже при комнатной температуре оно сохраняет свои свойства в течение нескольких месяцев. Кстати, индийцы особенно ценят именно выдержанное топленое масло. Баночка гхи считается отличным свадебным подарком.

Вред

- **Высокая калорийность.** 100 г топленого масла дают организму 885 ккал. Следовательно, оно – не лучший помощник для худеющих.

- **Опасность для сердца и сосудов.** Согласно исследованию американских ученых из Университета Огайо и Фармацевтического колледжа Университета Южной Дакоты, топленое масло на 50% состоит из вредных насыщенных жиров. Поэтому в больших количествах оно может способствовать повышению уровня холестерина в крови и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Избыток насыщенных жиров.** Американская кардиологическая ассоциация рекомендует, чтобы человек получал не более 5–6% общей суточной нормы калорий из насыщенных жиров. То есть, если вы потребляете 2000 ккал в день, одна столовая ложка с горкой (25 г) топленого масла полностью покрывает вашу потребность в насыщенных жирах.

- **Нагрузка на органы пищеварения.** Этим продуктом не рекомендуется злоупотреблять людям, страдающим заболеваниями поджелудочной железы, печени и желчного пузыря. Именно на эти органы ложится основная нагрузка по расщеплению жиров, из которых на 99% состоит топленое масло.

- **Высокая вероятность подделки.** Для удешевления продукта некоторые производители топленого масла добавляют в него растительные жиры или используют в качестве сырья просроченное сливочное масло. Такой продукт может содержать вредные для здоровья трансжиры. ■

Тот самый судьбоносный шанс

«Это твой шанс!» – время от времени убеждают нас разные люди, подталкивая решиться на нечто рискованное, открыть дверь, за которой, вероятно, скрываются новые возможности. Отважиться и выиграть! Как не ошибиться, решаясь на перемены, почувствовать, что судьба действительно выдала счастливый расклад, который обязательно нужно использовать? Тактикой действий в судьбоносных ситуациях с нами поделились эксперты в этом вопросе.

Охота на свой проект

Как правило, нас тянет туда, где мы можем быть успешными и эффективными. Если прислушаться к этому внутреннему зову, можно вырвать в очень хорошее для себя место. В этом уверен Михаил Вейсберг, бизнес-тренер, медиа-консультант. А чтобы не сбиться с курса, важно определиться с приоритетами.

– Как-то на заре своей карьеры я сел, подумал и понял, что был по-настоящему счастлив в моменты, когда мог сам что-то придумывать и принимать решения, – вспоминает Михаил Вейсберг. – Творчество и отсутствие начальства стали моими главными ориентирами в жизни. Когда дело, которому ты решил себя посвятить, действительно твое, все получается на удивление легко. Ты знаешь ответы на все вопросы, проблемы решаются элементарно. Такое ощущение возникло

у меня в 1990-м, когда я задумал первый в стране деловой журнал «Галицкие контракты». В то время бизнес-издания как формат еще не пришли на украинский рынок, все вокруг убеждали меня в том, что это дохлый номер, в такой журнал никто не понесет рекламу, но меня не покидала уверенность: надо делать. Да, в первые полтора года напряжение порой зашкаливало. Иногда казалось, что следующий номер может оказаться последним, но терять было нечего, я делал то, что умел. И делал с удовольствием. Прошло время, и в обществе резко вырос процент людей, интересующихся бизнес-информацией. Подписка подскочила с трех тысяч до двадцати, рекламодатели повалили толпами. Похожее ощущение уверенности у меня было в 2005-м, когда решил заняться бизнес-консультированием. Поездил, попробовал и стало очевидно: это вос-

требовано. Причем настолько, что приходилось проводить по тренингу каждую неделю – а это очень хороший результат. С тех пор я вывел несколько правил, позволяющих не упустить тот самый судьбоносный шанс.

Их короткий перечень мы предлагаем вам запомнить и взять на вооружение.

Семь правил успеха

- **Заниматься тем, что хорошо выходит.** Всегда старайтесь замечать, что у вас по-настоящему получается, и фокусироваться на этом.

- **Составить список приоритетов.** Многие, вероятно, знают о так называемом колесе жизненного баланса. Жизнь условно можно разделить на шесть секторов (карьера, семья, саморазвитие, здоровье, друзья, любовь) и по каждому из них наметить первоочередные дела. Все, что потом требуется, – планировать жизнь в соответствии со своими приоритетами.

- **Не пропускать шансы, которые законтачивают, искрятся, совпадают с вашими приоритетами. И создавать шансы самому!** Если у вас есть список первоочередных задач, становится ясно, на какие приглашения жизни отвечать «да», а на какие – «нет».

- **Относиться к моментам растерянности, неуверенности как к предвестникам новых успехов.** Зачастую именно после периодов депрессии и опущенных рук из нас прорастают нужные всходы в виде глобальных идей. Да, что-то не вышло, значит, нужно откатить назад, отдышаться и сделать по-другому. Не стоит



бояться периодов сомнений и грусти, лучше их ценить. Важно понимать, что жизнь не может состоять из сплошных прорывов.

• **Не жадничать с позитивной обратной связью и запрашивать ее самому.** У Фрейда есть такой термин «золотые зерна» – позитивная оценка окружающими того, что мы делаем. Тем, кому золотые зерна щедро дарили в детстве, по мнению Фрейда, повезло особенно. Люди очень признательны, если мы им помогаем увидеть чудо, которое есть у них внутри. Когда говорят: «Слушай, вот это у тебя получается классно, к этому у тебя талант» – такие оценки очень помогают, и благодарность за них потом возвращается сторицей к сеятелю золотых зерен. Кстати, обратную связь от значимых людей стоит запрашивать, интересоваться, что им нравится из того, что вы делаете.

• **Разборчиво подходить к собственному питанию.** Это важный момент: если ты прекращаешь есть все подряд, задумываешься о том, что и сколько пьешь, сколько потребляешь сахара, соли, то обстоятельства жизни начинают складываться удачней.

• **Планы можно и нужно менять!** Часто план действий так и остается не составленным из-за опасений не выполнить какой-то пункт, оказаться необязательным. Так вот: не нужно бояться переделать план или вообще его забраковать. Это твой план, ты его хозяин. Выбрось и напиши другой. Важно, что он у тебя есть, и ты понимаешь, на чем сейчас хочешь сосредоточиться.

Легкая походка по велению души

Шанс, который выглядит максимально перспективным, может оказаться стартом полосы неудач и неверных решений. Как понять, стоит ли рисковать? На распутье психолог Ирина Руденко советует чутко прислушиваться к движениям души. Если мысль о переменах дает приток сил и энергетический подъем, ощущается воодушевление – это тот самый судьбоносный выбор. Более того, двигаясь в этом направлении, мы будем получать

Важно ровно воспринимать и удачи, и потери, концентрироваться на внутреннем спокойствии, делать по максимуму то, что радует, и шансы сами постучатся в двери.



на пути позитивные знаки: важную информацию, книгу, встречу с нужным человеком. Порой даже случайно услышанная строка из песни оказывается в тему!

– Душа всегда точно знает, чего хочешь, – уверена Ирина Руденко. – Если идешь к поставленной цели через свою дверь, препятствия преодолеваются легко. Любой труд не в тягосты, и кажется, что помощь поступает отовсюду. Но если при мысли о выборе приходится себя уговаривать, убеждать, появляется ощущение дискомфорта – это не ваш путь. Решаясь на кардинальный шаг, нужно простить прошлое, перестать бояться будущего и постараться жить душой: не просто плыть по течению, а выбирать то, что хочется пережить на самом деле.

Контрольный звонок

Если вы чувствуете, что это ваши двери, стучите до тех пор, пока они не откроются. Так считает Ирэна Карпа, писательница, певица, культурный атташе посольства Украины во Франции. По крайней мере, в ее жизни это правило работает.

– Всеми своими достижениями и даже отчасти мировоззрением я обязана основателю нашей панк-рок-группы Qаgгa, режиссеру Олегу Артиму, – рассказывает Ирэна. – Именно он когда-то взял меня в команду, убедил всерьез заняться писательством, подбрасывал книги, повлиявшие на мои взгляды, помог закончить универ-

ситет. Но эта судьбоносная встреча могла бы не состояться, если бы не десятый, контрольный звонок. Наше первое знакомство было мимолетным, мы договорились встретиться, но сколько потом я ни обрывала его телефон, Олег ссылался на занятость и на встречу не соглашался. После восьмого отказа я догадалась, что меня динамят, на девятый он сказал: «Наверное, встретимся в следующей жизни». Десятого раза не будет – решила я – но потом махнула рукой и набрала его в последний раз. Случилось чудо: Олег был свободен, и эта встреча стала началом нового этапа в моей жизни. Тогда мне казалось, что я теряю лицо, надоедая звонками, но Олег оказался классическим социопатом, для которого встреча с незнакомым человеком представляла реальную проблему. С тех пор для достижения важных целей я никогда не стесняюсь сделать еще один, контрольный звонок, даже если предыдущие девять попыток закончились провалом.

Но это не значит, что в закрытую дверь нужно колотить бесконечно. Настойчивость хороша в том случае, если чувствуешь, что шанс – тот самый, заветный. Иногда это больно осознавать, но не все двери в жизни предназначены для нас. Не нужно выламывать двери, если бизнес не идет или с человеком не складываются отношения – значит, это просто не ваш проект или человек.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Книжкове асорті

Люди різні, тому у кожного своє розуміння щастя, перешкод на шляху до нього й перемоги. Навіть якщо їхні історії не завжди оптимістичні, деякі з них надихають і змушують розпочати змінювати себе чи світ навколо.

Нью-Йорк, Нью-Йорк!



Нью-Йорк нікого не залишає байдужим. Закохалася в нього і юна Вівіан Морріс, яку батьки відправили жити з тіткою – власницею театру «для народу». Це місце, де не закінчувалися веселощі, а актори ніколи не страждали на особливу любов до праці. Сп'яніла від свободи Вівіан з головою кидається у вихор вечірок та сумнівних знайомств.

Новий роман Елізабет Гілберт «Місто дівчат»* («Видавництво Старого Лева», 2019) захоплює з перших сторінок. Сарказм головної героїні та блискучий опис Нью-Йорка 40-х років минулого сторіччя створюють живу атмосферу, дозволяючи зазирнути у шпаринку крізь часи та відчути, як жила американська богема. У своїх персонажів авторка вдихнула стільки енергії та бажання жити, що важко не полюбити їх усіх – хоч і не ідеальних.

* Обережно! Від книги неможливо відірватися!

«...далеко піде... Якщо не йтиме надто далеко»



Олівера Сакса, видатного британського невролога, поціновувачі літератури знають завдяки його книзі «Чоловік, який сплутав дружину з капелюхом». Останній свій твір, «Стрімголов. Історія одного життя» («Наш формат», 2016), Сакс написав, коли вже був смертельно хворий на рак. Замість історій про пацієнтів автор вирішив видати нарешті власну історію – про дитинство, боротьбу з нерозумінням колег і родини, про ексцентричні експерименти.

Незважаючи на те, що життя Сакса* не було легким, завдяки його манері оповіді після прочитання не залишається відчуття безнадійності. І найбільш приголомшує навіть не спектр емоцій та подій, а чесність оповідача, його енергійність та вміння зберігати людяність та любов до світу навіть у найбільш темні миті.

* Цікавий факт: батьки та старші брати Сакса теж були лікарями!

Де зараз Миколай?



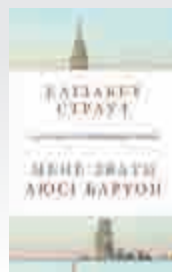
Книга Галини Рис «Амстердам – Київ. І трохи Святого Миколая»* («Дискурс», 2017) майже ніяк не стосується цих двох міст.

На томість разом із художником Марком читач поринає у життя Миколая, який ще не встиг стати священиком, а живе із батьками у великій хатині й мріє вечорами про янголів. Незавершений роман, знайдений у чужій валізі, змінить життя Марка, і він відчайдушно шукатиме його авторку Олену. Вона ж щодня розривається між родиною, роботою та улюбленою справою, не в змозі припинити бути як дружиною й матір'ю, так і письменницею. Маркові все більше здається, що ця історія – найцікавіша пригода його життя, проте чи матиме вона щасливе завершення?

Романтичний початок та трішечки дитяча манера оповіді не приховують проблем, яким головні герої повинні давати раду щодня: відсутність порозуміння в шлюбі, самотність, страх за близьких. Іноді книга видається радше скетчем, квапливо накиданим під час поїздки, ніж повноцінним твором, проте читати все одно приємно й легко.

* Ідеальна книга для атмосферного вечора.

Я не можу сказати: «Люблю»



Люсі Бартон має все, чого прагнула змалку: дружну родину, затишну домівку й життя у великому місті. І все ж вона не може припинити озиратися назад, у дитинство, яке пройшло у старому гаражі, у холоді та відчуженні від світу. Одного разу минуле наздоганяє Люсі: вона прокидається у лікарні й бачить... свою матір, з якою не розмовляла роками. Поволі говорячи з нею про старих знайомих, Люсі починає згадувати своє минуле, намагаючись хоч ненадовго знову стати тією маленькою дівчинкою, якій більше за все хотілося просто провести час із мамою...

Книгу Елізабет Страут «Мене звали Люсі Бартон»* («КМ-БУКС», 2017) важко назвати романом – це радше повість, трохи схожа на потік свідомості. Авторка не вибудовує чіткої сюжетної лінії, лише ловить спогади і миттєві враження своєї героїні, переплітаючи минуле з сьогоденням. І все ж у потоці думок і емоцій існує певна чіткість, структурованість, які створюють атмосферу самотності та спустошеності.

* Книгу було адаптовано для театру.

УВАГА, КОНКУРС!

Дефлю® De+flu® Défilé



Виграй
СУПЕРПРИЗ!
Стильний look*
від
ANDRE TAN!

**Розігруємо 3 СУПЕРПРИЗИ
і 210 подарункових карток MAKEUP!**

Для участі в конкурсі зроби хоча б один із трьох кроків на нашому DEFLU-подіумі!

Вересень 2019 р. **Крок 1.** «DEFLU – Défilé фото» – 100 карток MAKEUP номіналом **250 грн.**

Жовтень 2019 р. **Крок 2.** «DEFLU – Défilé вірші» – 100 карток MAKEUP номіналом **300 грн.**

Листопад 2019 р. **Крок 3.** «DEFLU – Défilé відео» – 10 карток MAKEUP номіналом **1 000 грн.**

**1 грудня 2019 р. незалежне журі визначить трьох найкреативніших учасників,
які отримають СУПЕРПРИЗ!**

* Look – образ, зовнішній вигляд.

Реклама медичних виробів: ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей: Декларація про відповідність №01-18/02 в.2; ДЕФЛЮ® Сільвер Горло спрей: Декларація про відповідність №04-18/02 в.2; Дефлю® Сільвер Ніс краплі: Сертифікат №PR.037-17. Дефлю® сироп, Дефлю® порошок для орального розчину, Дефлю® таблетки не є лікарськими засобами. Є протипоказання. За більш детальною інформацією звертайтеся до листків-вкладишів. На правах реклами. DM.Def.19.08.02

Дивись детальні умови



КОНКУРС!

Дефлю® **Deflu** Défilé

ДЛЯ УЧАСТІ В КОНКУРСІ ЗРОБИ ХОЧА Б ОДИН З ДВОХ КРОКІВ НА НАШОМУ DEFLU-ПОДІУМІ!

КРОК 1 • «DEFLU – DÉFILÉ ФОТО» завершився 29.09.19.

- Шукай своє прізвище серед переможців на сторінці facebook/provizorro.

КРОК 2 • «DEFLU – DÉFILÉ ВІРШІ» Жовтень (1-30.10.19).

- Напиши вірш або прозову оповідь, присвячену Дефлю.
- Розмісти цей твір на своїй сторінці у Facebook або Instagram з хештегом **#Deflu**.
- На сторінці **facebook/provizorro** під постом конкурсу напиши коментар, що ти береш участь у конкурсі.

31 жовтня 2019 р. за допомогою сервісу Random.org будуть визначені **100 переможців**, які отримають **по 1 подарунковому сертифікату** інтернет-магазину MAKEUP номіналом **300 грн** кожен.

КРОК 3 • «DEFLU – DÉFILÉ ВІДЕО» Листопад (1-29.11.19).

- Зніми креативне відео, присвячене Дефлю.
- Розмісти відео на своїй сторінці у Facebook або Instagram з хештегом **#Deflu**.
- На сторінці **facebook/provizorro** під постом конкурсу напиши коментар, що ти береш участь у конкурсі.

30 листопада 2019 р. за допомогою сервісу Random.org будуть визначені **10 переможців**, які отримають **по 1 подарунковому сертифікату** інтернет-магазину MAKEUP номіналом **1 000 грн** кожен.

1 грудня 2019 року незалежне журі визначить трьох найкреативніших учасників за весь період проведення конкурсу.

Кожен з них отримає у подарунок СУПЕРПРИЗ – це вбрання магазину брендового і дизайнерського одягу ANDRE TAN, підібране для вас особисто.

Їм будуть також запропоновані послуги професійного стиліста (візаж та зачіска) для персонального фото на пам'ять з Андре Таном.

Чим більше креативних кроків – тим більше шансів отримати СУПЕРПРИЗ!

Дефлю Сільвер – «срібна куля» проти застуди

Кілька тисяч років тому люди помітили, що у срібному посуді навіть не надто чиста вода може тривалий час бути придатною до пиття. Звідси пішли легенди про те, що срібло – метал магічний і може знищувати різну нечисть. Як щодо вампірів і вовкулаків невідомо, а от антимікробні властивості срібла наука давно підтвердила абсолютно точно, тому воно досі широко застосовується в медицині.

Бороться з темною силою хвороби

Доведено, що іони срібла згубно впливають на бактерії, віруси та гриби, тому цей метал називають природним антибіотиком. Наприкінці ХХ століття про нього дещо підзабули, бо з'являлося багато синтетичних препаратів цього класу. А нині, коли більшість патогенних мікробів набувають до них стійкості, про срібло знову згадали, адже жоден зі збудників застудних захворювань не може стати резистентним до нього. Змінилися й технології випуску засобів на основі срібла. Це вже не флакони екстемпорального аптечного виробництва з речовиною коричневого кольору всередині – дієюю, але з надто коротким терміном придатності, а продукція сучасних підприємств, створена за останнім словом науки. Лінійка Дефлю Сільвер (SCHONEN), приміром, містить колоїдний розчин з наночасточками срібла. У такій формі цей благородний метал добре «зв'язується» з хвороботворними

мікроорганізмами і проявляє свої властивості повною мірою.

У складі Дефлю Сільвер НІС (краплі, спрей та стронг спрей) і Дефлю Сільвер ГОРЛО (спрей) колоїдне наносрібло має широкий спектр антибактеріальної, протівірусної та протигрибкової активності. Ця речовина, зокрема, пригнічує зростання та сприяє загибелі золотавого стафілококу та решти подібних патогенів, а також бореться з вірусом грипу та іншими респіраторними вірусами. Завдяки їй Дефлю Сільвер можна порівняти з чарівною «срібною кулею», що здатна протидіяти темній силі хвороби – нежиттю, кашлю та болю у горлі – та перемогти її.

Склад добре продуманий

Крім наносрібла Дефлю Сільвер містить інші активні речовини. І кожен з компонентів виконує свою місію. Так, у всіх продуктах лінійки (за винятком крапель) є екстракт ісландського моху, який має антибіотичні та протизапаль-

ДЕФЛЮ Сільвер допомагає позбутися застуди завдяки магічній силі срібла, яку сучасні технології долучили до збереження здоров'я дорослих і дітей.

ні властивості. Д-пантенол у складі «срібної» серії сприяє загоєнню, відновленню та зволоженню слизової оболонки носоглотки, позбавленню відчуття її сухості та подразнення. Так само діють і вітаміни Е та А у Дефлю Сільвер СПРЕЙ стронг та Дефлю Сільвер ГОРЛО спрей. Ці два продукти збагачені ще й ефірними оліями лікарських рослин. А природний антибіотик лізоцим у спреї для горла синергічно збільшує антисептичну та антимікробну дію срібла та інших активних речовин.

Залежно від складників та форми випуску можна вибрати той Дефлю Сільвер, що оптимально підійде дитині або дорослому. Наприклад, для малюків віком від 1 року при ГРВІ стане у пригоді Дефлю Сільвер НІС краплі. Дітям від 3 років уже можна застосовувати спрей для носа. А дорослим, які хочуть швидко відчутти ефект, сподобається Дефлю Сільвер НІС стронг спрей.

Застосовувати чим раніше, тим краще

Оскільки ДЕФЛЮ Сільвер діє місцево, застосовувати цю лінійку доцільно у перший день застуди, тільки-но з'явиться нежить або першіння в горлі. Бажано якомога швидше перешкодити проникненню інфекції в організм через слизові оболонки дихальних шляхів, так би мовити «упіймати» хворобу в самому її зародку. На це й спрямована активність ДЕФЛЮ Сільвер!

Ганна ПЕТРЕНКО ■



Как вырастить телезомби с пеленок

На фоне засилья гаджетов, игр на планшетах нон-стоп и круглосуточного зависания в соцсетях телевизор как способ проведения детского досуга кажется не таким уж и большим злом. Отыграв на компьютере свой лимитированный родителями час, ребенок усаживается на диване перед телевизором... Елена Голубева, детский психолог, научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины, однозначно не приветствует такой вариант переключения и отдыха.

Усадила и забыла

Все хорошо в меру. И телевизор как интенсивный аудиовизуальный поток информации, позволяющий в короткий срок увидеть, услышать, пропустить сквозь себя огромный объем знаний, тоже может быть полезен. Конечно, при условии строгой дозировки и фильтровки передач. Но чаще происходит по-другому. Родители «нейтрализуют» чадо, усадив перед экраном, и получают в свое распоряжение несколько часов времени. Елена Голубева не рекомендует злоупотреблять этим по нескольким причинам, потому что телевизор:

- **тормозит познавательную активность.** Когда ребенок рассматривает картинку в книге или наблюдает за поведением хомячка, его глаза совершают множество микродвиже-

ний. Исследования доказали, что быстрые движения глаз – маркер процесса активного познания мира. А теперь вспомните своеобразный «застывший» взгляд маленького телезрителя перед экраном. Чем больше ребенок проводит времени у телевизора, тем меньше его желание получать информацию из других источников;

- **обедняет эмоциональную жизнь.** Максимум, на что способны телепередачи и мультфильмы, – накачивать подчас бесполезной информацией и вызывать достаточно простые эмоции (страх, радость, гнев), но научить сопереживать и развить тонкие оттенки чувств им не под силу. Позитивное исключение – хорошие художественные фильмы, особенно, если смотреть их на большом экране всей семьей;

- **способствует стереотипности мышления.** Телевидение, особенно рекламные ролики, навязывает определенные стереотипы, предлагает шаблоны (начиная от «правильной» пищи и заканчивая стандартами женской фигуры), не давая при этом волю фантазии и творчеству;

- **повышает агрессивность.** Американские ученые заявили, что дети, которые сидят у экранов больше часа в день без «цензуры» с родительской стороны, могут превратиться в агрессивных и вспыльчивых подростков, ведь они смотрят не только безобидные мультфильмы, но и боевики, ужастики или криминальную хронику;

- **грозит лишними килограммами.** «Телевизионный» образ жизни вряд ли можно назвать активным и здоровым. Неподвижное пребывание у телеэкрана обычно сопровождается жеванием всевозможных вкусностей. Чипсы, печенье, булочки, сладкие шипучие напитки, бесконтрольно поглощаемые во время телесеансов, грозят испортить желудок и прибавить детям дополнительные 5 кг в год (!) – об этом заявили ученые из Гарвардского университета (США) после очередного масштабного исследования. Естественно, дети предпочитают жевать вкусняшки, рекламируемые по «ящику». В том же исследовании было подсчитано: каждый час просмотра мультсериалов добавляет ребенку 167 калорий;

- **нарушает гормональный фон.** Как-то итальянские ученые обследовали группу 15–18-летних подростков и обнаружили: у тех из них, кто с детства вставал и ложился в кровать вместе с телевизором, зашка-



ливал уровень гормона мелатонина. Специалисты считают, что, кроме прочих его функций, это вещество опосредовано стимулирует процессы взросления в детском организме: избыток гормона провоцирует преждевременное половое созревание. Интересно, что на гормональный фон девочек экраны и мониторы действуют гораздо значительней, чем на мальчиков. Чем грозит раннее взросление? Прежде всего, нарушением гормонального баланса, депрессиями (ведь психологическое развитие не поспевает за физическим скачком), склонностью к различным зависимостям (курению, алкоголю, наркотикам).

Правила общения с голубым экраном

• **0–4 года.** Сегодня это кажется нереальным, но, тем не менее, Елена Голубева не советует тесно знакомить детей с мультиками на смартфоне, компьютере, телевизоре до четырехлетнего возраста. Главная причина – мерцание экранов вредит зрению (возраст до 4 лет – время активного становления зрительного аппарата). Чем больше ребенок фокусируется на мерцающих пикселях, тем выше его шансы заработать близорукость.

• **4–6 лет.** В это время у малыша появляются собственные предпочтения в телевизионном пространстве. Станет ли он увлеченно смотреть канал «Дискавери» или будет без ума от «Симпсонов» – зависит от родителей. Что делать? Во-первых, следить за предпочтениями детей, чтобы вовремя переключить их внимание с «вредного» продукта на «полезный». Во-вторых, дозировать время: посмотрел любимый мультфильм – и айда на улицу. Кстати, судя по опросам, более 60% родителей вообще не могут сказать, сколько времени их дети проводят у телеэкрана. И уж подавно они не в состоянии назвать любимые передачи и фильмы своих чад. В-третьих, не включать телевизор за два часа перед сном. Яркие картинки, показанные на ночь, перевозбуждают мозг, усложняя процесс засыпания.

• **6–8 лет.** С 8 лет у детей формируется критичность мышления. Стоит научить ребенка подвергать сомнению «вкусные» призывы рекламных пауз, иначе он рискует постоянно попадаться на маркетинговые уловки. У детей очень развито чувство доверия, они на «ура» воспринимают все, что



предлагает реклама. Развивать критичность можно экспериментальным путем: рассказывать о вариантах не совсем корректной информации, показывать на прилавках магазинов не самый лучший, но хорошо разрекламированный товар.

• **8–14 лет.** Самоконтроль – дело сложное: выключить телевизор, компьютер, планшет и сесть за уроки – ох, как трудно. До 14 лет ребенок должен овладеть сложной наукой самоорганизации. Конечно, не без родительского участия. Что делать? Ведите себя так, будто выключать телевизор без напоминания – признак взрослости, и при каждом удобном случае показывайте, что вы тоже способны на подвиги. Например, пожертвуйте любимым сериалом ради игры в «Монополию» или сходите вместе на стадион.

Рекомендации для взрослых

Задача родителей, не превращаясь в «запрещающий орган», научить ребенка культуре общения с телевизором, как, впрочем, и с любыми другими гаджетами. Ведь самостоятельно определить, что стоит смотреть, а что – нет, чему доверять, а что оценивать критически, поначалу детям не под силу. Что важно учитывать?

• **Время.** Вопрос, мучающий всех родителей, – сколько времени позволять проводить перед экраном? Единичи соблюдают медицинские рекомендации и ограничивают своих чад положенными 20 минутами в день.

«На практике это нереально, – считает Елена Голубева. – Причем дело вовсе не в халатности взрослых или испорченности детей. Просто телевидение, интернет активно внедрились в нашу жизнь. В последнее время в садах и школах дети играют в героев мультсериалов, обсуждают их, подражают им. Если ребенок не в курсе последних событий, к примеру сериала «Бейблейд: Взрыв», о чем с ним вообще можно разговаривать сверстникам? Самый демократичный выход из ситуации – договорной. Вы договариваетесь, что сын или дочь смотрят телевизор не более двадцати минут утром и часа вечером».

• **Правила просмотра.** Ни в коем случае не вешать на телевизор или компьютер амбарный замок. Помните, что запретный плод жутко сладок. Намного эффективнее разрешать, но по возможности усаживаться перед экраном вместе. Выгода от совместного просмотра огромная: вы сможете комментировать происходящее на экране, обсуждать увиденное. Выясните, что ребенок запомнил, что его поразило, удивило или насторожило.

• **Собственный пример.** Дети относятся к любым гаджетам, и телевизору в том числе, так же, как их родители. Если вы не выпускаете смартфон из рук, а телевизор работает фоновым круглыми сутками, странно и нереально будет требовать строгой теледозировки от ребенка. Будьте в этом примером для детей. И не только в этом.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тарас Тополя: «Я вибираю тишу»

Незмінний лідер групи «Антитіла» Тарас Тополя розповів нам, як здійснив багаторічну мрію своєї бабусі, пояснив, навіщо Володимир Зеленський одягав його костюм на зйомках, та чому в його автомобілі ніколи не грає музика.



- Народився 21 червня 1988 року в Києві. У шість років пішов до музичної школи на клас скрипки. Грав у струнному ансамблі, співав у хорі при чоловічій хоровій капелі ім. Л.М. Ревуцького.
- У старших класах школи створив гурт, який пізніше отримав назву «Антитіла».
- Навчався в Національній академії внутрішніх справ на правознавця.
- Випустив альбоми «Будувуду», «Вибирай», «Над полюсами», «Все красиво», «Сонце», «Hello».
- 2014 року з друзями розпочав волонтерську діяльність, заснував благодійний фонд «Вільні ЮА».
- У статусі молодіжного посла UNICEF в Україні провів більше 100 зустрічей з молоддю по всій країні, спільно з волонтерами організував масштабну виставку «Ukraine Exist» у штаб-квартирі ООН у Нью-Йорку.
- 16 і 17 листопада група дасть в Києві два великі концерти на підтримку альбому «Hello». Планували лише один виступ, але ще до рекламної кампанії всі квитки у Палац Спорту було продано. Тому оголосили додатковий концерт.

– Як почався ваш день? Сьогодні субота, для більшості вихідний, а у вас робота...

Розпочався день з того, що моя дружина (відома співачка Alyosha – **Авт.**) о п'ятій ранку поїхала на гастролі в інше місто. Мене розбудив через годину наш старший син. Ми робили вправи для зору. Потім за мною заїхали, щоб прямувати на гастролі. Рюкзак я зібрав вчора, як роблю зазвичай, бо якщо збиратися швидко, щось обов'язково забуваєш. Три години – і ми в Черкасах, сьогодні тут наш концерт. Діти лишилися з бабусяю і дідусем. Чекатимуть нас з поїздом.

– Ваш старший Роман – першокласник. Хто ходитиме на батьківські збори?

Ми вже двічі були на таких зборах. На перших – разом з Оленою, а на останніх – я сам, бо в дружини був вечірній виступ. Школа нам подобається, вчитель – також. Система змін у навчанні та вихованні теж дуже імponує. І ті цілі, які ставить перед собою нова українська школа, та мета, яку декларують педагоги, – хороші. Виховувати дитину не лише як скарбничку знань, а формувати особистість, учити брати на себе відповідальність, розвивати таланти, навчати кооперуватися заради досягнення успіху. Це те, що вчителі обіцяють дати нашим дітям, звичайно ж, лише в тісному партнерстві з нами.

– Роман і молодший Марк – різні чи схожі між собою?

Різні. Це гени, програма, код, приroda. Марк схожий більш на мене, Роман – на Олену. У дітей не тільки різні характери, навіть конституція тіла – не схожа. Молодший – цупкий, міцний, вольовий, не сентиментальний. Рома – навпаки: ніжний, дуже чуттєвий. І кон-

ституція в нього цікава – дуже гнучкий, м'який – прямо-таки гутаперчевий хлопчик. Виходячи з цього, використовуємо різні підходи у вихованні.

– Діти знімалися в деяких ваших кліпах, вся сім'я – в роботі «Лови момент»...

З приводу кліпу «Лови момент» – це була відчайдушна задумка подолати складний туристичний маршрут Карпатами. Проїшли вгору по річці Чорний Черемош і Чивчинськими горами. Відважилися на цей подвиг заради хорошого відео. Хоча, мабуть, навіть не з нашого боку було героїство, більше з боку наших дружин і дітей Сергія Вусика, нашого директора. Ми вийшли в похід у сезон високої води, і це створювало багато проблем. Але всі їх ми подолали, зняли прекрасні краєвиди і зрештою отримали дуже красиве відео. Знаєте, в нас взагалі немає таких робіт, до яких підходимо в півноги, розслаблено. Будь-який кліп, за який беремося, ми намагаємося зробити максимально цікаво, якісно. Вкладаємо в роботу багато сил. Заради кліпу «Вірила», приміром, подолали 4,5 тис. кілометрів до Португалії, щоб знятися в незвичайному будиночку. Частина команди добиралася літаком, частина – мікроавтобусом. З апаратурою, яка вартувала півмільйона доларів.

– Як згадуєте співпрацю з відомими артистами – Адою Роговцевою, Олексієм Горбуновим, Володимиром Зеленським?

Коли знімалася Ада Роговцева, мене не було на майданчику. Над кліпом, в якому знімався Олексій Горбу-

Фото створено у проекті UNFPA «Щастя у чотири руки»



нов, працював легендарний український режисер Віктор Придувалов. Партнерство з ним для нас було великим задоволенням. Сценарій кліпу на пісню «Одинак» і реалізація задумки – це все його творчий політ. Олексій Горбунов люб'язно погодився на зйомку великою мірою тому, що сподобалася сама пісня, а також тому, що знав особисто і поважав Віктора Придувалова. Працювати з Олексієм було

легко, він дуже комунікабельний, щирий, без фальші. Дуже запальна особистість. Це все видно на відео. Із Зеленським працювалося так само легко. Для мене було приємним здивуванням, що, прибувши на майданчик, він буквально за кілька хвилин включився в роботу – зрозумів, що і як потрібно грати. І виконав це бездоганно. Одягнув мій червоний костюм – і точно повторив все, що я робив до цього в кадрі – такою була задумка сценаристів.

– До речі, у вас зазвичай дуже гарне вбрання у відеороботах. Згадалася історія, як ваша бабуся мріяла купити вам костюм «с отливом», як у Павла Зіброва...

Скажемо так: я задовольнив її мрію. В нашому останньому кліпі ми знімалися в таких блискучих, золотавих костюмах у паетках. Їй сподобалося!

– Хто з родичів ваш найпалкіший прихильник?

Мої батьки. Оленіні батьки. Тато з дружиною Олею живе в Києві, ми з ними бачимося майже щодня. Вони дуже підтримують нас у роботі та у вихованні синів. Мама зі своїм чоловіком проживає в Америці. Прилітають кожного року на місяць-півтора. Коли

Фото: прес-служба групи «Ангіла».



вони тут, так само дуже багато часу проводять з онуками, віддають свою любов дітям. Коли за тисячі кілометрів від нас – зв'язуємося через Інтернет. Останній раз ми сім'єю були у них в гостях позаминулої зими. А з «Анти-тілами» прилітали трошки пізніше – на концерти.

– Під час гастролей з вами сталася прикра історія: ви спізналися на літак...

У турі американськими містами ми не встигли на літак Нью-Йорк – Мінеаполіс. Буду чесним: я не є пунктуальною людиною, трохи неуважний, як кожна творча особистість. Але те, що сталося тоді, – не з нашої вини. Ми кепкували з себе, мовляв, такого ще не траплялося в нашій історії, але водночас хвилювалися, тому що під загрозою зриву був концерт. Але все склалося добре. Ми встигли. Організатори також поставилися з розумінням, лишилися лише спогади, які викликають посмішку.

– Ваш старший син народився в США, молодший – в Україні. Відчули різницю?

В Америці – прекрасна медицина, коли маєш дороге страхування. Це відомо всім. В Україні немає страхової медицини, тому порівнювати ці системи важко. У нас медицина – бюджетна, тому досить очікувано, що прогалини в державному фінансуванні пацієнти закривають приватно зі своїх кишень. Офіційно і неофіційно.

– Як часто звертаєтеся до лікарів?

Ми оформлені у сімейного лікаря, але здебільшого планові огляди і візи-



ти до спеціалістів робимо в приватній клініці. Це що стосується здоров'я дітей та дружини. Щодо себе – нещодавно подумав, що вже досить багато років не звертався до лікарів з приводу якихось хвороб. Це дуже радує.

– В одному інтерв'ю ви сказали, що коли не дуже добре на душі – вкладаєтесь спати. І вдається заснути?

Така в мене особливість організму – лягаю і засинаю. А коли немає настрою, але потрібно виходити на сцену, домовляюся з собою так: ти співатимеш для людей, а не для себе. Є право транслювати негатив? Ні, звичайно.

– У вашому автомобілі завжди тихо, не грає музика. Чому?

«Антитіла» є авторами своїх пісень, ми нічого не купуємо на стороні. Для того щоб щось створити, мені, наприклад, необхідно дотримуватися певного аудіо-режиму. Я перебуваю в постійному творчому процесі – щось мугикаю, наспівую, тому музика в машині під час цього заважає. Крім того, чужі музичні ідеї можуть підсвідомо впливати на творення музики. Тому я вибираю тишу.

– Знаю, що ви час від часу самі готуєте в родинному колі. Одна з улюблених страв – журек. Що це?

Польський суп, дуже смачний, готується на заквасці – жур. Це основа страви. Тому й суп – журек. У польських супермаркетах продаються пляшки з го-



товою закваскою, але краще робити все самому. Спочатку зброджується квас на житньому борошні з лавровим листям та часником. Має вистоятися два-три дні. Коли відчуєте кислий запах, готово. Варите яловичий бульйон з м'яса або реберець. Додаєте овочі – картоплю, моркву, цибулю та гриби. Потім – трохи бекону або копченої ковбаси. І нарешті – закваску, спеції та часник. Насамкінець – сметану. На жаль, зараз дуже рідко готую, Олена більше. До речі, її борщ – просто неймовірний.

– Ваше ім'я звучить не лише в контексті музики. Кожен, кому не байдужі події на сході України, знає вас як волонтера.

Активно з волонтерською допомогою ми бували на сході в 2014–2016 роках. Зараз від нашого фонду курсують час від часу кур'єри, які доставляють необхідне для хлопців на фронт. Такої матеріальної потреби, яка була в минулі роки, у вояків зараз вже немає. Останній раз їздили в полк Азов – передавали певні речі і співали для хлопців.

– У нашому журналі нещодавно було інтерв'ю з Ахтемом Сеїтблаєвим, який також часто їздить в зону бойових дій. Ми його запитали, чи варто переконувати людей, які не хочуть визнавати, що в нас війна. Відповідь: не варто. Мовляв, насправді ці люди добре розуміють, що відбувається. А ви як думаєте?

Це складне питання. Я згоден з Ахтемом: погано виходить комунікація з людьми, що мають погляди, про які він говорить. Стверджую це виключно зі свого досвіду. Мої намагання щось пояснити про причини і суть війни здебільшого були марними. На певні факти, які ти наводиш, апелюють своїми. У шаленому потоці викривленої інформації, купи альтернативних трактувань тих чи інших подій людині досить важко скласти об'єктивну картину того, що відбувається. Для цього потрібні певні аналітичні здібності, відсутність емоцій та стереотипів.

Єдине, в чому я впевнений на сто відсотків: важливість мовного фактору. За моїми спостереженнями, якщо людина вихувалася в українській родині, існує величезна ймовірність, що вона швидше зрозуміє всю суть боротьби українського народу за незалежність і війну за своє майбутнє, яка наразі триває у полях, в телевізорі та Інтернеті. На неї менше впливає російська пропаганда. Хоча в мене є багато російськомовних друзів і знайомих, які зробили дуже багато заради перемоги, проявили свої найліпші чесноти. Але я бачив, як їм було важко сприйняти те, що на них напали сусіди, які говорять однією з ними мовою, вихувалися на однакових фільмах та мультиках.

Є також певна категорія людей, які згодні, що агресія Росії є, але виправдовують її, мовляв, Кремль був змушений на таке піти. Дивна поведінка. Другі кажуть: так, є агресія, але потрібно прийняти позицію Путіна, заплітати очі, погодитися на те, що сталося. Деякі ж повністю заперечують факт агресії – відштовхують факти. Я чув багато різних думок.

Як переконувати? Вважаю, що ми не повинні дивитися назад, тільки – вперед! Вже не перетягнеш на свою сторону деяких людей старшого покоління, які налаштовані негативно проти самого факту існування незалежної України. У них ще радянські «коди» і програми в голові, на жаль, працюють так, як працюють. Нам треба думати, як зробити, щоб майбутнє покоління було проукраїнським, щоб плекало всередині себе цінності незалежної Української держави. І в разі виникнення схожої ситуації, що з нами сталася нещодавно, вже не потрібно буде переконувати свій же народ захищатися від агресора. На молодь треба рівнятися, а не доводити щось людям, які півжиття дивилися російські ОРТ та НТВ.

Наталія ФОМІНА ■

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ?



ІМЕТ®

ібупрофен 400 мг



СИЛА та ШВИДКІСТЬ проти болю!

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Р.П. № UA/4029/01/01. Лікарська форма. Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. Показання. Симптоматичне лікування головного болю, в тому числі при мігрені, зубного болю, дисменорей, невралгій, болю у спині, суглобах, м'язах, при ревматичних болях, а також при ознаках застуди і грипу. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Протипоказання. Підвищена чутливість до ібупрофену та інше. Спосіб застосування. Дорослі та діти старше 12 років по 1 таблетці кожні 4 години. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування Імет®. За детальною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування Імет® наказ МОЗ України № 915 від 29.12.2015 р. Виробник – Берлін Хемі АГ. Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ». Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, 7-й поверх. Тел.: +38 (044) 494-33-85, факс: +38 (044) 494-33-89. UA_IME-05-2019_Visual останнє оновлення 14.08.19.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Лекарства от звездной болезни

У кого из нас хотя бы однажды в жизни не выростала на голове треуголка Наполеона? Под ногами – покоренная высота, слева и справа – восхищенные взгляды: ты сделал это, ты смог! Кажется, сегодня мир стоя дарит тебе овалы. Случается, что треуголка победителя прирастает к голове, в ушах громко звенят аплодисменты, собственное отражение в зеркале кажется выше, ярче, круче. Налицо все признаки звездной болезни, и она опасней, чем мы думаем.

Автор всего хорошего

Звездная болезнь в интерпретации Александра Бондаренко, профессора, доктора психологических наук – обычное название приступов нарциссизма, которые из мимолетных эпизодов в жизни способны превратиться в постоянную манеру поведения. Психотерапевтам знакомы две разновидности нарциссизма – первичный, он же детский эгоцентризм, когда маленький ребенок считает себя центром вселенной, и вторичный нарциссизм взрослых. Заболев им, человек теряет интерес к миру и фокусирует все внимание на себе. Происходит болезненное преувеличение собственной значимости. «Нарцисс» приписывает авторство всего хорошего, что происходит в жизни, исключительно своей персоне. Это может быть спорт-

смен-чемпион, который вдруг забыл о предшествовавшей победе работе тренера, вкладе семьи, или топ-менеджер процветающей компании, однажды решивший, что успех предприятия – его персональная победа, вычеркнув из памяти работу команды.

В мире искусства, где сам творец – источник и инструмент своего творчества, нарциссизм – нормальное явление: музыкант лелеет свои пальцы, певица бережет голосовые связки. Симптомы истинной звездной болезни – непомерно завышенная самооценка, нетерпимость, категоричность, обидчивость, склонность застревать на малейших пустяках. У «нарцисса» постоянно прыгает настроение, он всюду ищет подтверждения созданному в голове идеальному образу самого себя.

Образование оздоравливает

Предрасположенность к заболеванию Александр Бондаренко находит у большинства демонстративных, поверхностных и недостаточно образованных личностей. Человеку глубоко-му и содержательному вирус звездной болезни не опасен. Он-то хорошо понимает, что свалившийся на голову успех – не только его личная заслуга, но и результат стечения обстоятельств, усилий других людей и т.д.

Лучшее лечение звездного недуга – учеба. У малообразованного человека, не знакомого с культурой владения самим собой, патология очень прогрессирует. Заботящемуся о своем здоровье «нарциссу» не помешает отправиться для курса антизвездной терапии в хороший вуз или, как минимум, составить и проработать список литературы по философии, антропологии, психологии, истории музыки и искусств. Ведь нарциссизм не исключает наличие ума, а если уровень IQ достаточно высок, интеллект способен компенсировать все, в том числе дать надежду на выздоровление.

К сожалению, острое воспаление «эго» бьет не только по заболевшему, но и по его окружению. Успех родственника – большое бремя и огромная эмоциональная нагрузка для его близких. Доктор Бондаренко советует спутникам «светила» выработать в себе стрессоустойчивость и осознать: обостренный нарциссизм – это измененное состояние, поэтому нельзя принимать реакции человека за чистую монету. Чтобы жизнь в лучах «звезды» не превратилась в пепелище,



нужно сохранять здравый смысл, толерантность и запастись терпением. Ведь звездный час не вечен, когда-нибудь и это пройдет.

Из практики врача

Предрасположенность к звездной болезни может передаваться по наследству. Эту закономерность заметила Наталья Костинская, профессор, доктор медицинских наук, национальный президент Международной гомеопатической лиги (IMHI) в Украине. Вероятность заболеть особенно высока у детей известных, авторитетных, одаренных личностей. Причем если знаменитость мать – проблемы чаще возникают у сына. Если веноч славы носит отец, то в группу риска попадает дочь. В этом случае родитель для девушки на всю жизнь остается эталоном мужского начала, а поиски похожего спутника жизни могут закончиться одиночеством.

Склонность к заболеванию бывает заметна еще в школе, где будущие патологические «звезды» часто сто процентные отличники. Их девиз: «Сделать все наилучшим образом». Причем зачастую этой целью они оправдывают любые средства. В коллективе человек, зараженный звездным вирусом, как правило, тянет на себе работу всего отдела. Он уверен: никто не выполнит задание лучше него. Нужно признать, что от природы «звезды», действительно, неглупы, явно выделяются в коллективе способностями и интеллектом и обладают определенным даром.

Профессии, входящие в группу звездного риска, в основном, публичные: актеры, писатели, педагоги, художники, политики. Характерный симптом заболевания – стопроцентная уверенность в собственной правоте.

– «Звезду» часто преследует страх потерять центральное место в «галактике», – говорит Наталья Костинская. – Борьба за свою лидерскую позицию, плетение интриг, игра на имидж – это всегда стресс. Именно он приводит к сердечно-сосудистым болезням – распространенным осложнениям звездной болезни. Список мужских про-

Любой «звезде» не помешает заглянуть на птичий рынок и выбрать там питомца. Вылечить воспаленное «зго» можно, переключив свое внимание на заботу о другом существе.



блем продолжают неврастения и склонность к алкоголизму. У женщин острый нарциссизм обычно сопровождается болезненными менструациями, обильными кровотечениями, миомами, доброкачественными опухолями, ранним болезненным климаксом. Часто происходит нарушение гормонального баланса: в организме вырабатывается повышенное количество мужского гормона тестостерона, поэтому спутник звездной болезни – бесплодие и выкидыши.

Есть и другая грозная расплата за гордыню – одиночество.

– Десять лет назад одна моя знакомая, назовем ее Оксана, развелась с мужем, – продолжает доктор Костинская, – она, улыбаясь, вышла из зала суда после бракоразводного процесса. И до конца своих дней доказывала себе и окружающим, что счастлива, самодостаточна и материально независима. Оксана, действительно, стала высокооплачиваемым и уважаемым специалистом, приобрела дом, отдыхала за рубежом. Она была лидером в женской компании, давала подругам педагогические советы и вместе с тем практиковала дома такой метод наказания собственных детей, как игнорирование. Однажды вместе со старшим сыном два месяца не разговаривала с младшим – двенадцатилетним мальчиком. Подчинив себе волю первенца, ломала и перекраивала второго ребенка с развитым художественным мышлением, но, по мнению матери, недоумка. Все десять лет после развода никто не видел и не слышал, чтобы она грустила или жаловалась на жизнь. История Оксаны закончилась в 45 лет – она умерла от опухоли моз-

га... На известие о гибели мамы младший сын отреагировал фразой: «Теперь я смогу завести кошку».

Звездная болезнь – это бездуховность, гордыня – первый библейский грех. Человеку лучше поплакать и смириться, чем пронести по жизни знамя самодостаточности и расплатиться за это здоровьем.

Человек-платина

В гомеопатии индивидуальность человека всегда ассоциируется с определенным препаратом. Симптомы гордыни соответствуют гомеопатическому лекарству платине. Отец этого направления медицины немец Самуил Ганеман говорил: «Если вы заметили, что стали самым лучшим учеником или работником – вам пора пить платину». Современники утверждали, что Ганеману самому угрожало стать «платиной», поэтому он всерьез изучал этот вопрос и принимал антизвездный препарат, ведь с его помощью можно скорректировать чрезмерную самовлюбленность.

Хорошее лекарство против звездных вирусов – соблюдение поста с молитвами, смирением, покаянием. Диета в чистом виде не дает терапевтических результатов. Качества, которые необходимо развивать и поощрять в себе «нарциссу», – чувство юмора, самокритика и самоирония. Не стоит относиться к себе слишком серьезно. Кстати, Солнце – стопроцентная звезда – это хороший пример для подражания: согрел мир своим теплом и светом, по вечерам без апломба и амбиций оно тихо опускается за горизонт.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Пока еще не все ясно, люди продолжают пребывать в тумане неопределенности. И каждый в нем видит свое – кто победу, кто измену, а кто и полный крах.

Политика. Продолжается раздача популистских обещаний и «продпайков» тем, кто лоялен. Есть игра на инстинктах, причем достаточно низменных и базовых, например на чувстве страха и безопасности, голода и размножения.

Экономика. Появляются первые звоночки, которые говорят о неблагополучии в этой сфере. Финансовых поступлений становится меньше, так что бережливость сейчас будет весьма кстати.

Международные отношения. Появляются проблески надежды на то, что Украина таки достойна того, чтобы с ее интересами считались. Возможны визиты заинтересованных иноземных гостей и инвестиции.



Овен 21.03–20.04



Работа. Если вы изо всех сил стараетесь быть серьезными, то это не пойдет на пользу делу. Немного расслабьтесь, не закидывайтесь на обязанностях и правилах – и вы станете более успешными.

Деньги. Самое время вспомнить о тех, кто сейчас нуждается больше вас, и помочь им. При наличии таких возможностей не откладывайте хорошие поступки в долгий ящик.

Личная жизнь. Вы почувствуете себя еще более счастливыми и переполненными светлыми и приятными

эмоциями. А еще появятся дополнительные шансы, чтобы порадовать себя и партнера.

Телец 21.04–20.05



Работа. Ваш практичный и рационализаторский ум придумает то, что поможет усовершенствовать привычную работу и сделать ее более простой и быстрой. Кстати, коллегам ваше изобретение тоже понравится.

Деньги. Вы решите вдруг еще больше узнать о финансах и отправитесь изучать это направление. Такая новая информация пригодится и в работе, а

не только для того, чтобы улучшить свое материальное положение.

Личная жизнь. Она буквально бьет ключом, сердце то раскрывается для новых чувств, то закрывается от малейшего ветерка сомнений, как створки ракушки. Эмоций, впечатлений и приключений будет немало.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Не ждите от этого октября особого напряжения. Выполнять все обязанности у вас получается легко и непринужденно, даже с удовольствием и радостью, что привлечет к вам целые толпы людей.

Деньги. Могут свалиться большие деньги, на которые нужно купить что-то значительное. Это будет весьма непростое и ответственное решение, которое изменит в вашей жизни очень многое.

Личная жизнь. Предстоит сделать выбор между действием и бездействием, любовью и дружбой, очередной ступенью в отношениях или отходом назад. Словом, вы находитесь на раздорожье и нужно сделать шаг.

Рак 22.06–22.07



Работа. Вы одерживаете уверенную победу! Над конкурентами, соперниками, собой, в конце концов, и, окрыленные уверенностью в себе и поддержкой близких, становитесь лидером.

Деньги. Сейчас поступление средств может быть не столь феерично большим, зато они приходят именно теми способами, над которыми вы так долго трудились. Радости добавляйте то, что у вас все стало получаться.

Личная жизнь. Могут всплыть вопросы независимости. Конечно, приятно быть в паре, дарить и принимать любовь, опираться на чью-то поддержку. Но если ограничивают вашу свободу, то зачем такие отношения?

Лев 23.07–23.08



Работа. Привычный уклад стоит поменять на что-то более вдохновляющее. Например, пойдите чему-то учиться, возьмите

на себя новые обязанности или хотя бы ходите на обед в другое место и с другими людьми.

Деньги. Зарождение новых источников дохода – всего лишь дело времени. Сейчас вы можете просто задуматься, как бы получать еще больше, а со временем увидите и новые возможности.

Личная жизнь. Проявите всю вашу фантазию для того, чтобы обновить чувства, которые уже вот-вот станут привычными и даже скучными. Найдите во всем арсенале средств именно то, что оживит ваши эмоции и интерес.

Дева 24.08–22.09



Работа. Наблюдается рост вашего профессионализма и, как следствие, – рост в карьере. Руководство вдруг увидит, какой вы ценный кадр, и решит поощрить, подняв ваш статус, а заодно – и зарплату.

Деньги. Вероятны дополнительные поступления от семьи, родственников. Например, привалит наследство или кто-то из близких сделает подарок или решит вам помочь, порадуется чем-то значительным.

Личная жизнь. Уже прошло время томных взглядов и вздохов, пора действовать решительно, чтобы прийти к конкретному результату. Например, созданию крепкой ячейки общества.

Весы 23.09–23.10



Работа. Понадобятся дополнительные усилия, чтобы досконально овладеть навыками, которые требуются для вашей работы. А еще – многое изучить и понять для успешного продвижения.

Деньги. В вас вкладывают средства, дают их просто так, чтобы вы ни в чем себе не отказывали. Ну, вы и не скромничаете, тратите на свое усмотрение и в удовольствие. Подумайте о том, как бы с пользой использовать эти деньги.

Личная жизнь. Сейчас не время для страстей и взрывов чувств. Много от вас не требуется – сделать приятное близкому человеку, помочь, просто поддержать за руку в нужный момент... И вы увидите, как расцветут ваши отношения.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. А вы не задумывались о том, чтобы полностью сменить вид деятельности и начать все с чистого листа? Сейчас наступает прекрасный период для того, чтобы пойти другим путем и покорить новые вершины.

Деньги. Ожидается очень мощный финансовый импульс. Это могут быть как инвестиции в ваши проекты, так и финансирование именно вас. В смысле вам дают деньги с тем, чтобы вы сами решали, куда их применить.

Личная жизнь. Поклонники или поклонницы настроены решительно и готовы признать, что вы – нечто совершенно уникальное на этой земле. Вы не спорите и благосклонно принимаете знаки внимания.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вам приходится все активнее выходить на люди, общаться с большими аудиториями. Увеличивается ваша узнаваемость у масс, и вас даже начинают цитировать. Словом, будете еще более публичными.

Деньги. Сейчас как никогда важно соблюдать тот самый пресловутый баланс «брать – давать». И когда к вам приходят деньги или подарки, подумайте, кому бы и вы могли дать немного таких благ.

Личная жизнь. Будьте благоразумными и не пускайтесь во все тяжкие, даже если кажется, что так правильно. Сейчас спокойствие и воздержание пойдут на пользу, так что умерьте свой пыл.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Намечаются новые дела и проекты, которые когда-то вы задумывали, но не было ни времени, ни сил их осу-

ществить. Сейчас пришло время, и вы уже собираете новую команду.

Деньги. Наведите, наконец, порядок в финансовой сфере, закройте все вопросы, подпишите нужные бумаги и поставьте точку там, где это необходимо. И вы увидите, как вас сразу полюбят деньги.

Личная жизнь. Именно вы берете власть и заставляете людей играть по вашим правилам даже в сфере амурных отношений. Сейчас в ваших руках сосредоточены все ниточки и секреты любовных успехов.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Сейчас вы жертвуете буквально всем, чтобы ваше дело продвигалось, не жалеете ни времени, ни сил, ни живота своего, отдавая всего себя на благо и во имя. Ну, отдохните хоть немного!

Деньги. Вы как человек опытный в финансовых вопросах можете и другим помочь, и для себя открыть новые возможности получения денежных средств приятным способом. Главное, чтобы все было законно и несложно.

Личная жизнь. Появится человек, с которым у вас связаны ностальгические моменты. Нахлынут теплые чувства, поднимутся из глубины души приятные воспоминания, и вас захлестнет любовь из прошлого.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Не пытайтесь все осилить самостоятельно, хватаясь за сто дел сразу. Да, трудиться предстоит очень много, но ваша задача на октябрь – создавать коалиции для выполнения определенных проектов. И вам будет легче, и людям приятно.

Деньги. Сохраняйте все, что у вас есть, не пускайте по ветру нажитое непосильным трудом, как бы вас ни манили витрины и разные соблазны. Бережливость вскоре поможет приобрести именно то, что вам так необходимо.

Личная жизнь. Сейчас очень ответственный месяц для того, чтобы закрепить все успехи предыдущих периодов. Вы накопили достаточное количество бонусов и можете рассчитывать на поощрительные призы.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



«Если читать печатное слово, то оно непременно ответит вам тем же!» – сказала Анна Сергеевна. «То есть, если в Гисметео написано, что наступил октябрь, значит, надо надевать резиновые сапоги и куртку? Даже если светит солнце?» – раздался ехидный голос с галерки. Вечно этот Иванов... «Не так все в лоб, Слава, – тонко улыбается преподаша и хлопает в ладоши. – Начали!»

И мы начали. На доске было написано три слова – арбуз, лестница, шляпа. Мы сами их придумали пять минут назад. Анна Сергеевна сказала, что все мы ничем не хуже Андерсена. А значит, за «пару» вполне сможем написать рассказ, в котором фигурировали бы эти три понятия. Как Андерсен, который мог придумать сказку обо всем, что видит. Но в нашей сказке, предупредила Аннушка, обязательно должна быть любовь. По аудитории прошлепел коллективный вздох: осень – самая любвеобильная пора у студентов...

Полторы минуты я потратила на то, чтобы создать файл и придумать заголовок, еще две – на то, чтобы поугадывать, что там пишет Иванов. Потом на целых тридцать секунд меня накрыло паникой, что я ничего не напишу «как Андерсен». А потом я вдавила палец в букву «д» – и понеслась!..

Даже если бы он состоял в родстве с великим русским химиком, он бы все равно ненавидел свою фамилию. Ведь именно она подарила ему кличку, намертво прилепившуюся с 1-го по 10-й класс. Даже когда он похудел и

перестал быть таким круглощеким. Арбуз... Прошло уже 15 лет с выпускного, а он до сих пор вздрагивает, когда слышит: «Арбузы! Кому сладкие арбузы?» Вот и сегодня, оказавшись в гуще торговых рядов, он, купив заказанные мамой персики, старается поскорее уйти подальше от этих полосато-зеленых шаров, но взгляд вдруг цепляется за какую-то неправильность в пирамиде арбузов на прилавке. Один из них в шляпе. Продавец, видимо, считает, что это жутко остроумно.

Он идет по улице, болтая кулечком, полным персиков. Шляпа на арбузе не выходит из головы... Увидев шляпный магазин, он, повинувшись безотчетному чувству, заходит внутрь. Его шляпа – щеголеватая, почти мушкетерская – висится на самой верхней полке. Расторопная девушка-консультант привычно-ловко притаскивает приставную лестницу и, быстро перебирая ногами, лезет за шляпой. Он старается не смотреть на крепкие икры, мелькающие под подолом. Одно маленькое, почти незаметное движение ноги – и лестница пошатнулась бы, вызвав визг с верхотуры. Он успел бы ее поймать. И на несколько сладких секунд она принадлежала бы только ему... А шляпа покатила бы по полу. Но он не решаетесь – просто ждет, пока девушка спустится с его шляпой вниз. «Вам идет!» – говорит она, и ему кажется, что профессиональности в ее улыбке меньше, чем искренности. Он улыбается в ответ и переводит взгляд на свое отражение – в человеке из зазеркалья

ничто не напоминает Арбуз. Он хочет спросить, любит ли она арбузы, но осекается, разглядев бейдж на ее груди – «Ваш консультант Галина Арбузова». Он уверен, что она любит...

Я поставила точку и захлопнула ноутбук – быстро, чтоб не начать перечитывать написанное. Потому что стоит зацепиться за формулировку, подыскивая более уместный синоним или удачный оборот, как герой споткнется у порога в магазин, а героиня достанет не ту шляпу. А допустить такое никак невозможно – эти двое запущены в мир, чтобы изменить его. Если я правильно понимаю Аннушкины слова о том, что записанная мысль ответит взаимностью при должном уважении к себе.

Вот микроскопически сдвинулись слои реальности, чуть сместилась синкопа в пульсе времени, как будто кабинка лифта дрогнула... Вот пятипалый кленовый лист – рыжий с подпалинами – царапнулся в окно, словно протягивая себя для рукопожатия. Интересно, а в рассказе Иванова тоже пахнет арбузной мякотью?

Украдкой оборачиваюсь через плечо – Иванов, как первоклассник, высунув от усердия язык, пишет что-то на клочке бумаги. Вечно у него нет тетради... Миг – и этот клочок падает на мою парту. Записка. Иванов приглашает меня на свидание, шантажируя: «Ты ведь чтить печатное слово?» Вот придурок! Удар, еще пол-удара... Это сместилась синкопа в моем пульсе. Мир стал яснее, рыжее, арбузнее.

Александра МИЛОВАНОВА ■

ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ**



Отривін



ДІЄ ЗА 2 ХВИЛИНИ ТА ПРОТЯГОМ 12 ГОДИН*



ЗАКЛАДЕНІСТЬ
НОСА



АЛЕРГІЧНИЙ
РИНИТ



СИНУСИТ

- Полегшує дихання **НА 50%** протягом декількох хвилин¹
- Не зафіксовано випадків медикаментозного риніту при використанні під час застуди протягом 10 днів²
- Містить охолоджувальні ароматичні речовини, які допомагають покращити відчуття прохідності повітря через ніс³⁻⁵

ШВЕЙЦАРСЬКА ЯКІСТЬ



Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією до медичного застосування лікарського засобу.

*Для препарату розпочинається протягом 2 хвилин після застосування та зберігається до 12 годин згідно з інструкцією до застосування.

ОТРІВІН З МЕНТОЛОМ ТА ЕВКАЛІПТОМ, спрей назальний, дозований 0,1%, Р.П. МОЗ України №UA/5416/01/01, Наказ №273 від 28.03.2016.

1. ECCLES R, ET AL. AM J RHINOL 2006;22:491-498. 2. GRAF P, ECCLES R, CHEN S. EFFICACY AND SAFETY OF INTRANASAL XYLOMETAZOLINE AND IPRATROPIUM IN PATIENTS WITH COMMON COLD. EXPERT OPIN PHARMACOTHER. 2009;10(5):889-908. 3. EUCALYPTUS. EHRLICH S; 2011. AVAILABLE AT [HTTP://AVERA.ORG/ADAM.COM/CONTENT.ASPX?PRODUCTID=107&PID=33 &GID=000241](http://avera.org/adam.com/content.aspx?productid=107&pid=33 &gid=000241) (LAST ACCESSED 4 APR 2012). 4. CERMELLI C, FABIO A, FABIO G, QUAGLIO P. EFFECT OF EUCALYPTUS ESSENTIAL OIL ON RESPIRATORY BACTERIA AND VIRUSES. CURR MICROBIOL 2008; 56:89-92. 5. BURROW A, ECCLES R, JONES A. THE EFFECTS OF DAMPHOR, EUCALYPTUS AND MENTHOL VAPOUR ON NASAL RESISTANCE TO AIRFLOW AND NASAL SENSATION. ACTA OTOLARYNGOL 1983; 96(1-2):157-161

Імпортер та уповноважена організація в Україні: ТОВ «ГлакооСмт Клайн Хелскер Юкрейн Т.О.В.», Україна, Адреса: 02162, м. Київ, проспект Павла Тичини, 1-В. Тел. (044)585-51-85, e-mail: oax70065@gsk.com. Торгові марки належать або використовуються за ліцензією групою компаній GSK. ©2018 група компаній GSK або їх ліцензіар.

Інформаційний матеріал №CHUKR/CHOTRU/0014/18, Дата виготовлення матеріалу: серпень 2018 р.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ МЕДИЧНИХ ТА ФАРМАЦЕВТИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ, А ТАКОЖ ДЛЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ В РАМКАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАХОДІВ З МЕДИЧНОЇ ТЕМАТИКИ