

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР



№11 • ноябрь 2018

Управляет покупатель



Егор Гордеев:
«Невозможное –
возможно!»

ФАРМБИЗНЕС

Нобелевская премия
за революцию в онкологии

МИР МЕДИЦИНЫ

Как обнаружить
аллергию

ПРОФИЛАКТИКА

Сила – в звучании
голоса



Фаворит споживачів – 2017
у категорії «Препарат від кашлю»

Гедерин плющ* – спільне рішення для сухого та вологого кашлю!



- Зменшує в'язкість мокротиння – покращує продуктивність кашлю
- Посилює роботу бронхіальних залоз – полегшує відходження мокротиння
- Сприяє розслабленню м'язів бронхів – пом'якшує кашель

*Діюча речовина препарату Гедерин - екстракт листя плюща

Склад лікарського засобу. 1 мл сиропу містить сухого екстракту листя плюща (при вмісті гедеракозиду С 14%) 4,5 мг.

Показання для застосування. Гострі запальні захворювання дихальних шляхів, що супроводжуються кашлем; симптоматичне лікування хронічних запальних захворювань бронхів.

Спосіб застосування та дози. Внутрішньо застосовувати дітям віком від 2 до 6 років по 2,5 мл сиропу 3 рази на добу; дітям віком від 6 до 10 років – по 5 мл сиропу 3 рази на добу; дорослим та дітям віком від 10 років – по 5-7,5 мл сиропу 3 рази на добу. Тривалість лікування становить до 7 днів. Для досягнення стійкого терапевтичного ефекту рекомендують продовжити терапію ще 2-3 доби після поліпшення стану.

Побічна дія. Іноді може виникати діарея.

Протипоказання. Підвищена чутливість до компонентів препарату. Містить сорбітол і не рекомендується для застосування у хворих з непереносимістю фруктози. Дитячий вік до 2 років.

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№11 (177) 2018

Издается с 2001 года

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

Соучредители

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

ЧП «Максима Хелс Рисёчь»

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

08132, Украина, Киевская обл.,

г. Вишневый, ул. Черновола, 43,

тел./факс: (044) 593-38-85

info@misterblistер.com.ua

www.misterblistер.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 22.10.2018

Подписано в печать 23.10.2018

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2018

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

Чтобы подписаться

на журнал «Мистер Блистер»,

необходимо позвонить в редакцию

по телефону 593-38-85

или отправить по электронному адресу

podpiska@misterblistер.com.ua

следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	2
событие. Нобелевская премия за революцию в онкологии	3
школа менеджмента. Система управления «Тойоты»	5
азбука здоровья. У природы нет большой погоды?	9

ПРАКТИКА

человек в профессии. Дело аптечного производства живет	10
бизнес-идея. Витамины – индивидуально, по потребностям	14
за семью печатями. Ощущение времени: в плену искажений	18
зона внимания. Категория, которой управляет покупатель	22

МИР МЕДИЦИНЫ

неабсолютная истина. Мужчина – отражение женщины?	24
лабораторная диагностика. Как обнаружить аллергию	26
технологии. Будильники новой эры – без звонка	28
болезни великих. Альберт Эйнштейн страдал аутизмом?	30

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. О пользе вредных привычек	32
страна детства. Пусть система обучения следует за ребенком	34
плюс и минус. В огороде бузина.	36
запас прочности. Сила – в звучании голоса	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Егор Гордеев: «Невозможное – возможно!»	40
кинозал. Рекомендовано к просмотру	43
время для себя. 7 вершин Татьяны Яловчак	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	46
легкий взгляд. Из точки «ноябрь» в точку «счастье»	48



Реклама лікарського засобу.

Понад 500 клінічних досліджень

Наразі в Україні триває понад 500 клінічних випробувань – такою є інформація Державного експертного центру МОЗ України (минулого року їх було 230). До кожного з цих досліджень залучено від кількох десятків до кількох тисяч пацієнтів, які таким чином можуть отримати інноваційне лікування та повний медичний супровід коштом фармвиробників. Найбільше досліджень проводиться в онкології – 115. Є також клінічні випробування нових препаратів у психіатрії, неврології, гастроентерології, ревматології, кардіології, ендокринології, гематології. Найбільше досліджень стосуються саме тих захворювань, які важко піддаються лікуванню, стають причиною інвалідності або суттєво погіршують якість життя пацієнтів. За словами Тетяни Думенко, керівника Державного експертного центру МОЗ України, понад три чверті клінічних досліджень препаратів в Україні – міжнародні, тобто вони одночасно проходять у багатьох державах. У нашій країні випробовують переважно ліки з уже підтвердженою дією, для яких потрібно уточнити дозування, порівняти ефективність з іншими препаратами або визначити побічні ефекти. У Реєстрі клінічних випробувань лікарських засобів (<https://clinicaltrials.dec.gov.ua>) кожен може знайти інформацію про те, які з них проводяться у тому чи іншому регіоні.

Машини для «швидкої» випускають в Україні

В Україні розпочався випуск сучасних автомобілів швидкої допомоги на виробничих потужностях компанії Briorson Motors на базі моделі Hyundai N350. Машини відповідають усім міжнародним та українським стандартам. «Основною метою нашої компанії є створення якісного продукту для надання медичної допомоги в будь-яких кліматичних зонах і в умовах бездоріжжя», – заявив представник Briorson Motors Владислав Котляренко. У планах компанії – випуск 80 автомобілів швидкої допомоги і мобільних амбулаторій в 2018 році. У 2019 році завод Briorson Motors планує випустити 500 одиниць спеціалізованої медичної техніки. За словами Юлії Лобан, секретаря постійної комісії Київської міської ради з питань охорони здоров'я та соціального захисту, для забезпечення транспортного обслуговування Центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф столиці зараз не вистачає 99 спеціальних автомобілів.

Вакцини в країні є

Ще в середині жовтня дитячий фонд ООН ЮНІСЕФ постачив в Україну нову партію вакцин для профілактики кору, паротиту, краснухи (КПК) в обсязі 392 тис. доз. Закуплено їх на замовлення Міністерства охорони здоров'я за кошти державного бюджету в рамках державної програми імунізації у відповідь на спалах кору в Україні. Зараз ці вакцини виробництва Merck Sharp & Dohme Corp (MSD, США) постачатимуться до медичних закладів.

За бюджетні кошти

Уперше Міністерство охорони здоров'я України закупило анакінру – важливий препарат для лікування у дітей первинних імунодефіцитів. Про це повідомляє РБК-Україна, зазначаючи, що раніше батьки були змушені купувати препарат за кордоном, адже придбати його в Україні було неможливо – через невелику кількість пацієнтів виробник не був зацікавлений у виході на український ринок. Анакінра вже доставлена в Україну. Це 952 упаковки, які забезпечать повноцінне життя дітей з первинним імунодефіцитом і заощадять їхнім сім'ям понад мільйон гривень.

Вистачить, але не всім

Базовий тариф на медичні послуги вторинного і третинного рівня майже завжди буде покривати вартість медичної послуги, прогнозує голова Національної служби здоров'я України Олег Петренко. «Ми будемо оплачувати лікування на основі тарифу. Базовий тариф включатиме в себе амортизацію обладнання, роботу лікарів, ліки. Це тариф, який працює в 90% випадків», – сказав він в інтерв'ю агентству «Інтерфакс-Україна». Разом з тим Петренко зазначив, що є особливі види послуг із застосуванням дорогих препаратів. Тому тариф на них буде враховувати і дофінансування. За його словами, завдання Нацслужби здоров'я – ефективно розподілити кошти, які парламент виділить на медицину.

Нобелевская премия за революцию в онкологии

Для многих ученых-медиков присуждение Нобелевской премии становится огромной неожиданностью. Ведь свои выдающиеся открытия они делают зачастую за много лет до того, как их объявляют лауреатами этой престижной награды. Так случилось и в этот раз: Джеймс Эллисон и Тасуку Хондзе, работы которых послужили основой для создания нового класса антираковых препаратов, были очень удивлены и обрадованы признанием их заслуг Нобелевским комитетом в 2018 году.

Заслуженное признание

Основной принцип, которым руководствуются в Швеции исполнители воли Альфреда Нобеля, – практическая польза научных достижений лауреатов для человечества. Эта же цель движет и исследователями-теоретиками, но зачастую их гипотезы подтверждаются и воплощаются в жизнь, когда их авторов уже нет на свете. Профессору Онкологического центра им. М.Д. Андерсона Техасского университета (США) Джеймсу Эллисону, которому 70 лет, и 76-летнему Тасуку Хондзе, профессору иммунологии Университета Киото (Япония) с 1988 года, в этом плане повезло. На их веку лекарства, разработанные благодаря некогда совершенным ими прорывам, уже спасли тысячи людей на планете.

Всю свою жизнь оба ученых по разные стороны океана, независимо друг от друга исследовали сложности регуляции иммунной системы и ее роль в защите организма от развития злокачественных опухолей. Так, Джеймс Эллисон – автор более 250 рецензированных статей в ведущих научных периодических изданиях по иммунотерапии рака. В 2013 году журнал Science назвал ее прорывом года, поскольку клинические испытания нового метода оказались очень успешными. А Тасуку Хондзе еще в 2016 году эксперты медиа-корпорации Thomson Reuters включили в свой список ученых, наиболее

В аптеках Украины и сопредельных стран можно найти революционные антираковые препараты. Однако стоимость их пока очень велика – от нескольких десятков до почти 200 тыс. гривен за упаковку.

достойных Нобелевской премии по физиологии или медицине. Теперь же оба ученых заслуженно получают по 500 тыс. долларов США.

Суть открытия

На церемонии объявления лауреатов было сказано, что Джеймс Эллисон и Тасуку Хондзе удостоены Нобелевской премии в области физиологии и медицины «за открытие терапии рака путем ингибирования негативной иммунной регуляции». За этой мудреной формулировкой кроется простая суть: ученые сумели заставить иммунитет уничтожать раковые клетки. Оба они совершили революцию в онкологии еще в 90-е годы прошлого века.

Сначала Эллисон открыл естественный иммунный механизм, который тормозит Т-лимфоциты, ответственные за уничтожение чужеродных и мутировавших, переродившихся клеток. Снижение активности Т-лимфоцитов предусмотрено природой, чтобы они не повреждали здоровые ткани (это защищает нас от аутоиммунных заболеваний). Ученый же, наоборот, через так называемые иммунные контрольные точки с помощью антител полностью «снял с тормозов» Т-лимфоциты у больных раком мышей – и они выздоровели. Позднее оказалось, что иммунных контрольных точек много и другую их разновидность открыл Тасуку Хондзе. Он тоже добился увеличения силы и продолжительности иммунного ответа, губительного для клеток опухолей.

Назначение по маркерам

Первым препаратом, созданным на основе открытия механизма иммунных контрольных точек, стал ипилимумаб,

Джеймс Эллисон и Тасуку Хондзе



разработанный и испытанный Джеймсом Эллисоном. С 2011 года его успешно используют для борьбы с меланомой, которая раньше считалась неизлечимой. В 2014 году FDA зарегистрировала ниволумаб и пембролизумаб для лечения той же меланомы – метастазирующей, не подлежащей хирургическому удалению, а также рака легких, почек и некоторых других онкозаболеваний. В 2016 году в США появился атезолизумаб против рака мочевого пузыря. На подходе и другие препараты, а показания к применению уже существующих только расширяются. Дело в том, что они могут действовать независимо от локализации опухоли, но при наличии одного условия: на поверхности раковых клеток должны быть определенные молекулы – биомаркеры, делающие их видимыми для иммунной системы, в частности для Т-лимфоцитов. Более того, именно наличие этих маркеров, которые обнаруживают при лабораторных исследованиях, позволяет врачам с уверенностью назначать пациентам эти препараты, условно названные ингибиторами иммунных контрольных точек.

Нина ЛОГВИНЧУК ■



Реклама лікарського засобу.

ВООЗ попереджає...

Рак, цукровий діабет, хвороби легень і серцево-судинної системи – саме на ці неінфекційні захворювання, за даними ООН, припадає 7 з 10 летальних випадків у всьому світі. Щороку від них помирає 41 млн людей, причому 85% випадків смертей – у країнах, що розвиваються. «Вони заподіюють страждання, призводять до фінансових витрат – і це стосується всіх», – заявив на зустрічі високого рівня з неінфекційних захворювань генеральний директор ВООЗ Тедрос Гебрейесус. Він нагадав, що три роки тому світові лідери прийняли Цілі сталого розвитку. Одне з поставлених завдань – до 2030 року на третину скоротити смертність від неінфекційних захворювань. «Але ми збилися зі шляху. При нинішніх темпах до цього показника прийде менше половини країн світу», – попередив глава ВООЗ. Однак виправити ситуацію можна, вважає Гебрейесус, причому недорогими і ефективними способами, наприклад, підвищити податки на тютюнову продукцію, обмежити рекламу алкоголю, змінити рецептуру продуктів харчування, скоротивши вміст цукру, солі та жиру, вакцинувати жінок для захисту від раку шийки матки, правильно лікувати діабет і гіпертонію. Загалом він назвав 16 рекомендацій. За підрахунками, якщо їх реалізувати, то до 2025 року від передчасної смерті вдасться вберегти 10 млн осіб, а до 2030 року захистити від інсультів та інфарктів 17 млн.

Не поступається моксифлоксацину

Фхівці FDA оприлюднили свій висновок щодо нового антибіотика, розробленого для лікування позаликарняної бактеріальної пневмонії та інфекційних захворювань шкіри. Згідно з їхніми даними, новий препарат не вступає у взаємодію з уже наявними антибіотиками. На думку експертів, розробка компанії Paratek Pharmaceuticals швидше за все буде схвалена FDA. Йдеться про омадацилін (omadacycline) у формі розчину для ін'єкцій і таблеток для прийому всередину. В порівняльних дослідженнях у терапії позаликарняної бактеріальної пневмонії було показано, що омадацилін не поступається за ефективністю та безпекою моксифлоксацину (показник ранньої клінічної відповіді в групі омадациліну становив 81,1%, а в групі моксифлоксацину – 82,7%). Омадацилін є антибіотиком широкого спектра дії, він належить до нового підкласу тетрациклінових антибіотиків – амінометилциклінів. Препарат призначений для застосування один раз на день перорально або внутрішньовенно.

Гроші йдуть за пацієнтом

Національна служба здоров'я вперше прозвітувала про свою діяльність: за третій квартал 2018 року вона виплатила 161 медичній установі 819,8 млн грн. За вказаний період 30 амбулаторій та поліклінік столиці, що увійшли до «першої хвилі» укладання договорів з Нацслужбою здоров'я, отримали на свої рахунки понад 266,8 млн грн, повідомляють у МОЗ. Друге місце за виплатами посідає Вінницька область – за три місяці 2018 року в 24 її медичні заклади перераховано понад 96 млн грн. Трійку лідерів замикає Полтавська область: оплата 17 медустановам «першої хвилі» реформи за липень-вересень 2018 року становила понад 92 млн грн.

Нагорода для хіміків

Лауреатами Нобелівської премії з хімії 2018 року стали Френсіс Арнольд, Джордж Сміт і Грегорі Вінтер за дослідження в галузі спрямованої еволюції та створення нових ферментів, що прискорюють хімічні реакції. Їхні відкриття дозволить у майбутньому створювати нові хімічні речовини, зокрема ліки, та екологічне паливо. Церемонія нагородження лауреатів Нобелівської премії за традицією відбудеться в Стокгольмі 10 грудня, в річницю смерті Альфреда Нобеля.

Поблизу фронту

До реформи фінансування системи охорони здоров'я приєдналися медустанови прифронтових територій. На першому етапі реформи договори з Національною службою здоров'я України (НСЗУ) уклали 10 медустанов Донецької області, розташовані в Покровську, Торезьку, Ясинуватій, Костянтинівці, Дружківці, Соледарі та Селидові. За підсумками другого етапу до медреформи приєдналися 22 прифронтові медустанови Донецької (21 комунальне та 1 приватне), а також 5 медзакладів (4 комунальні та 1 приватне) Луганської області. Перші гроші від НСЗУ за новою системою фінансування вони мають отримати вже цього місяця.

Система управления «Тойоты»

Японское экономическое чудо – рекордный рост всех отраслей, начавшийся в середине 1950-х и продолжавшийся до нефтяного кризиса 1973 года, стал возможным благодаря особой системе управления, одним из отцов которой считается инженер Тайити Оно. От рядового сотрудника компании «Тойота» он поднялся по служебной лестнице до старшего управляющего директора и исполнительного вице-президента.

Канбан на видном месте

Первым самостоятельным управленческим новшеством Тайити Оно стало внедрение в корпорации системы канбан в 1962 году. Изначально этим термином на заводе «Тойота» называли перечень стандартных операций, который мастера участков записывали на бумаге и вывешивали на видном месте. Благодаря инженеру смысл этого понятия значительно расширился. Разработанная им система подразумевала составление четких годовых планов производства и сбыта автомобилей. На этой базе формировали ежемесячные и суточные планы для главного конвейера и остальных участков производства. Все расчеты базировались на прогнозировании покупательского спроса с периодом упреждения в один и три месяца. Чтобы контролировать выполнение планов и избегать накладок, использовали те самые канбаны.

Понять, как работает эта система, проще всего на примере трех ящиков с одинаковыми деталями. Один из них находится на заводе, второй – на складе, третий – у поставщика, при этом все они помечены одинаковыми канбанами, в которых указано название деталей, их количество, назначение и пр. Как только рабочие израсходуют содержимое первого ящика, они отправляют его на склад. Взамен, согласно канбану, получают новый ящик точно таких же

«Теория потерь» вошла во все академические издания учебников по менеджменту. Более того, именно она наряду с другими наработками Тайити Оно стала основой так называемого бережливого управления.

деталей. В это же время склад также меняет пустой ящик на полный у поставщика. В результате на заводе детали никогда не заканчиваются: здесь всегда есть один ящик в работе и один в запасе, а предприятию не нужно содержать большой склад.

Точно в срок

Спустя некоторое время на базе системы канбан выросла целая философия управления, получившая название «точно в срок». Ее основная идея заключается в том, что, планируя производство и прогнозируя сбыт, нужно четко организовать движение материальных потоков. Например, детали для сборки в необходимом количестве и готовая продукция должны поступать в нужное место в определенный момент. Иными словами, заявкам потребителей должны соответствовать не запасы продукции, а производственные мощности компании. И чтобы этого достичь, нужно отказать от стереотипа «чем больше, тем лучше», заменив его принципом «чем меньше, тем лучше».

Использование системы канбан и философии «точно в срок» позволяет значительно сократить складские расходы компании и уменьшить время полного производственного цикла. Но главным их преимуществом является возможность максимально сократить потери.

Теория потерь

Внедрив систему канбан, Тайити Оно обнаружил, что наличие избыточных запасов маскирует очень многие проблемы, а введение строгого планирования и контроля поднимает их на поверхность. Занявшись изучением это-



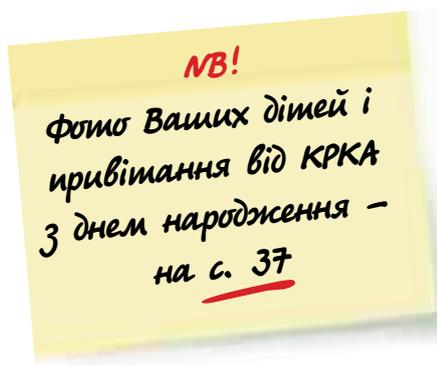
го «побочного эффекта», он впервые в истории менеджмента сформулировал понятие потерь, которыми можно считать любые действия или ситуации, использующие ресурсы, но не создающие добавленную стоимость. Именно потери приводят к издержкам, затратам и убыткам компании.

Основатель производственной системы Тойота выделял семь типов потерь:

- Задержки и ожидание (например, из-за нехватки деталей).
- Перепроизводство товаров и услуг, превышающее спрос.
- Накопление запасов.
- Дефекты.
- Лишние этапы обработки (например, операции по устранению ранее созданных дефектов или действия, связанные с несоответствиями деталей и инструментов).
- Лишние перемещения людей.
- Неправильная транспортировка.

Последователи Тайити Оно расширили этот список, добавив к нему потери из-за нереализованного человеческого потенциала, перегрузки рабочих или оборудования, неравномерности выполнения операции и прерывистый график работ.

Ольга ОНИСЬКО ■



Проти Еболи

Зараження смертельно небезпечною лихоманкою Ебола можна діагностувати тільки після різкого підвищення температури тіла, появи головного та м'язового болю. Проблема в тому, що ці ознаки неспецифічні й можуть з'явитися на 20 день після інфікування. Учені Бостонського університету виявили у піддослідних мавп імунну відповідь на вірус Ебола, яка виникає за 4 дні до симптомів хвороби. Зараз на основі цих даних вони створюють біомаркери, щоб мати змогу вчасно розпочинати лікування.



Дерево за кожен кілометр

Команда «Санофі» в Україні пробігла 250 км у Wizz Air Kyiv City Marathon. За кожен кілометр, здоланий її співробітниками, компанія висадить по кілька десятків дерев на територіях українських лікарень. «Мета «Санофі» полягає в тому, щоб підтримувати людей, які мають проблеми зі здоров'ям, та надавати їм можливість жити повноцінним життям. Утім, ми завжди шукаємо способи дати пацієнтам трохи більше, ніж ефективне лікування. Саме тому ми вирішили додати до участі в марафоні ще й таке добровільне соціальне зобов'язання. Ми покращимо зелені території біля 20 лікарень у 8 містах України», – зазначив директор компанії Гієм Граньє. За даними американських досліджень, оптимальна площа із зеленими насадженнями має становити до 70% від загальної площі лікарняного закладу. Адже дерева очищують повітря від вуглекислого газу та захищають від шуму, а зелений колір піднімає настрій пацієнтам та заряджає їх позитивними емоціями. Тож лікарняний парк чудово доповнює комплекс терапевтичних заходів у медичній установі.

Тинітус та білий шум однаково шкодять мозку

Білий шум – фоновий звук електроприладів – часто рекомендують для лікування тинітуса, або дзвону у вухах, щоб «перебити» його. Однак, згідно з новими даними, він так само може негативно впливати на головний мозок. Учені з Айовського університету (США) виявили, що прослуховування білого шуму, навіть тихого, прискорює старіння головного мозку, руйнуючи певні нейромедіатори, і знижує його здатність переробляти інформацію. Раніше вважалося, що тинітус пов'язаний з порушенням обміну деяких медіаторів у головному мозку. Після проведення аналізу досліджень на тваринах вчені дійшли висновку, що білий шум справляє на мозок той самий ефект, навіть якщо рівень його гучності знаходиться в межах, дозволених регуляторними органами.



СептаНазал® – без консервантів

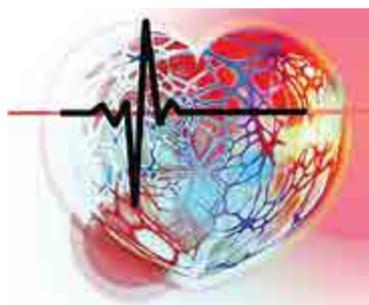
Якщо ніс заклало через застуду і носові хустинки вже всі мокрі, є сенс скористатися СептаНазалом® від «КРКА д.д.» (Ново Место, Словенія). Цей спрей розблоковує закладений ніс завдяки ксилометазоліну і водночас сприяє лікуванню застуди, оскільки додатково містить декспантенол. Друга активна речовина препарату загоєє пошкодження на слизовій оболонці, що виникли внаслідок респіраторної інфекції. СептаНазал® починає діяти через 5–10 хвилин після впорскування, а його ефект зберігається протягом 8–10 годин. Такі ж властивості має і СептаНазал® для дітей (від 2 до 6 років). Перевагою препарату є відсутність у складі консервантів. Стабільність його активних речовин до останньої краплини забезпечується інноваційною конструкцією флакона.



Реклама лікарського засобу.

Позитивно для серця

Оптимізм і наявність мети в житті можуть поліпшити стан серця, з'ясували дослідники зі Школи громадської охорони здоров'я Гарвардського університету (США). Вони розглянули десятки досліджень з сотнями тисяч учасників і дійшли висновку, що стан психологічного задоволення сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Так, учені підраховали, що жінки старшого віку, які позитивно налаштовані, майже на 40% рідше вмирають від серцевих захворювань. Крім того, оптимісти схильні дотримуватися здорового способу життя: вони частіше добре харчуються, фізично активні, підтримують соціальні зв'язки і уникають негативної поведінки. Позитивний психофізичний стан також добре впливає на управління стресом, що, своєю чергою, корисно для фізіологічних систем.





ЕНГІСТОЛ



ЗАЛИШАЙСЯ В СТРОЮ

Застосовується
у комплексному лікуванні грипу
та інших вірусних захворювань

Для дорослих та дітей від народження



Інформація призначена для професійної діяльності медичних і фармацевтичних працівників. Повна інформація про лікарський засіб міститься в інструкції для медичного застосування препарату.

Енгістол, таблетки. Р.П. № UA/2053/02/01 від 20.02.2018 р. Склад: діючі речовини: Sulfur D4, Sulfur D10, Vincetoxicum hirundinaria D6, Vincetoxicum hirundinaria D10, Vincetoxicum hirundinaria D30. Побічні реакції: в окремих випадках можливі реакції гіперчутливості, включаючи шкірні висипання, свербіж, ангіоневротичний набряк. Якщо виникли такі реакції, необхідно тимчасово припинити застосування препарату.

Виробник «Біологіше Хайльміттель Хеель» ГмБХ, Німеччина. Макет затверджено замовником – 14.08.2018р.

Профілактика діабету

Небезпечно високий рівень цукру в крові та інсулінорезистентність спостерігаються за 20 років до встановлення діагнозу діабету другого типу. Це показало дослідження вчених з японського Aizawa Hospital за участю понад 27 тис. осіб, у яких на момент його початку цього захворювання не було. Приблизно через 10 років хворобу діагностували більш як у тисячі осіб. А ще раніше у них відзначалися підвищені індекс маси тіла, рівень цукру в крові, а також інсулінорезистентність. З роками всі ці показники ставали більш вираженими. Автори дослідження вважають, що певні зміни в способі життя потрібні відразу після того, як рівень цукру у людини почне зростати. Таке раннє втручання може взагалі запобігти розвитку діабету. Теоретично, якщо ця система буде поширена, захворюваність на діабет значно зменшиться.

Скільки триває гострий бронхіт?

Застуда – це неприємно. Кожен хворий прагне одужати якнайшвидше. Але поспішати не вийде: відповідно до клінічного протоколу «Гострі респіраторні інфекції» (Наказ МОЗ України №499 від 16.07.2014) середня тривалість гострого бронхіту становить три тижні. І весь цей час треба лікуватися, щоб зменшити ймовірність ускладнень. Один із основних симптомів гострого бронхіту – це кашель з надокучливими нападами. Здолати їх допомагає сироп Гербіон плющ, який сприяє виведенню мокротиння із бронхів. Об'єм флакона цього препарату – 150 мл. При застосуванні сиропу по 5 мл тричі на день цієї кількості вистачає на повноцінні 10 днів терапії як дітям віком від 6 років, так і дорослим. А малюкам від 2 до 6 років слід давати сироп Гербіон плющ по 2,5 мл тричі на день – тобто 150 мл має вистачити ще на більш тривалий період.



Реклама лікарського засобу.

Смак та форма випуску на вибір!

У розпал сезону застуд компанія «КРКА д.д.» (Ново Место, Словенія) нагадує про засоби лінійки Септолете тотал від болю та запалення в горлі. Усі вони містять антисептик широкого спектра дії цетилпіридинію хлорид, активний проти основних збудників фарингіту, ларингіту, трахеїту тощо, та протизапальний засіб бензидаміну гідрохлорид, що сприяє усуненню болю, почервоління та набряку на слизовій оболонці. Кожен відвідувач аптеки може вибрати «свій» Септолете тотал: спрей зручно застосовувати вдома, а ледяники – під час навчання, на роботі та в дорозі. Є класичні ледяники Септолете тотал, а також нові – з чудовими смаками для вибагливих клієнтів. Це Септолете тотал лимон та бузина і Септолете тотал лимон та мед. Вони сподобаються і дітям віком від шести років, і дорослим.



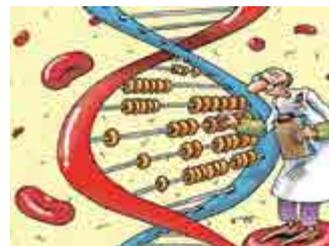
Інформація про лікарський засіб.

Застосовувати обережно

Комітет з оцінки ризику фармаконагляду ЕМА (Європейської агенції з лікарських засобів) рекомендував обмежити використання фторхінолонів та інших хінолонових антибіотиків за результатами експертної оцінки рідкісних серйозних побічних ефектів, які зачіпають м'язи, суглоби і нервову систему, та можуть бути дуже тривалими. За рекомендаціями комітету, такі препарати не слід використовувати для лікування інфекційних захворювань, які можуть минути взагалі без антибактеріальної терапії (наприклад, інфекції горла); для запобігання діареї мандрівника або рецидивів інфекцій нижніх відділів сечовидних шляхів; для лікування пацієнтів, у яких раніше були серйозні побічні реакції на прийом фторхінолонових і хінолонових антибіотиків; для лікування важких інфекцій, коли можна використовувати інші антибактеріальні препарати. Комітет рекомендує фахівцям в галузі охорони здоров'я попереджати пацієнтів про те, що слід припинити застосування фторхінолонів, наприклад, при запаленні або розриві сухожилля, болю в м'язах і суглобах, відчутті поколювання, втоми, при проблемах із зором і слухом, зміні сприйняття смаку і запаху.

Ліки від старості

Учені з Дослідницького інституту Скріппса і клініки Меїо (США) вивчили ефекти природного барвника фізетину в боротьбі зі старістю і стверджують, що ця речовина може продовжити життя приблизно на 10%. Виявляється, фізетин є природним продуктом, здатним вибірково і ефективно вбивати клітини, що старішають, або принаймні скорочувати виділення з них ферментів, які руйнують тканини, та запальних білків. Імунна система молодої людини здатна очищати організм від клітин, що старішають, але з віком цей процес відбувається дедалі важче. У дослідженнях з мишами похилого віку фізетин показав відмінні результати. Дослідники також перевірили його дію на жировій тканині людини в лабораторних умовах, щоб дізнатися, як препарат буде взаємодіяти з нашими клітинами. Він зменшив кількість клітин, що старішають, і у жировій тканині людини, тому вчені вважають, що, ймовірно, фізетин буде ефективним засобом подовження життя. Проте його кількість у фруктах і овочах недостатня для того, щоб він міг усувати клітини, що старішають. Ученим ще належить розробити його оптимальне дозування. Фізетин нині проходить клінічні випробування в клініці Меїо і може виявитися дуже перспективним для боротьби зі старістю.



У природы нет больной погоды?

В 1887 году в «Американском журнале медицинских наук» появилась первая публикация о взаимосвязи болевых ощущений и погоды. Она описывала клинический случай пациента с фантомными болями, самочувствие которого ухудшалось при приближающихся бурях и грозах, что, по мнению авторов, было связано с изменениями показаний барометра. Эта гипотеза оказалась очень перспективной и именно ею стали объяснять причины большинства метеопатий (от греч. *meteora* – атмосферные явления и *pathos* – страдание, болезнь).

Метеостанция на коленках

Наиболее правдоподобно выглядит связь артрита с атмосферным давлением. Когда оно понижается незадолго до ухудшения погоды, нарастает объем внутрисуставной жидкости. Это сопровождается увеличением размеров суставных сумок, из-за чего они начинают давить на близлежащие нервные окончания, усиливая болевой синдром. Вскоре организм адаптируется к новым условиям, жидкость из суставов перемещается в кровотоки и боль отступает. Это объясняет, почему метеопатии гораздо чаще встречаются у людей с аномальным скоплением жидкости в суставе или вокруг него. К тому же становится понятно, почему суставы болят «на погоду», а не «от погоды».

Вероятно, страдающие артритом и остеоартрозом люди и вправду предсказывают дождь по коленкам. Свои ощущения они могут сравнить с так называемым индексом артрита (теоретически рассчитанная интенсивность болевого синдрома в зависимости от погодных условий), который есть на некоторых метеорологических сайтах, например Weather Channel.

Метеопатии также связывают с понижением температуры воздуха. Холод приводит к спазму мышц и сосудов, что вызывает ухудшение крово-

Если гипотеза о влиянии атмосферного давления и температуры на боли в суставах верна, наилучшим местом для жизни людей с артритом является запад Канады, для которого характерны теплые ветра с высоким давлением.

обращения и обменных процессов в больных суставах. А вот относительно влияния погоды на головную боль, люмбаго, старые травмы, фибромиалгию, невралгию и синдром фантомных конечностей убедительных гипотез пока нет.

Правда больших чисел

Эксперты ставят под сомнение даже немногие правдоподобные теории, объясняющие метеопатии. Так, в 2016 году занимающийся изучением атмосферных явлений американский профессор Деннис Дрискол опубликовал статью о том, что колебания давления, связанные с дождями, ничтожно малы. «Они эквивалентны подъему в лифте высотного здания, – писал он, – но ведь до сих пор в медицинской литературе было не так много сообщений о людях, страдающих суставными болями в лифтах?»

Его выводы подтвердило исследование, проведенное в Институте глобального здоровья Джорджа (Сидней, Австралия). Там сопоставили субъективные ощущения почти 1,3 тыс. пациентов, страдающих болью в пояснице и остеоартрозом, с данными Австралийского бюро метеорологии. Результаты не выявили связи между температурой воздуха, влажностью, атмосферным давлением, направлением ветра, осадками и болью.

Единственным недостатком этого исследования можно считать то, что оно проводилось в Австралии, стране с мягким климатом. Устранить этот недочет удалось исследователям из Гарвардской медицинской школы. Они проанализировали почти милли-



он жалоб на боли в суставах и пояснице, зарегистрированных в системе страхования Medicare за период с 2008 по 2012 год. Сравнив их с записями об атмосферных осадках на метеостанциях по всей территории США, исследователи не обнаружили корреляции между болью и изменениями погоды.

Погрешность подтверждения

Почти две трети пациентов с хронической болью убеждены в том, что организм реагирует ее усилением «на погоду». Психологи склонны объяснять это «погрешностью подтверждения»: люди всегда обращают внимание на то, что согласуется с их точкой зрения, поэтому информацию запоминают выборочно, а интерпретируют ее предвзято. Они обращают внимание на боль в те дни, когда на улице холодно и дождливо, но не придают ей особого значения в солнечную погоду. Как бы то ни было, таким людям лучше подстраховаться: запастись болеутоляющими препаратами и НПВС, одеваться теплее, больше двигаться и сохранять хорошее настроение в пасмурные дни.

Ольга ОНИСЬКО ■

Дело аптечного производства живет

Немало представителей аптечного рынка считают аптечное производство экономически невыгодным пережитком прошлого. А вот руководитель одной из старейших коммунальных киевских аптек Александр Ломака, имеющий около 30 лет опыта работы с экстенпоральным производством, уверен в том, что его следует развивать, так как препараты «ручной работы» весьма востребованы.

Учили подходить к фармацевтике творчески

Александр Ломака не первый год заведует аптекой КП «Фармация» №7. Она одна из старейших киевских, как говорится, с традициями. Небольшое журналистское расследование среди ее постоянных посетителей позволяет утверждать, что клиентов здесь не только стараются обслужить на высо-

ком уровне, соблюдая все требования фармопеки, но и любят. Ну, к кому из вас в последний раз провизор обращался «Деточка»? Но, пожалуй, одна из главных гордостей и конкурентных преимуществ этого аптечного учреждения – полноценный производственный отдел.

– Мне повезло, – вспоминает Александр Николаевич. – Сразу после

окончания Львовского мединститута я попал на работу в КП «Фармация», в аптеку №8, что на Лукьяновке. В то время это была аптека в полном понимании этого слова – здесь занимались не только розничной торговлей, но и экстенпоральным производством лекарственных средств по рецептам врачей и по требованиям лечебных учреждений. Правда, сейчас в ней уже производства нет, и это, увы, печальная тенденция на украинском аптечном рынке. Тогда шел первый год жизни независимой Украины, мы были полны надежд и чаяний. И я, молодой специалист, был преисполнен присущим юности оптимизмом, свежими знаниями и уверенностью в своих силах. Еще в институте нас научили не зазубривать материал, а думать, подходить к фармацевтике творчески и всегда искать компромисс между традиционными методами и данными последних научных исследований. Такой профессиональной стратегии я и стремился придерживаться на протяжении всех 23 лет работы в аптеке №8, начиная от должности провизора-интерна и до заведующего.

Аптека, которой Александр Ломака заведует сейчас, была открыта сразу после Второй мировой войны. С первого дня работы и до сегодня ни на один день здесь не останавливалось экстенпоральное производство лекарственных средств. Во времена СССР аптеки, где продавали только готовые лекарственные средства, были редкостью. Преобладали те, в которых еще и готовили препараты, в том числе в стерильных условиях.

– На мой взгляд, сегодня при адекватном подходе к вопросу рентабель-



ности и ценообразования на средства *ex tempore* такое производство вполне может быть прибыльным, – уверен Александр Николаевич. – Конечно, при этом следует использовать энергосберегающие технологии, рационально подходить к выбору поставщиков субстанций и вспомогательных материалов, планировать ассортимент, проводить информационную работу в лечебных учреждениях и многое другое.

Отрасль требует больших изменений

Конечно, есть вполне резонное объяснение коммерческой непопулярности «экстемпоралки» в Украине. Есть и большие мозоли. Во-первых, врачи, особенно молодые, не умеют выписывать рецепты. Случается, что и их коллеги с большим стажем иногда эти правила забывают ввиду их слабой «эксплуатации». К тому же молодое поколение медиков больше склоняется к прогрессивным, как им кажется, методам лечения, где уже нет места «архаичным» подходам в виде индивидуально приготовленного лекарства.

– Но я знаю и таких молодых врачей, которые все чаще обращаются к старинным рецептурным справочникам, ветхим авторским прописям и незаслуженно забытым лекарствам аптечного производства, эффективность которых доказана многолетним опытом применения. Особенно в области дерматологии. А спросите любую заботливую маму, как ее выручают протаргол и другие изготовленные в аптеке капельки от насморка для малыша! Дело аптечного производства лекарств живет, пусть в большинстве своем в коммунальных аптеках, и я очень надеюсь, что рано или поздно готовить лекарства будет все больше аптек.

Поддержка на государственном уровне

В Польше, Венгрии, Германии и Франции необходимость *ex tempore* производства признана как медиками, так и пациентами и поощряется на государственном уровне. В некоторых из этих стран препараты аптечного производства составляют 20% от всех реализуемых лекарственных средств и совсем не являются категорией препаратов «для бедных» (для сравнения у нас их доля не выше 1%). Поэтому инициатива Минздрава (законопроект о внесении изменений в постановление Кабмина №333 от 25 марта 2009 года) о предоставлении медучреждениям возможности закупать средства, изготовленные в условиях аптеки, заслуживает поддержки. Стимулировать развитие экстемпорального производства может, по мнению экспертов, снижение ставки НДС на такие препараты с нынешних 20% до 7%.



Конечно, без государственной поддержки здесь не обойтись. Александр Ломача приводит в пример соседнюю Польшу, где нельзя открыть аптеку, если в ней не предусмотрен полноценный экстемпоральный процесс. Это может быть маленькая ассистентская комната, но оборудованная по последнему слову техники. При повышении квалификации фармацевтических работников там большое внимание уделяется вопросам производства лекарственных средств в условиях аптеки, чтобы они не утрачивали навыки изготовления, применяли их на практике, обеспечивая доступ населения к уникальным по своей сути препаратам.

– Еще одна проблема, – вздыхает Александр. – В связи с тем, что в Украине массово сворачивалось аптечное производство и практически не открывались новые аптеки с изготовле-

нием, на рынке значительно сократилось предложение субстанций для экстемпоры.

Компании, которые ввозят в страну эти ингредиенты, говорят о том, что это крайне невыгодно: потребность в конкретном сырье может в год составлять 1,5 кг на всю Украину, а процесс регистрации и сертификации требует значительных временных и финансовых затрат. И врачи не выписывают рецепты на болтушки, эмульсии или суспензии просто потому, что знают: их не смогут приготовить ни в одной аптеке. Особенно остро стоит вопрос аптечного производства сердечных или глазных капель, элементарных успокоительных микстур, которые необходимы пациентам.

– Выход вижу один, – Александр Николаевич настроен решительно, – у нас достаточное количество фармацевтических предприятий, которые те же субстанции и вспомогательные вещества используют в своем производстве. Поэтому необходимо на законодательном уровне разработать механизм, позволяющий аптекам использовать то же сырье, что и фармацевтическим предприятиям. Основная проблема здесь – мелкая фасовка. Есть надежды на общественные организации и аптечные профессиональные ассоциации, съезды фармацевтов, которые поддерживают интересы аптечного производства. Актив-



но работает в этом направлении и наше предприятие – КП «Фармация». Мы неоднократно готовили свои предложения и выступали с соответствующими инициативами. Сдвиги происходят, но отрасль требует больших изменений. В вузах, которые готовят провизоров, есть предмет «Аптечная технология». Моя дочь не так давно закончила фармацевтический факультет, и я из первых уст знаю, что львиную долю тем из этого курса студенты изучали теоретически. Ей, правда, повезло, потому что мама и папа провизоры, и практику она проходила в производственной аптеке по всем правилам и стандартам. Но так повезло не всем... И зачастую обучать молодого специалиста технологии аптечного производства приходится уже на рабочем месте в аптеке. А когда учился я, почти 30 лет назад, у нас была обширная практическая часть, лаборатории вузов были укомплектованы реальными субстанциями, а не муляжами, и студенты могли в буквальном смысле про-

чувствовать все особенности «поведения» тех или иных веществ в процессе изготовления лекарственной формы.

Специалисты по иероглифам

Еще один вопрос, который, по словам Александра Ломаки, особенно близок коллегам из производственных аптек. Но вначале анекдот, некогда популярный среди аптекарей.

Приходит молодой специалист на практику, провизор-наставник водит его по аптеке:

– Из этой банки берем, когда готовим рецепт для внутреннего применения, из этой – для наружного...

– А из этой?

– А из этой – когда рецепт прочитать не можем.

Неразборчивый почерк – вроде и небольшая проблема, если речь не идет о рецепте или о медицинской карте больного.

– Иногда мне даже кажется, что в медицинских вузах введен спецкурс для врачей по неразборчивому на-

писанию рецептов, – шутит Александр. – От умения работника аптеки разобрать иероглифы в рецепте зачастую может зависеть не только здоровье, но и жизнь человека. Несомненно, в таких ситуациях ответственность фармацевтического работника нельзя недооценить. Мы не экстрасенсы и не оракулы, но выявлять потребности наших посетителей зачастую помогает только опыт. Иногда приходится узнавать контакты врача, звонить в поликлинику, уточнять, корректировать дозировку и даже назначение.

Поэтому внедрения электронного рецепта в аптеках ждут как манны небесной.

– Свое мнение по этому поводу я высказал еще на оперативном совещании заведующих аптеками с экспертной комиссией Минздрава Украины и специалистами из Прибалтики, – вспоминает заваптекой. – Есть государственная программа по реимбурсации инсулинов для населения. С июля прошлого года она работает исключительно по электронным рецептам. Сейчас нарабатывается опыт – и положительный, и отрицательный, выявляются проблемы, которые довольно оперативно решаются, в частности, при помощи постоянно действующего сервисного центра при Минздраве. Это во многом нивелирует и помогает решить все проблемы недопонимания между врачом, фармацевтом и пациентом.

Коммунальные аптеки долго были вынужденными монополистами в организации экстемпорального производства, неся свою социальную миссию. Но в последние несколько лет появились коммерческие аптеки, которые, конечно, не без определенных опасений, но начинают вливаться в экстемпоральное настоящее. Чаще всего такие аптеки готовят наиболее популярные препараты, в том числе косметические средства ручной работы.

– Мы ведь все чаще присматриваемся сейчас к Европе, а там лекарства индивидуального изготовления востребованы и весьма актуальны и при этом, кстати, они недешевые, – резюмирует Александр Ломака.

Оксана МАРКОВА ■

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^{2***}
60 мг в 1 таблетці²



Флавамед® таблетки від кашлю

- з насічкою для
поділу таблетки³



Інформація про безпеку препарату є важливою складовою для ефективності лікування. Дізнайтеся більше.

¹ До 1-го року життя рекомендується застосовувати Флавамед® розчин від кашлю. ² Для дітей до 12 років рекомендується застосовувати Флавамед® Макс таблетки шипучі. ³ Для дітей до 6 років рекомендується застосовувати Флавамед® таблетки від кашлю.

Дітям до 1 року життя рекомендується застосовувати Флавамед® розчин від кашлю. Для дітей до 12 років рекомендується застосовувати Флавамед® Макс таблетки шипучі. Для дітей до 6 років рекомендується застосовувати Флавамед® таблетки від кашлю.

Виробник: Берлін-Хеміе Менаріні. Адреса: Австрія, Бургенланд, 1110, Геттсдорф. Контактні дані: Берлін-Хеміе Менаріні, Австрія, Бургенланд, 1110, Геттсдорф. Контактні дані: Берлін-Хеміе Менаріні, Австрія, Бургенланд, 1110, Геттсдорф. Контактні дані: Берлін-Хеміе Менаріні, Австрія, Бургенланд, 1110, Геттсдорф.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Витамины – индивидуально, по потребностям

Мода на здоровый образ жизни и развитие персонализированной медицины открыли новую нишу для бизнеса – реализацию индивидуальных наборов витаминов и диетических добавок. В США в ней работают уже около десятка компаний, и каждая из них стремится захватить свою долю на этом рынке страны, объем которого, по оценкам компании McKinsey & Co, составляет 23 млрд долларов и растет на 6% ежегодно.

Подготовка к запуску

Идея создать сервис по индивидуальному подбору, доставке витаминов и диетических добавок посетила Крейга Элберта после того, как ему довелось искать витамины для беременной жены. Из-за некоторых проблем со здоровьем врач посоветовал ей принимать повышенную дозу витамина D, но когда Крейг попытался подобрать в аптеке готовый пренатальный комплекс или набор из нескольких препаратов, то столкнулся, по его словам, с «потрясающим беспорядком».

Вместе со своим другом и партнером Акашем Шахом они придумали

проект Care/of, клиенты которого, оформив подписку, могут за относительно небольшую плату получать индивидуальный набор необходимых им витаминов и диетических добавок. Прежде чем запустить проект, бизнесмены некоторое время тестировали его: создали сайт BeetsVitamins.com и пригласили на эту страницу всех своих родственников и друзей. Те, в свою очередь, передавали просьбу знакомым, в результате за несколько месяцев накопился большой массив информации, анализ которой помог понять, сколько времени пользователи готовы потратить на заполнение анкет и прохождение тестов, интересу-

ют ли их научные исследования и мнения экспертов, подтверждающие эффективность тех или иных средств, какую сумму они готовы ежемесячно расходовать на витамины и пр. Параллельно с тестированием сервиса друзья начали поиск инвесторов и сумели привлечь 3 млн долларов венчурного капитала для запуска сайта takecareof.com и оффлайн-части проекта Care/of, состоящей из склада, центрального офиса, службы поддержки и команды экспертов.

Если нужны доказательства

Прежде чем купить витамины и диетические добавки на сайте takescareof.com, каждый пользователь должен заполнить анкету, вопросы которой касаются его привычек, образа жизни, диеты, целей и ценностей. На основании этих данных, используя специальный алгоритм, система выдает человеку рекомендации о том, какие препараты ему подойдут. «У нас есть клиенты, которых заботит здоровье сердца, укрепление костей и суставов, улучшение пищеварения, повышение работоспособности или снижение уровня стресса, и каждого из них мы подводим к выбору индивидуального набора продуктов, способного решить эти задачи», – поясняет такой подход Крейг Элберт.

Особый акцент компания делает на качестве своих продуктов. Например, предлагаемый ею рыбий жир производится из дикого аляскинского лосося, который водится в водах северной части Тихого океана, что гарантирует минимальную загрязненность рыбы тяжелыми металлами. А при производстве экстракта куркумы



используются только вода и CO₂, тогда как большинство других производителей применяют химические растворители, например ацетон. Ягоды бузины компания закупает у австрийских фермеров, а красные водоросли, которые являются источником кальция, – в рыболовных хозяйствах Исландии.

Компания не производит витамины, но имеет прозрачную цепочку поставок по всему миру, контракты с проверенными производителями в США и несколько лабораторий для тестирования сырья и готовой продукции. Есть у нее свой научный консультативный совет, в который входят врачи и эксперты в области здравоохранения из Университетов Тафтса и Гарварда. Они помогают в разработке продуктов, составлении рекомендаций. Кроме того, все продукты, предлагаемые на сайте takecareof.com, ранжированы в соответствии со степенью достоверности имеющихся доказательств их эффективности. Критерии этих оценок включают количество исследований, согласованность результатов и методологические характеристики. Так, в категорию «смешанные исследования» попадают витамины и диетические добавки, которые в одних экспериментах показали положительные результаты, а в других работали не слишком убедительно. Эффективность ингредиентов, помеченных значками «сильные» и «очень сильные» исследования, имеет надежную доказательную базу, основанную на большом количестве плацебоконтролируемых испытаний. Категория «Новые исследования» включает продукты, которые начали изучать относительно недавно, но результаты оказались многообещающими. Некоторые продукты помечены как используемые в традиционной медицине разных культур мира на протяжении веков.

Цена на товары, предлагаемые Care/of, в среднем на 20% ниже, чем в традиционных аптеках США. Стоимость месячной подписки на них стартует от 20 долларов, но обычно посетители сайта тратят в среднем 35.

Точных данных, отражающих объем украинского рынка витаминов, нет, поскольку значительная их часть продается через Интернет, магазины спортивного питания и пр. Представление о масштабах его аптечного сегмента может дать оценка рыночной доли диетических добавок, которая, по данным SMD, в 2017 году составила 6,4% в гривне, т.е. примерно 3,4 млрд гривен в закупочных ценах без учета НДС.

Эта сумма включает витамины и стоимость их доставки клиенту. Как правило, пакет от takecareof.com привозят заказчику раз в месяц.

Коммерческий успех

Практически сразу же после запуска стало очевидно, что проект Care/of обречен на успех. Компания едва ли не ежемесячно удваивала объем своего бизнеса и прибавляла десятки тысяч новых клиентов. Из-за слишком бурного роста в первые месяцы работы у нее даже случались сбои, связанные с нехваткой продукции. Впрочем, эти трудности ей удалось преодолеть.

Через 1,5 года работы на рынке стоимость компании возросла от 3 до 156 млн долларов. В стартап вложились Goldman Sachs, RRE Ventures и другие инвесторы. Такой успех Крейг Элберт объясняет удачным выбором ниши. «Витамины – это идеальный продукт для продажи онлайн, – говорит он. – Их легко доставлять, покупатели почти никогда не пытаются их вернуть, а необходимость принимать добавки регулярно позволяет встроить их в бизнес-модель продажи по подписке».

Конечно же, столь удачная рыночная ниша привлекла и конкурентов. Сегодня аналогичный сервис в США предоставляют порядка 10 компаний, и каждая из них пытается найти собственную «фишку». Так, сервис Persona анализирует сочетание витаминов и диетических добавок с лекарственными средствами (в ее базе более 650 препаратов), которые принимают клиенты, что помогает им избежать нежелательных взаимодействий. А стартап Nutrigene изготавливает и рассылает заказчикам персонализированные витамины и добавки, разработанные на основе его ДНК.

Перенимая опыт

О реализации проекта, подобного Care/of, в Украине говорить рано, потому что у него на пути встанет слишком много законодательных, регуляторных и экономических препятствий. Однако интерес к здоровому образу жизни и правильному пита-



нию высок и в нашей стране, поэтому некоторые наработки зарубежных компаний полезно взять на вооружение и отечественным аптекам.

Для начала стоит пересмотреть категоризацию группы товаров для поддержания здоровья и разбить ее на понятные клиентам блоки. Так, все витамины и диетические добавки, а также некоторые безрецептурные лекарственные средства (например, пищеварительные ферменты, пробиотики, экстракты лекарственных растений) можно представить на отдельных выкладках: «для будущих мам», «для вегетарианцев», «для занятий спортом», «для хорошего сна», «для мозга, сердца и сосудов», «для кожи и волос» и пр.

Имеет смысл подготовить небольшой опросник для клиентов, которые просят подобрать им витаминный комплекс. Например, у курильщиков часто наблюдается дефицит витамина С, вегетарианцам необходим источник железа, а человек, жалующийся на мигрени, бессонницу и судороги, скорее всего страдает от недостатка магния.

Первостольник, который рекомендует витамины и минералы, должен знать или иметь возможность быстро уточнить их необходимые суточные дозы, разбираться в формах и особенностях применения. Наконец, отличной идеей будут отметки об эффективности тех или иных средств с точки зрения доказательной и народной медицины.

Ольга ОНИСЬКО ■

4 ПСИХОТИПИ

пізнати клієнта – продати йому

Часто буває так, що після спілкування з клієнтом провізор почуватися, немов вичавлений лимон, або ж, навпаки, настрої покращується – наче крила за спиною виростають. Ймовірно, це пов'язано з тим, чи співпадає ви з тією або іншою людиною енергетично, а також за психотипом. За різними класифікаціями психотипів досить багато, але велику їх кількість можна умовно узагальнити до чотирьох: «аналітик», «артист», «директор» та «добряк». До якого з них належите ви та ваш візаві? Якщо зрозумієте, то працювати буде легше. Розглянемо це на прикладі спілкування щодо КРАПЕЛЬ та СПРЕЮ Евкабал.

«Аналітик»



Людина цього психотипу цінує точність та детальність. Щоб її переконати, необхідно говорити мовою фактів і по суті. Прояви емоцій тут не спрацюють: у ваших словах має простежуватися логіка, а кожен з доказів повинен бути відповіддю на конкретне запитання клієнта. Якщо ви теж звикли аналізувати інформацію, спокійно та неквапливо все з'ясовувати, вам буде легко знайти спільну мову.

– Доброго дня, – привітався з аптекаркою чоловік середнього віку. – Я застудився – голова страшенно бо-
лить... Мабуть, мені потрібен якийсь анальгетик.

– А які ще симптоми є?

– З носа тече та заклало його повністю.

– Насамперед вам слід відновити нормальне ди-
хання носом. Саме через нежить і з'явився головний біль.

– Справді? Я дуже рідко хворію. А який тут діє механізм?

– Через респіраторну інфекцію, яка потрапила у носові ходи, виникли запалення та набряк. Порушено, мабуть, і дренаж приносних пазух, у них розвиваються застійні явища. Тому дихати важко та болять голова. Вам потрібен передусім засіб від нежитю.

– А який саме?

– З категорії місцевих судинорозширювальних препаратів. Зараз в аптеках України представлені переважно засоби нового покоління, тобто з малою кратністю застосування, – ефект від них триває до 12 годин. Це, наприклад, Евкабал КРАПЛІ та Евкабал СПРЕЙ.

– Яким є принцип їхньої дії? Розкажіть детальніше – у своїй галузі я звик усе вивчати досконально, тому й тут намагаюся розібратися.

– Обидва препарати містять ксилометазолін, який за п'ять хвилин звужує кровоносні судини слизової оболонки порожнини носа, тому суттєво зменшується її набряк і дихати відразу стає легше. Крім того, завдяки звуженню судин клітини

носа, що продукують слиз, зменшують свою активність, тому «водичка» з носа більше не тече.

– Це якісь новинки?

– У лінійці препаратів Евкабал назальні засоби з'явилися відносно недавно, у нас більш відомі СИРОП та БАЛЬЗАМ на рослинній основі. Однак активна речовина КРАПЕЛЬ та СПРЕЮ – ксилометазолін – застосовується у клінічній практиці для лікування нежитю вже тривалий час і її властивості досконально вивчені.

– А як щодо побічних реакцій? Маю проблеми з судинами серця... Може, краще взяти просто фізрозчин для промивання носа? Не люблю я усю цю «хімію»...

– Незалежно від форми випуску Евкабал діє виключно у носі. Його вплив на судини усього організму наближається до нуля. Якщо діяти за інструкцією, тобто застосовувати препарат не більше двох разів на добу впродовж 3–5 днів, ризику небажаних явищ практично не буде. А щодо промивань носа різноманітними розчинами раджу вам бути обережним: якщо внаслідок набряку дихальних шляхів густий слиз не матиме відтоку, введена рідина може змістити його до внутрішнього вуха. Це загрожує розвитком отиту, тобто появою сильного болю в вусі. Якщо ж спочатку усунути набряк слизової за допомогою КРАПЕЛЬ або СПРЕЮ Евкабал, то й подальше промивання носа буде тільки на користь.

– Добре, згоден – усунути набряк потрібно. Але чому саме Евкабалом?

– Ми давно працюємо з препаратами цієї торгової марки. Їх випускає німецька компанія esparma, що має бездоганну репутацію: використовує тільки якісні субстанції і дотримується високих технологічних стандартів Євросоюзу. Евкабал має сертифікат GMP, тобто належної виробничої практики, європейського зразка.

– Я зрозумів – німецька якість. А як щодо ціни?

– Вона досить помірна, – провізор назвала її.

– Дійсно. Ну, давайте КРАПЛІ – кілька днів полікуюся вдома.





«Артист»



Назва цього типу не обов'язково свідчить про належність людини до творчої професії. «Артист» – це характер. У таких клієнтів «емоцію» переважає над «рацією», вони схильні до того, щоб справляти на інших певне враження, та полюбляють отримувати компліменти. Людина цього психотипу може мати звичайний вигляд, але «видає» її здатність приймати рішення під впливом миттєвого душевного пориву. Знайти з нею порозуміння нескладно, адже фармацевти – переважно жінки, а їм властива чутливість.

– Здрастуйте, ви маєте мене врятувати – питання життя і смерті, – дівчина, що зайшла до аптеки, мала сумний та драматичний погляд.

– А що трапилось? – злякалася провізор.

– У суботу я йду знайомитися з родиною мого нареченого. Але маю такий вигляд, що весілля, може, й не буде.

– Та нібито з вами все гаразд, – провізор кинула оком на відвідувачку: симпатична, у модній куртці та джинсах.

– Невже не помітно, що в мене з обличчям? Дайте якийсь суперкрем чи що... Чим зняти цей жахливий набряк, почервоніння носа та очей?

– Ой, пробачте, так, трохи щось є...

– «Трохи»? Боже, що про мене подумують... Я ж усе спланувала: записалася на завтра на манікюр, підбрала одяг для свого образу, а тут ця застуда...

– Стривайте, все це через банальний нежить?

– Так! А я вам про що кажу?

– То вашому щасливому подружньому життю ніщо не загрожує! Вам просто потрібен Евкабал КРАПЛІ для носа. Він швидко знімає набряк слизової оболонки носа та почервоніння очей – якраз за три дні, до суботи покращиться не лише ваш зовнішній вигляд, а й самопочуття! Ви будете найгарнішою у світі нареченою!

– Дякую, – нарешті посміхнулася клієнтка. – Пробачте, що не змогла чітко сказати, що зі мною, – дуже хвилююсь.

– Нічого, то пусте. Одужуйте – і все буде добре.

– Беру ваші краплі ЕВКАБАЛ.

«Директор»



Не слід думати, що люди цього психотипу неодмінно керівники і топ-менеджери. Вони можуть обіймати далеко не начальницькі посади або взагалі бути офіційно безробітними. Їх вирізняє не стільки статусний одяг, скільки вимогливість, активність та самодостатність – вони звикли приймати рішення. Для успішного продажу ліків «директору» слід говорити з ним впевнено, уважно слухати і пропонувати кілька прийнятних варіантів.

– Доброго дня, що у вас є від нежитю? – запитав в аптеці молодий чоловік.

– Можу порадити КРАПЛІ або СПРЕЙ Евкабал.

– Це засоби, після яких дихати стає легше буквально за кілька хвилин?

– Саме такі! А їхня дія триває впродовж 10–12 годин.

– Але мені не подобається, що відразу після застосування я відчуваю печіння в носі, а потім з'являється неприємна сухість.

– Засоби для носа Евкабал, на відміну від деяких інших препаратів своєї фармацевтичної групи, не подразнюють та не пересушують слизову оболонку носа завдяки спеціальному комплексу зволожувальних компонентів. Це суттєва їхня перевага, особливо у холодну пору року, коли через центральне опалення повітря в приміщеннях дуже сухе.

– Хоча я працюю не в офісі, додаткова зволожувальна опція препарату мене зацікавила... То кажете, є КРАПЛІ та СПРЕЙ?

– Так, КРАПЛІ мають анатомічну піпетку для точного дозування, СПРЕЙ зручно використовувати, коли ви не вдома. Обидві форми назального Евкабалу ідентичні за складом, дією та однаково добре усувають сухість у носі. Їх достатньо застосовувати двічі: на ніч, щоб спокійно спати до самого ранку, а потім вранці – і нежить не турбуватиме впродовж цілого дня.

– Дайте СПРЕЙ – на роботі мені ним буде лікуватися зручніше.

«Добряк»



Для успішних продажів клієнту «Добряку» важливо завоювати його довіру. Тримайтеся щиро та доброзичливо, посміхайтесь. Дайте йому зрозуміти, що ви зацікавлені допомогти. Людина такого типу рішення приймає повільно, їй необхідно до цього делікатно підштовхувати, демонструючи, що подібне рішення зазвичай приймає більшість людей, бо воно правильне.

– Вітаю вас, – привіталася з фармацевтом літня жінка. – Мої усі знову захворіли – від молодшого онука до зятя! Носами хлюпають, носові хустинки вже скінчилися, тож дайте щось від нежитю для всієї родини.

– А нагадайте, будь ласка, якого віку ваш найменшенький?

– Микиті три роки. Лікуватися він дуже не любить...

– Для малюків від двох до дванадцяти років можу порадити Евкабал КРАПЛІ ДЛЯ ДІТЕЙ. Дивіться – на упаковці цього препарату зображено симпатичне звірятко. Поки малюк буде його роздивлятися, розкажіть якусь казочку про те, який воно має гарний нюх, та під виглядом гри закачайте онуку носика.

– О, це ідея! Тільки б вгадати з дозуванням...

– Через це не хвилюйтеся – флакон оснащений анатомічною та відкаліброваною піпеткою, завдяки чому дозування препарату точне, як в аптеці. А для дітей від 12 років та дорослих членів родини у нас є Евкабал КРАПЛІ та СПРЕЙ з більшою концентрацією активних речовин.

– Багато людей у вас уже купували ці ліки?

– Так, і всі залишилися задоволені – потім дякували.

– Ну, тоді і я спробую. Дайте мені Евкабал КРАПЛІ – дитячі і для дорослих.

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

Евкабал КРАПЛІ ТА СПРЕЙ – це швидкий ефект і тривалість дії, зручність застосування у дітей і дорослих, німецька якість та доступна ціна! Лікування нежитю у малюків за допомогою Евкабалу КРАПЛІ ДЛЯ ДІТЕЙ може мати форму гри завдяки звірятку з упаковки.

Евкабал: пізнай клієнта

Ощущение времени: в плену искажений

Каждый замечал, что время течет неравномерно. И дело тут не в теории относительности, а в нашем собственном восприятии. Так, в детстве лето кажется бесконечным, а в зрелом возрасте оно пролетает, как один день. Когда нам весело, время идет быстрее, когда скучно – просто ползет, а в экстремальных ситуациях и вовсе застывает на месте. Почему так происходит и можем ли мы научиться управлять бегом времени?

Элементы мозаики

В отличие от слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания и даже проприоцепции (ощущения собственного тела), наше восприятие времени не связано с конкретными сенсорными путями. Мы его не ощущаем, а воспринимаем. В этом процессе принимают участие лобная кора, мозжечок, гиппокамп, базальные ганглии, супрахиазматическое ядро и некоторые другие области мозга. Какая именно часть этой разветвленной системы будет задействована в тот или иной момент, зависит от длительности временного интервала, который нам нужно оценить, его связи с моторикой, от наличия сопутствующих стимулов (визуальных образов, звуков, запахов), эмоционального настроения и состояния здоровья.

Сознание человека реконструирует внутреннее, т.е. субъективное время, из множества отдельных элементов мозаики. При этом многим группам нейронов приходится взаимодействовать между собой. Они вычисляют скорость, длительность, последовательность, одновременность и другие параметры, которые помогают мозгу составить временную шкалу. И хотя обычно они действуют сообща, в эту сложную систему иногда закрадываются рассогласования и искажения. Именно они изменяют для нас ход времени, но помогают ученым понять, как устроены внутренние часы человека.

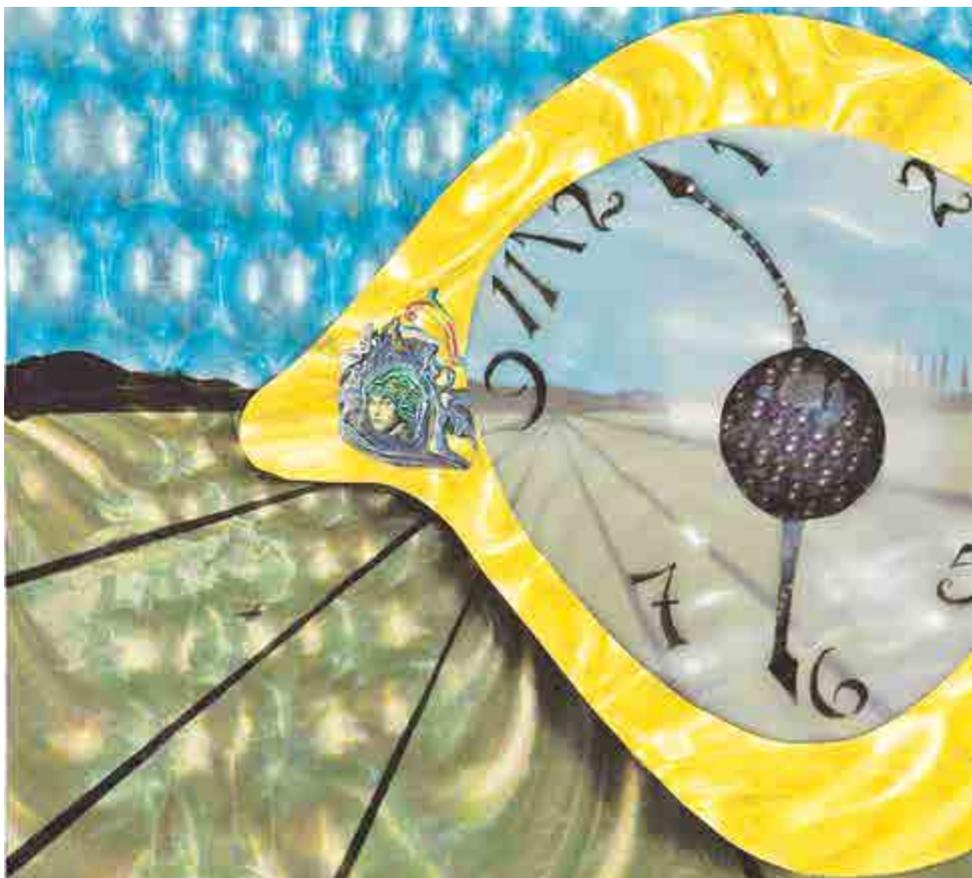
Ранние теории

Первую гипотезу о том, почему в старости время течет быстрее, чем в юности, еще в 1897 году выдвинул французский философ Поль Жане. Он

считал, что субъективное ощущение длительности времени зависит от количества прожитых лет. Так, для годовалого ребенка год – это 100% его жизни, для двухлетнего – 50%, для восьмилетнего – 12,5%. К 18 годам один год составляет 5,56% вашей жизни, к 35 – 2,86%, а к 70 – всего 1,43%. Жане считал, что сознание оценивает время именно в этой пропорции, т.е. чем старше мы становимся, тем сильнее оно «сжимается». Эта гипотеза имела один

существенный недостаток – она не учитывала неравномерность течения времени.

В XX веке по мере того как ученые расширяли представления о физиологии мозга, появлялись новые концепции восприятия времени. Например, популярная одно время биологическая теория привязывала его к метаболизму. Как известно, водители ритма у детей работают быстрее, чем у взрослых. Их сердце совершает больше ударов в ми-



нуту, а дыхание учащено, что и создает впечатление «растянутого» времени.

Еще одна теория привязывала субъективное восприятие времени к культуре и языку. Так, в привязке к пространству мы воспринимаем прошлое, как находящееся позади от нас, а будущее – как то, что впереди. Однако в других культурах все иначе. Например, в языках некоторых африканских племен вообще нет этих понятий, а единственным способом описать время являются фразы «сегодня» и «не сегодня». Не совсем привычно воспринимают время и носители языка аймара из Анд. Они указывают вперед, когда рассказывают о прошедших событиях, ведь, в отличие от будущего, которого не видно, прошлое всегда перед ними.

Возраст или опыт?

Сегодня большинство когнитивных психологов считают, что оценка продолжительности происходящего зависит от опыта. Люди обычно переоценивают длительность необычных событий и недооценивают продолжительность ожидаемых или стандартных ситуаций. В условиях лаборатории это подтверждается следующим экспериментом. Испытуемым последовательно по-



Как притормозить время?

Если вы ощущаете, что время утекает сквозь пальцы, попробуйте замедлить его бег, разбив монотонное течение жизни и повысив ее «плотность»:

- **Обучайтесь.** Пройдите курс иностранного языка, освоите новый навык, разберитесь в том, что вам никогда не давалось, например, изучите теорию относительности, чтобы понять взаимосвязь времени и пространства.
- **Путешествуйте.** Посещение новых мест дает массу информации для мозга, включая образы, запахи, звуки, цвета и пр. Чтобы все это получить, не обязательно ждать следующего отпуска, достаточно выбраться в парк или отправиться на работу по новому маршруту.
- **Общайтесь.** Наш мозг настроен на коммуникации. Каждый раз при знакомстве с человеком мы оцениваем и запоминаем его имя, черты лица, голос, манеры и пр., поэтому мозг загружается информацией ничуть не меньше, чем во время путешествий.
- **Развлекайтесь.** С точки зрения хронометража новые ощущения играют ту же роль, что и информация. Принимайте спонтанные решения, делайте то, что заставляет вас смеяться, проведите день в парке аттракционов, покатайтесь на коньках или прыгните с парашютом.
- **Настройтесь на лучшее!** Наметьте в будущем приятные события и двигайтесь к ним, замедляя внутреннее время.

казывают карточки с картинками и просят оценить время, в течение которого демонстрируется каждая из них. Если все эти изображения совершенно разные или, напротив, одинаковые, участники эксперимента оценивают время довольно точно. Но если в ряду однотипных картинок (например, цифр) неожиданно появляется совсем другое изображение (например, собака) им кажется, что эту карточку показывают дольше, чем остальные.

Если вынести этот эксперимент за стены лаборатории, можно понять, почему в детстве время идет медленнее, чем в старости. Ребенок постоянно сталкивается с новыми, непривычными стимулами: образами, впечатлениями, вкусами, запахами, звуками. Его мозг обрабатывает информацию и формирует новые нейронные связи, что субъективно замедляет бег времени. Чем старше мы становимся и чем больше узнаем, тем меньше сталкиваемся с неизведанным. Привычные действия трансформируются в навыки, а знания – в опыт. Мы учимся прогнозировать поведение людей, развитие событий и последствия поступков. С точки зрения физиологии мозга решение задач, состоящее из стандартных операций, требует значительно меньших затрат времени и энергии. И чем более автоматичной становится наша жизнь, тем быстрее течет время.

Еще одним примером влияния опыта на восприятие времени является путешествие по незнакомой территории. Например, отправляясь на прогулку по лесу, мы не знаем длины дороги, оцени-

ваем дистанцию, пытаемся запомнить путь, с интересом рассматриваем все, что попадает на встречу. Возвращаясь же, просто распознаем ориентиры и не стремимся запомнить что-нибудь новое, поэтому обратная дорога кажется короче.

Быстротечное счастье

Это кажется очень несправедливым, но счастливые дни нашей жизни пролетают значительно быстрее, чем те, когда мы грустим или скучаем. Так происходит потому, что на субъективное время влияет концентрация внимания и эмоциональное состояние человека.

Когда мы сосредоточиваемся на увлекательном занятии или, напротив, постоянно переключаем внимание с одного предмета на другой, время движется быстрее. Видимо, на это влияют процессы возбуждения, преобладающие в мозге в такие моменты. Кроме того, когда мы заняты, просто забываем следить за временем. Если же вниманию не за что зацепиться, сознание фокусируется на самом течении времени, дробит его на мелкие промежутки, однообразность которых и создает иллюзию «растягивания». Именно поэтому нам кажется, что чайник на плите, если на него пристально смотреть, никогда не закипит.

А вот наша память работает совершенно наоборот. Задним числом ярким событиям и счастливым моментам она отводит более длительное время. Это связано с большим количеством впечатлений и подробностей, служащих своеобразными якорями, тогда как бездей-



стве пролетает как миг, поскольку памяти не за что зацепиться.

Наше сознание не только искажает скорость, но и меняет направление течения времени. Для иллюстрации этого феномена психологи предлагают ответить на вопрос: «Если следующее субботнее заседание перенесено на два дня вперед, то в какой именно день недели оно состоится?» Люди, которые воспринимают время, как текущее по направлению к ним, ответят, что встреча будет проходить в четверг, а те, кто уверен, что двигаются вместе со временем или вслед за ним, назовут понедельник. Как выяснили психологи восприятие направления времени главным образом зависит от наших ожиданий. Мы двигаемся навстречу приятным событиям, а любые негативные воспринимаем как такие, которые неизбежно приближаются к нам.

Руководит биохимия

С точки зрения биохимии мозга ощущением времени управляет дофамин. Однако ученые долго не могли разобраться, как именно он действует, поскольку результаты экспериментов на лабораторных животных были противоречивы. Одни из них показывали, что мыши, у которых заблокированы дофаминовые нейроны, чаще оценивали время (например, длительность звукового сигнала) как более продолжительное. А вот эксперименты, изучающие процесс ожидания (например, интервал между звуковым сигналом и следующим за ним вкусным вознаграждением), показывали противоположные результаты. Чем активнее были дофаминовые нейроны,

тем быстрее мыши рассчитывали получить еду, что свидетельствовало о замедленном ходе их внутренних часов.

Объяснение этому противоречию кроется в функции дофамина в организме – он отвечает за удовольствие, вознаграждение и обучение. Любая неожиданная награда вызывает «взрыв» дофамина в мозге, стимулируя нас тем самым искать похожие ситуации в будущем. И поскольку время играет важную роль в этом процессе, активность дофаминовых нейронов меняется как при воздействии стимула, так и в период его ожидания. Так, именно из-за повышения уровня дофамина приятные моменты занимают в нашем сознании меньше времени, однако их ожидание кажется более длительным. И напротив, в преддверии чего-то неприятного время просто летит, а само негативное событие тянется бесконечно долго.

На ощущение времени влияет не только дофамин, но и другие катехоламины. Сочетание высоких уровней дофамина, адреналина и норадреналина вызывает такое интересное искажение, как тахипсихия. Как правило, она возникает в стрессовых ситуациях, связанных с чрезмерным эмоциональным или физическим напряжением, а также прямой угрозой для жизни. Для человека в состоянии тахипсихии время движется невероятно медленно или вовсе замирает. Считается, что этот механизм имеет эволюционное значение, поскольку помогает нам выживать в опасных ситуациях. Замедление времени, а точнее, многократное усиление активности мозга, вызванное адреналином, дает воз-

можность в невероятно короткий срок выбрать подходящую стратегию в ситуациях «бей или беги», принять решение и выполнить необходимые действия.

Гипноз, депрессия и сон

Несмотря на существование отдельных теорий, современная наука еще очень далека от построения единой концепции восприятия времени и его искажений. Известно, например, что в этот процесс легко вмешиваются наркотические вещества, некоторые лекарства и заболевания. Так, снижение уровня дофамина становится причиной того, что люди, страдающие болезнью Паркинсона, испытывают трудности при определении длительности тех или иных событий. Серьезные нарушения восприятия времени и выстраивания последовательности событий встречаются у больных шизофренией и людей с поражениями головного мозга, в особенности лобных долей коры.

Примечательно, что депрессия (если она не связана с недостатком дофамина) помогает воспринимать короткие временные промежутки более точно. Так, в исследовании, где нужно было оценить длительность интервалов от 3 до 65 секунд, здоровые люди чаще переоценивали время, чем те, кто страдал депрессией. Авторы эксперимента объяснили это тем, что при таком расстройстве человек меньше ориентирован на внешние факторы, искажающие суждение о времени, и назвали это явление «депрессивным реализмом».

Тесты показали, что точность отсчета субъективного времени увеличивается и под гипнозом, что, по всей видимости, также связано с отсутствием внешних раздражителей, подготовленных или условных ответов и ожиданий. А вот во сне наше восприятие времени приостанавливается. Проснувшись среди ночи, человек часто даже приблизительно не может оценить, который сейчас час и сколько времени он проспал. Это значит, что для хода внутренних часов мозгу все-таки необходимы опорные точки (часы, чередование дня и ночи, положение небесных светил), без которых ему трудно ориентироваться во времени.

Ольга ОНИСЬКО ■

СептаНазал® – інноваційний та високотехнологічний

Засобів для лікування нежитю, який є поширеним симптомом ГРВІ, дуже багато. А широта їх вибору дає покупцям змогу проявляти вимогливість. Тому вони часто запитують, які переваги має той чи інший засіб, наскільки він відповідає вимогам часу, чи прийнятна його вартість. Загалом нині люди високо цінують інноваційність та якість ліків, особливо коли йдеться про препарати, призначені для дітей. Усе це легко продемонструвати на прикладі продажів СептаНазалу® від «КРКА д.д.» (Ново Место, Словенія).



– У мене застуда – ніс геть закладло. Чи є у вас засіб, що не тільки «проб'є» дихання, а й полікує нежить?

Так, СептаНазал® розблоковує закладений ніс завдяки ксилометазоліну і водночас сприяє лікуванню застуди, оскільки містить ще й декспантенол. Ця друга активна речовина загоює пошкодження на слизовій оболонці, що виникли внаслідок респіраторної інфекції. Препарат починає діяти через 5–10 хвилин після впрорскування, а зберігається його ефект протягом 8–10 годин.

– Не знаю, який засіб взяти від нежитю... Мабуть, у всі ці спреї може потрапити інфекція з носа. І щоразу при їх застосуванні я знову заражатимусь?

Колись така проблема справді існувала, але сучасна наука її вже розв'язала. От, скажімо, при виробництві спрею СептаНазал® використовується така інноваційна система флакона, що жоден мікроорганізм не може потрапити всередину з дихальних шляхів людини. Тому, до речі, цей засіб від нежитю не містить консервантів, таких як бензалконію хлорид, моногідрат лимонної кислоти, цитрат натрію, які здатні притримувати природну систему очищення слизової оболонки носа. СептаНазал® – це високотехнологічний засіб!

– Через нежить я маю жахливий вигляд – бачите, як довкола ніздрів шкіра почервоніла та набрякла? Що з цим можна зробити?

Потрібно лікувати нежить та усувати запалення й набряк. З усіма цими завданнями має впоратися СептаНазал®. Він містить ксилометазолін, що швидко і надовго відновлює вільне дихання як судинозвужувальний препарат місцевої дії, та декспантенол – це вітамін групи В, дуже корисний для шкіри: сприяє її зволоженню, регенерації та зміцнює колагенові волокна. Якщо скористаєтеся цим засобом сьогодні, то вже завтра вранці вигляд шкіри навколо носа має покращитися.



– Дуже переживаю за онука. Йому три роки, влітку він серйозно хворів, була алергія на шкірі, ледь не від усіх ліків, а зараз застудився та носом хлюпає. Донька сказала купити СептаНазал® для дітей, а думаю, чи не обсиле малого знову?

Звичайно, реакції гіперчутливості не виключені, однак цей ризик гіпотетичний, оскільки СептаНазал® створено спеціально для маленьких пацієнтів. Він містить якісні субстанції у відповідних до віку дозуваннях, розрахованих на дітей від 2 до 6 років. Дія препарату триває 8–10 годин: зберігається вільне носове дихання та відбувається загоєння слизової оболонки. Якщо за цей період висипка не з'явиться, то можете не турбуватися. Мені покупці жодного разу не скаржилися на побічні ефекти СептаНазалу® для дітей.

– Чому раніше від нежитю були краплі, а тепер – переважно спреї? Це мода така?

Краплі нині теж є, але ця форма випуску призначена насамперед для немовлят. А для дітей від двох років і дорослих, дійсно, нині створюють переважно спреї. Це не данина моді, а раціональний підхід. Річ у тім, що при закапуванні крапель рідина частково стікає по задній стінці глотки до стравоходу, тому ліки не виконують свою функцію як слід, і ризик побічних реакцій зростає. А спреї набагато краще потрапляє саме у дихальні шляхи, де й має діяти, і є більш безпечним. Якісні та сучасні спреї, наприклад, – це СептаНазал® та СептаНазал® для дітей.

Категория, которой управляет покупатель

Период 2014–2015 годов, который одни называли кризисом, а другие – новой реальностью, для фармрынка, как и для всей розницы, стал временем покупателя. Покупателя, который менял свои стереотипы, выбирал товары более обдуманно и рационально. Как только экономическая ситуация стабилизировалась, «игра» между производственным маркетингом и аптечным менеджментом возобновилась, а потребитель опять был отправлен на «скамью запасных». Но урок тех лет не прошел незаметно...

Ориентир – на клиента

В последние годы появляются клиентоориентированные команды как в производственной среде, так и в аптечных сетях. Да и в аналитике розничных продаж возник новый термин – «категории, управляемые покупателем». Эти потребительские сегменты имеют особые аналитические характеристики, на описании которых следует остановиться подробнее.

Практически, мониторинг таких категорий нужен сетям, чтобы вовремя корректировать ассортиментную матрицу и цены, поскольку потребитель быстро реагирует изменением спроса на некомфортные для него цены, а на не удовлетворяющий его ассортимент – уходом на другой розничный канал.

В 2018 году в нелекарственной рознице наметились две товарные категории, роль потребителя в продажах которых ярко видна: «дерматокосме-

тика» и «товары для мам и малышей». Тренды текущего года изменились по сравнению с 2017-м в обоих этих сегментах. К дерматокосметике обещаем вернуться в следующих публикациях, а сейчас рассмотрим потребительскую категорию «товары для мам и малышей».

Незримый диалог

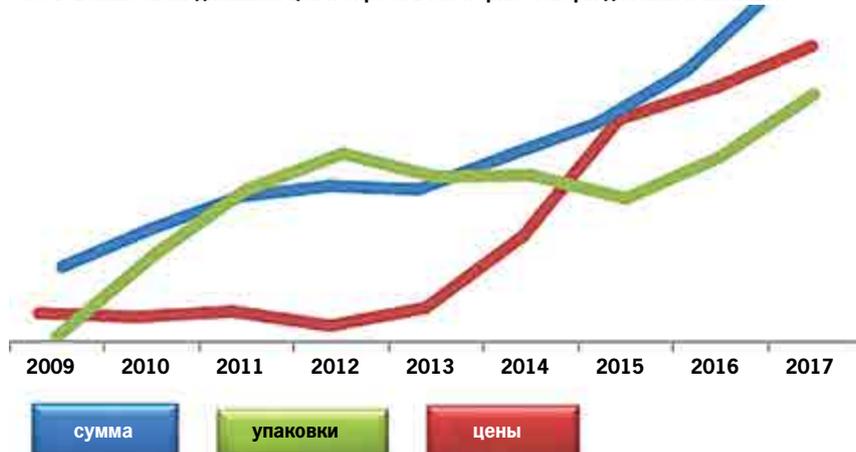
В нелекарственной рознице товары для мам и малышей много лет составляли 12–13% годового денежного объема аптечных продаж (историческое развитие «взаимоотношений» между производителем и покупателем отражено на рис. 1). Еще в 2012 году потребление товаров этой категории стало падать, но продающая сторона отреагировала на это повышением средневзвешенных цен, что привело к дальнейшему падению спроса. И только с 2015 года наметился некий консенсус, в котором поку-

По данным компании Nielsen, наибольшую долю в продажах детского питания в Украине имеют гипермаркеты и супермаркеты – 60,9% в денежном и 65,3% в натуральном выражении. За ними следуют специализированные детские магазины – 16,9% в денежном и 6,4% в натуральном выражении. На третьем месте аптеки: соответственно 11,2% и 7,9%.

патель более лоялен к ценам и увеличивает потребление. За 10 лет изменилась и ассортиментная матрица. Интенсивно росла доля детского питания, уменьшался вклад таких санитарно-гигиенических товаров, как подгузники, пеленки, салфетки, вкладыши (рис. 2).

Одну аналитическую особенность категории, управляемой покупателем, можно оценить по выходу из экономического кризиса. Есть сегменты безрецептурных товаров, бренды, спрос на которые резко снижается в кризис и не восстанавливается даже через несколько лет. Это товары из созданной маркетингом «добавленной потребности», от которой потребитель в трудные времена отказывается быстро и безболезненно. Товары из категорий, управляемых потребителем, в периоды финансовых кризисов очень чувствительны к ценам. Покупатель не намерен отказываться от их приобретения, но не хочет платить более высокую цену. Вот и идет незримый диалог между продающей це-

Рис. 1. Взаимосвязь динамики цен и спроса в категории «товары для мам и малышей»





почкой и посетителем аптеки, конструктивным результатом которого должен стать необходимый ассортимент по ценам, устраивающим обе стороны. Товары для мам и малышей как раз «ведут» такой диалог. Спрос на товары этого сегмента не снизился по сравнению с контрольной отметкой годовых аптечных продаж 2013 года (это был год наибольшего спроса), а средневзвешенные цены выросли в два раза, равно как и товарооборот. Влияние нового ассортимента на товарооборот этой категории огромно – 44% (сумма в гривнях 2017-го по сравнению с 2013-м), т.е. введение новых товаров было оправдано и эффективно. Вот такими видятся «длин-

ные» тренды категории. Теперь рассмотрим «короткие», ведь они тоже интересны и важны для оценки категории и прогнозов.

Прогноз зависит от ценовой политики

В прошедшем году доля категории «товары для мам и малышей» в нелекарственной рознице достигла рекордной отметки в 15%. Однако произошло это из-за скачка ее стоимостной динамики. В целом же многие отмечали спад продаж. Действительно, падение было, но не во всех подгруппах. Отрицательная динамика у подгруппы «подгузники, пеленки» (-16% в упаковках, -12% в гривнях). Причем

Рис. 2. Динамика структуры подгрупп в категории «товары для мам и малышей» за 10 лет (в стоимостном выражении)

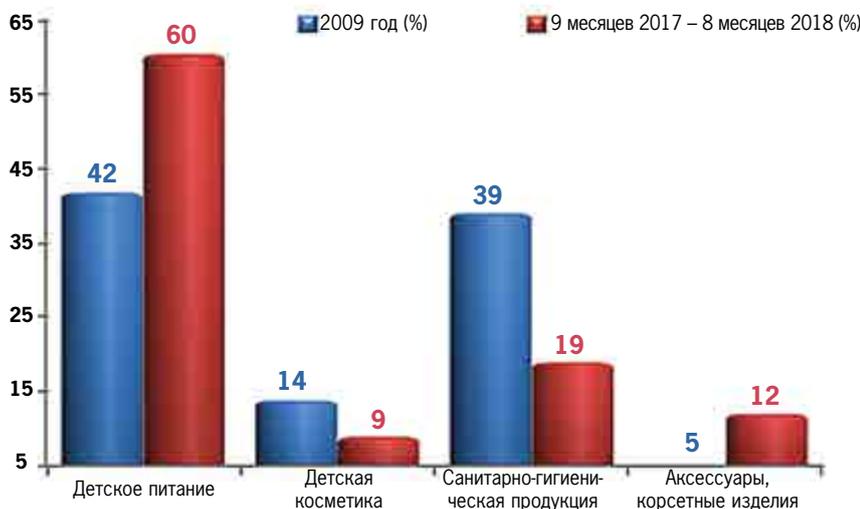


Рис. 3. Структура суммы продаж категории «товары для мам и малышей» (2017 год) по областям



спрос падает на фоне снижения средневзвешенных цен. У потребителя этих товаров большой выбор логистических каналов, первый из которых весьма удобный: интернет-ресурсы. Возможно, эта категория полностью уйдет в онлайн? Время покажет.

Самая крупная в категории подгруппа «заменители молока» тоже снизила темпы продаж (-6% в упаковках, -2% в гривнях). Фактор цены был единственным драйвером роста товарооборота этого сегмента. Причины такой динамики разные: изменение мотивации покупателя и/или количественной потребности в товаре, ценовая политика логистической цепочки, неэффективная динамика структуры ассортимента и др. Зато подгруппа «каши» в текущем году дает драйв категории: 29% – прирост в упаковках, 37% – в гривнях.

Покупатель в категории лоялен к низким ценам, до 87 грн, за упаковку. Динамика товарооборота и спроса в кластерах средних (от 87 до 214 грн) и высоких цен (от 215 до 495 грн) отрицательная. Категория имеет интересную структуру реализации товаров по регионам, нетрадиционную для нелекарственной розницы. Доля столицы в ней самая весомая (рис. 3).

Каков может быть прогноз продаж товаров для мам и малышей в аптеках? Как нам видится, многое зависит от логистического звена и ценовой политики. В каждой подгруппе для каждого товара есть свой «пик» розничной стоимости, при превышении которого потребитель может переключиться на другие точки продаж. Падение спроса в анализируемый период – предвестник большой вероятности такого сценария.

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

Мужчина – отражение женщины?

«Гляжусь в тебя, как в зеркало, до головокруженья...» – эти слова из популярной песни психологи считают удивительно точными. Ведь каждый мужчина – не просто вторая половинка семьи, которая соединяется с первой. Он словно отражение женщины, ее повторение. Дело в том, что мужчины неосознанно копируют своих партнерш в том, как они относятся к себе, к своему питанию, здоровью и внешности.

Мы с тобой так похожи...

Представьте пару, в которой жена – изящная, подтянутая и ухоженная, как киноактриса. Трижды в неделю она ходит в тренажерный зал и постоянно бегаёт по утрам, ест все только полезное, с витаминами, и выглядит лет на десять моложе, чем указано в паспорте. А главное занятие ее благоверного – сидение с пивом, чипсами и пиццей перед телевизором. Весит он килограммов под 150... Трудно поверить, что эти двое могут быть вместе? Еще бы! Это практически невозможно. Если в воображении поменять их местами (муж – спортивный красавчик, а жена – толстушка), то шансы на совместное счастье в личной жизни такой пары тоже будут более чем проблематичными.

С другой стороны, легко заметить, что многие супруги, особенно находящиеся в браке уже лет 10 и больше, между собой похожи – комплекцией тела, манерой одеваться, преобладающим настроением и т.д. Так и проявляется та самая «зеркальность», которая обеспечивается, прежде всего,

Потребности в витаминах и минералах и их количествах для мужского и женского организмов различны, что обусловлено гормональными и метаболическими особенностями.

образом жизни, которого придерживаются в семье.

Умницу-красавицу ценят высоко

Если женщина себя часто бранит вслух, жалеет что-либо покупать для себя, то и муж найдет, за что ее постоянно упрекать и будет «забывать» о цветах и подарках. И наоборот: ту, которая искреннее считает, что она – умница-красавица, и привыкла баловать себя приятными мелочами, партнер будет высоко ценить и регулярно радовать сюрпризами даже без повода.

Подобное «отражение» в отношениях распространяется на все сферы жизни. Например, мужья терпеть не могут разговоры своих жен о диетах, похудении и рецептах полезных блюд. Но при этом с большим удовольствием уплетают то, что с любовью готовят им благовверные, даже если это салат из сырой моркови с паровой куриной грудкой.

Семейные традиции питания и сохранения здоровья – это то, что женщина закладывает в сознание, а то и подсознание своего мужа. Если, например, она уверена в том, что осенью надо обязательно пройти курс приема витаминов для профилактики простуд, и делает это, то ее супруг эту мысль воспримет как правильную и поступит так же, считая, что он сам так решил. Вот только один и тот же препарат им принимать все же не стоит.

С учетом специфики пола

Различия мужчин и женщин в физическом плане делают очевидным тот факт, что им необходимы витаминно-минеральные комплексы, при создании которых была учтена специфика пола. Таких препаратов в наших аптеках немного, но они есть. В «мужском», например, в три раза больше витамина Е, который дает силу мышцам и улучшает потенцию. Кроме того, для мужчин выше угроза инфаркта, поэтому комплекс содержит довольно много витаминов группы В, особенно В7 (биотин) и В12, которые обеспечивают защиту от атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. А вот железа в «мужском» препарате меньше, чем в «женском», ведь у мужчин избыток этого микроэлемента вызывает повышенную агрессивность. Ценнее для них магний в качестве защиты от стрессов и поддержания в норме артериального давления и цинк как стимулятор образования половых гормонов.

Витаминно-минеральный комплекс для женщин тоже имеет свои изюминки. Это, например, высокое содержание кальция и витамина Д3 для защиты от остеопороза. Еще один важный «женский» микроэлемент – железо, которое ежемесячно в больших количествах расходуется при менструациях (отсюда – анемия, низкий гемоглобин, что ведет к слабости и быстрой утомляемости). Ну, и для красоты – упругости кожи, сияния волос и прочности ногтей – в препарате достаточно витамина С, витаминов А, Е и цинка, способствующих формированию коллагена и обновлению клеток.

Нина ЛОГВИНЧУК ■



Дуовіт

Ти можеш більше, ніж ти думаєш

Де їхнє
джерело
енергії?



**ВІТАМІНИ ТА МІНЕРАЛИ
ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК**

www.duovit.com



www.krka.ua

ОДНА
ТАБЛЕТКА
НА
ДЕНЬ

KRKA

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

Как обнаружить аллергию

В последние десятилетия число аллергических заболеваний стремительно растет. Всемирная организация здравоохранения относит их к шести наиболее распространенным патологическим состояниям. По ее оценкам, с 2001 по 2010 год число страдающих аллергией увеличилось на 20%, а уже к 2025 году их количество может достичь 50% населения планеты. Эти заболевания плохо поддаются лечению, но правильная и своевременная диагностика помогает справиться с симптомами, уменьшить потребность в лекарствах и улучшить качество жизни.

Общие исследования

Первым шагом на пути к выявлению аллергии является определение лейкоцитарной формулы крови, точнее, количества эозинофилов. В норме оно не превышает 5% от общего числа лейкоцитов в крови, а при аллергии значительно возрастает. Впрочем, содержание эозинофилов может повышаться и при некоторых других заболеваниях, например, при туберкулезе, ревматоидном артрите, лямблиозе, гельминтозе, амебиазе и пр. Поэтому для уточнения диагноза необходимы дополнительные анализы.

Еще одним маркером аллергии является иммуноглобулин E. В норме его содержание в сыворотке крови ничтожно мало (менее 0,001% от всех иммуноглобулинов). Если же уровень IgE высок, в теле идет аллергическая реакция, причем чем он выше, тем теснее контакт с аллергеном. Этот показатель также помогает установить эффективность терапии. Если после приема антигистаминных средств он уменьшается, то лечение дает результаты. Следует заметить, что при некоторых видах аллергии общий IgE может находиться в пределах нормы.

В прямом контакте

Самый простой и наглядный способ выявить вещества, которые вызывают аллергию, – кожные аллергологические тесты (скарификационные, внутрикожные и аппликационные). Наибольшее распространение получил прик-тест, в ходе которого кожу не прокалывают, а делают на ней небольшую царапину. На нее наносят специально изготовленные и сертифицированные растворы пыль-

цевых, пищевых, бытовых, лекарственных аллергенов, а через 15–20 минут оценивают результат пробы. Если покраснения или отека нет, реакцию считают негативной, если оно не больше 1–2 мм – сомнительной, 3–7 мм – позитивной, 8–12 мм – явно позитивной, а 13 мм и больше – гиперергической.

Прик-тест удобный, дешевый и точный, но он имеет ряд ограничений. Во-первых, его проводят только в специализированных центрах, где могут оказать первую помощь в случае анафилактического шока, риск развития которого из-за непосредственного контакта с

аллергеном достаточно высок. Во-вторых, за один раз можно исследовать ограниченное число веществ. Взрослым делают не более 10–15 проб, а детям до пяти лет – не более двух. У детей чаще всего прик-тест проводят перед тем, как ввести анестезию или лекарственный препарат, способный вызвать аллергическую реакцию.

Для получения достоверных результатов за две недели до анализа рекомендуется прекратить прием антигистаминных средств. Прик-тест может давать ложноположительные реакции, поэтому для грамотной интерпретации



результатов требуется сопоставить различные данные: симптомы, историю болезни, итоги дополнительных обследований и пр. Он отлично выявляет аллергические реакции немедленного типа, однако не слишком информативен при реакции гиперчувствительности замедленного типа. В этом случае его может заменить аппликационный тест (патч-тест), в ходе которого пластырь с образцами аллергенов наклеивают на кожу и держат 2–4 дня, время от времени проверяя реакцию. Такой способ диагностики чаще всего применяется при подозрении на аллергический контактный дерматит, атопический дерматит или контактную аллергическую экзему.

Поиск специфических антител

В любом случае кожные пробы имеет смысл проводить, если есть «узкий круг подозреваемых», т.е. небольшой список потенциальных виновников аллергии. В остальных случаях уместнее сделать аллергоскрининг – анализ крови на выявление специфических иммуноглобулинов класса E. В отличие от общего, специфический IgE четко привязан к тому или иному аллергену.

Для этого анализа берут венозную (реже капиллярную) кровь. Количество содержащихся в ней специфических IgE определяется при помощи радиометрического, колориметрического или флуо-

ресцентного метода. Так, первой коммерческой системой для аллергоскрининга, разработанной в 1974 году шведской компанией Pharmacia Diagnostics AB, был радиоаллергосорбентный тест (RAST). При его проведении к подозрительному аллергену, предварительно нанесенному на твердую основу, добавляли сыворотку крови пациента и радиоактивное вещество, способное присоединиться к IgE. Если в крови присутствовали антитела к этому аллергену, в образце появлялись пары антиген – антитело. Лишние, несвязанные антитела смывались, а количество оставшихся пар подсчитывали по уровню радиоактивности. Чем он выше, тем больше в крови специфических IgE-антител, а следовательно – выше вероятность аллергии. Современные тест-системы, например ImmunoCAP, Polychek, ImmunoLINE, ELISA, работают по тому же принципу, но вместо радиоактивных веществ в них используются красящие или флуоресцентные ферментативные маркеры.

Как и кожные пробы, такие скрининги проводят на ограниченном перечне аллергенов, входящих в тестовые наборы, однако одного забора крови достаточно, чтобы проверить несколько сотен веществ. Впрочем, поскольку тесты довольно дороги, в лабораторной диагностике аллергены предварительно делят на панели, каждая из которых включает в себя наиболее распространенные аллергены своего класса, распространенные в конкретном регионе или в стране. Например, просто невозможно связать дерматит жителя Украины, который никогда не выезжал за границу, с урушиолом – токсином, содержащимся в смоле ядовитого плюща, произрастающего в Азии и Северной Америке.

Обычно в панели для исследований аллергены группируют либо по типу, либо по способу воздействия на организм. В украинских лабораториях можно найти ингаляционные (респираторные), эпидермальные (кожные), пищевые, пыльцевые, грибковые, бытовые, лекарственные, промышленные, смешанные панели. Существует также педиатрическая панель, включающая именно те потенциально опасные вещества, с которыми обычно сталкиваются дети. Каждая такая панель дает результат по 20–60 распространенным аллергенам.

В отличие от кожных проб, аллергоскрининг считается безопасной проце-

Проводить панельные исследования не обязательно, лаборатории позволяют врачу подобрать вещества, аллергическая реакция на которые нуждается в проверке.

дурой, поскольку организм пациента не контактирует с аллергенами и не получает дополнительной сенсibilизации. Единственный неприятный момент – забор крови, однако даже для маленького ребенка он может оказаться более щадящей процедурой, чем несколько кожных тестов. Более того, для детей до трех лет, беременных и кормящих женщин это, пожалуй, единственный доступный способ выявить аллергию. Кроме того, к преимуществам этого анализа относят и то, что его можно провести даже на фоне приема антигистаминных препаратов, в любое время года и в любой период заболевания.

Во всем виновата гигиена

Существует несколько гипотез, объясняющих растущую аллергизацию населения. Главное место среди них занимает теория влияния гигиены, выдвинутая в 1989 году профессором Девидом Стрэйченем. Она гласит, что следование нормам гигиены предотвращает контакт организма со многими антигенами, из-за чего наблюдается недостаточная нагрузка иммунной системы, особенно у детей. Поскольку иммунная система должна постоянно противостоять определенному уровню угроз, в их отсутствие она начинает реагировать на безобидные вещества.

Эпидемиологические данные подтверждают эту теорию. В частности, доказано, что:

- Дети из многодетных семей гораздо реже страдают аллергическим ринитом и экземой, чем единственные дети в семье.
- Иммунологические и аутоиммунные заболевания гораздо реже встречаются в странах третьего мира, чем в развитых странах, а иммигранты страдают ими тем чаще, чем больше времени прошло с момента переезда.
- Многие химические продукты, в том числе моющие средства, могут не только выступать в роли аллергенов, но и создавать предпосылки для развития аллергических реакций посредством нарушения функции нервной и эндокринной системы.

Ольга ОНИСЬКО ■



Будильники новой эры – без звонка

Первый в мире регулируемый механический будильник был запатентован в 1847 году французом Антуаном Редьером. С тех пор прошло чуть более 170 лет, и эволюция просто не успела создать популяцию людей, испытывающих прилив бодрости от пронзительного звонка, прерывающего сон. Впрочем, естественный отбор может и не пойти по этому пути, ведь современные изобретатели решили сами сделать шаг навстречу человеческой природе.

Грубое вмешательство в тонкий механизм

Главный часовой механизм в теле каждого из нас – генератор циркадных ритмов – располагается в пучке нервов, называемых супрахиазматическим ядром, в гипоталамусе мозга. Он синхронизирует все биологические часы организма и контролирует множество функций, включая температуру тела, секрецию гормонов и артериальное давление, а также деятельность различных органов.

Циркадным ритмам, как механическим часам, необходим ежедневный завод. Его обеспечивает чередование дня и ночи. Свет, попадающий на особые светочувствительные ганглиозные

клетки сетчатки, воздействует на эпифиз, или шишковидную железу, посредством нервных путей, входящих в фотонейроэндокринную систему. При уменьшении освещенности секреторные клетки эпифиза начинают выделять в кровь гормон мелатонин, а при увеличении – снижают его синтез.

И вот в эту сложную, но вместе с тем совершенную систему врывается звонок будильника. Он не только нарушает естественные ритмы сна, что заставляет нас чувствовать себя сонными, уставшими и разбитыми на протяжении всего дня, но и вызывает кратковременный острый стресс. Недаром практически все опасные ситуации, будь то пожар, воздушная тревога, сиг-

нализация, проезд скорой помощи, всегда имеют звуковое сопровождение. Точно так же свой маленький вклад в нашу культуру страха и тревоги вносит звонок будильника. Неожиданный громкий звук вызывает выброс адреналина, который сужает сосуды, провоцирует тахикардию, повышает артериальное давление и уровень глюкозы в крови. Все эти изменения носят кратковременный характер, однако, как выяснили ученые, если вы просыпаетесь по будильнику изо дня в день, они могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая гипертонию, депрессию и ожирение.

Имитация заката и восхода

С точки зрения человеческой физиологии наиболее естественный способ пробуждения обеспечивают световые будильники, имитирующие восход солнца. За 20–30 минут до назначенного времени подъема эти устройства, похожие на обычный прикроватный ночник, начинают постепенно увеличивать мощность свечения, лежащего в спектре дневного света от 200 до 10 000 люкс (уровень освещенности солнечного безоблачного дня). Этот процесс может сопровождаться легкой музыкой или звуками природы, например пением птиц.

Проникая сквозь веки, свет увеличивает производство кортизола, но не резко, как обычный будильник, а мягко и постепенно, что помогает избежать негативного влияния этого гормона на организм. В результате шишковидная железа приостанавливает выработку мелатонина и человек просыпается естественным образом.



Некоторые модели световых будильников имитируют не только рассвет, но и закат солнца. Ученые из Национального космического агентства США, исследуя сон астронавтов, которые долго не видят смены дня и ночи, установили, что синий свет, исходящий от экранов компьютеров и смартфонов, нарушает сон, а красный, напротив, помогает заснуть, поскольку способствует производству мелатонина. Световые будильники с функцией имитации заката оснащены именно такой лампой, которая в течение заданного времени (от нескольких минут до часа) постепенно снижает интенсивность своего свечения.

Таким образом, моделируя закат и восход солнца в затемненной комнате, световые будильники «обманывают» организм и возвращают ему сбалансированный циркадный ритм. Независимо от того, каково ваше фактическое расписание, они помогают обеспечить 7–9 часов полноценного сна. Кроме того, некоторые модели официально сертифицированы в качестве медицинских устройств для лечения сезонного аффективного расстройства (депрессии). Стоимость таких приборов колеблется от 80 до 250 долларов США.

Мягкая вибрация на руке

Уменьшить стресс от утреннего пробуждения, по мнению экспертов-сомнологов, поможет и вибрационный будильник. Как правило, он состоит из самого будильника и браслета, который начинает вибрировать в тот момент, когда вам пора вставать. Связь между двумя частями устройства осуществляется по беспроводному протоколу Bluetooth. Существуют также браслеты, которые и вовсе обходятся без основного будильника, ими можно управлять при помощи специального приложения на смартфоне. Такие устройства оснащены множеством функций. Самые продвинутые из них отслеживают сон пользователя и определяют длитель-



ность его фаз. В некоторых моделях вибрационных будильников существует функция «умного пробуждения». По частоте пульса и произвольным движениям рук устройство определяет фазу быстрого сна и будит человека именно в момент ее окончания. Если вы заведете этот будильник на семь утра, он начнет вибрировать между 6:30 и 7:00, но делает это именно в тот момент, когда проснуться будет легче всего.

Главным недостатком подобных устройств является наличие аккумуляторной батареи, а точнее, необходимости регулярно ее подзаряжать, ведь если устройство сядет, его владелец рискует проспать важную встречу или опоздать на поезд. Однако, судя по количеству концептов, т.е. новых разработок, пока еще не поступивших в массовое производство, вибрационные будильники ждет большое будущее. Так, например, промышленный дизайнер Менг Фанди создал прототип будильника под названием Ring (от англ. «кольцо»). Он предназначен для двоих пользователей, которые планируют встать в разное время. Чтобы не будить друг друга раньше срока, каждый из них надевает на палец кольцо, которое подключается к базе будильника при помощи беспроводного протокола. Для одного и другого человека задается свое время подъема, и в назначенный час

кольца начинают будить своих хозяев вибрацией. Чтобы отложить звонок такого будильника, достаточно потрясти рукой, причем с каждым разом это приходится делать все энергичнее. А полностью отключить его можно, только сняв кольцо и вставив его в специальный слот на базовом блоке.

Аромат яблока с корицей

Еще один нестандартный способ пробуждения придумал 17-летний француз Гийом Роллан. Четыре года назад он при помощи краудфандинга (коллективного добровольного финансирования) основал компанию по производству будильников SensorWake, которые будят своих владельцев не звуками, а запахами. Внешне это устройство ничем не отличается от обычного электронного будильника, кроме того, что имеет специальную прорезь для капсулы. В назначенное время, когда будильник срабатывает, капсула начинает источать приятный аромат.

Сегодня компания SensorWake предлагает своим покупателям возможность проснуться от запаха кофе, мяты, печенья, чайного дерева, дыни, шоколада, яблока с корицей, свежескошенной травы и морского бриза. Все эти ароматы специально для проекта были разработаны парфюмерной компанией Givaudan из Швейцарии.

Согласно испытаниям, проведенным разработчиком устройства, оно срабатывает в 99% случаев. Это говорит о том, что запахи действуют на мозг ничуть не хуже звуков. Впрочем, для подстраховки SensorWake все же оснащен подсветкой и звуковым сигналом, который включается в том случае, если владелец из-за заложенности носа не учует аромат в течение трех минут.

Ольга ОНИСЬКО ■

Резко проснулся – и переел

Ученые уже давно установили связь нехватки сна с лишним весом, однако недавние исследования команды ученых из Института медицинской психологии Университета Мюнхена (Германия) показали, что важно не только то, сколько вы спите, но и то, как именно просыпаетесь по утрам. Каждый час войны со своими внутренними биологическими часами, по подсчетам исследователей, повышает риск набрать лишний вес примерно на 33%. Скорее всего, это связано с тем, что у не выспавшихся людей регистрируются более высокие уровни гормона аппетита грелина и более низкие – гормона сытости лептина.

Альберт Эйнштейн страдал аутизмом?

Когда 14 марта 1879 года сразу после родов уставшей, но счастливой Паулине Эйнштейн показали ее первенца, крошку Альберта, радость на ее лице вмиг сменило недоумение. У малыша была огромная как для младенца голова и угловатый череп. Ее сын явно отличался от других новорожденных, и, нужно сказать, отличия – между ним и окружающими – проявлялись все последующие 76 лет. Но были ли они признаками гениальности? Споры на этот счет не утихают и по сей день.

Детство и юность гения

Если ребенок долго не говорит, педиатры и логопеды утешают его родителей классическим примером: «Альберт Эйнштейн молчал до семи лет». Некоторые источники, правда, называют цифру пять. Но факт остается фактом: в детстве будущий лауреат Нобелевской премии явно отставал в развитии от ровесников. Он впервые пошел и заговорил в то время, когда его одноклассники уже давно бегали и декламировали стихи. До семи лет Эйнштейн мог одержимо повторять за говорящим одно и то же предложение – эта и другие странности наталкивали родных на мысль: а все ли у Альберта в порядке с головой? Время от времени на замкнутого и нелюдимого ребенка накатывали приступы ярости. В такие моменты его лицо желтело, кончик носа белел и он уже плохо контролировал свои действия. Од-

нажды в таком состоянии он пробил голову колотушкой своей сестре, а в другой раз – запустил стулом в учительницу...

Спустя годы, уже в нашем столетии, американские исследователи заочно поставили ему диагноз «синдром Аспергера» – это одна из форм аутизма, которую характеризуют проблемы с коммуникацией, крайняя одержимость идеями, трудности при обучении. Согласно другой версии на развитие Альберта Эйнштейна повлияла сифилитическая наследственность, ее «следы» отражаются в тяжелых физических и психических отклонениях и ранней смертности в семье. Отец известного ученого Герман умер в 55 лет, родная сестра Мари была парализована, а старший сын автора теории относительности большую часть жизни провел в психиатрической больнице. Кстати, младенцы с

огромной головой и задержкой в развитии тоже появляются в семьях с сифилисом в анамнезе.

Когда Альберту было шесть лет, его мать, властная и строгая Паулина, определила сына обучаться игре на скрипке. Скучные и однообразные уроки музыки не радовали мальчика, но мать настояла на своем. В будущем Эйнштейн не раз отводил душу со смычком в руке и скрипкой у подбородка, он даже выступал в квинтете музыкантов-любителей вместе с математиком, полицейским, юристом и переплетчиком. Но в детстве обучался игре из-под палки. Исследователи считают, что именно мать, подавляя и навязывая юному Эйнштейну свою волю, посеяла в его душе семена враждебного отношения ко всему женскому полу.

Однажды Герман показал сыну компас. Именно с этого эпизода, по воспоминаниям самого Эйнштейна, началось его увлечение механизмами и наукой. Однако в гимназии юный Альберт не мог похвастаться хорошими оценками. По математике у него была «двойка», и большинство учителей считали, что ничего путного из этого медлительного тугодума не выйдет. В высшее учебное заведение, Политехникум в Цюрихе, он поступил только со второй попытки. В армию Эйнштейна не взяли из-за плоскостопия и варикозного расширения вен, а после окончания вуза у него сдала печень. Ее ослабили перенесенный гепатит и полуголодное существование, которое влачил молодой специалист, завершив учебу, – все попытки устроиться на работу терпели фиаско. Случалось, Альберт Эйнштейн не ел по



несколько дней подряд. После череды стрессов и неудач у него открылась язва желудка. К счастью, в 1902 году ему помогли устроиться в федеральное Бюро патентования изобретений в Швейцарии. А спустя год, в 24, он женился на сербке Милеве Марич.

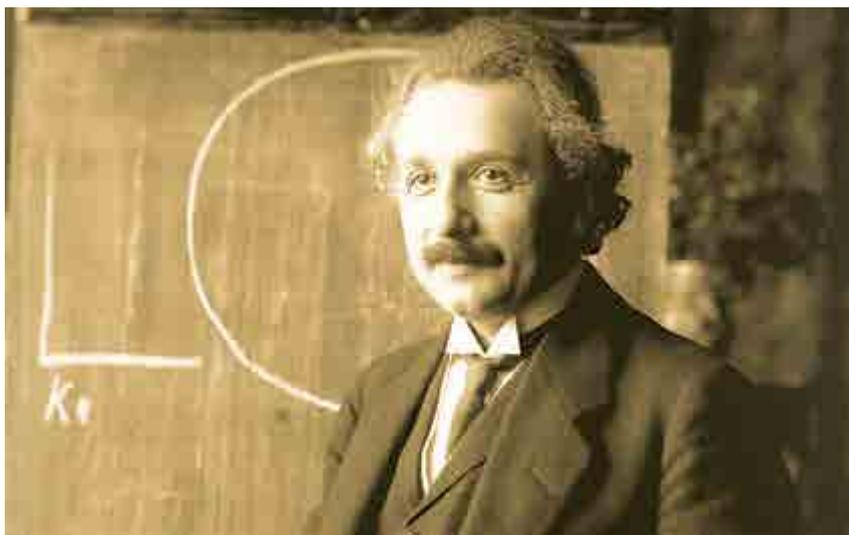
Все относительно

Милева была единственной девушкой на его курсе, она прихрамывала из-за перенесенного в юности туберкулеза костей и не блистала красотой, зато отличалась тонким аналитическим умом и нестандартным мышлением. Родители жениха и невесты были против этого брака. Эйнштейну говорили: «Зачем она тебе? Она же хромая!» Но он отвечал вопросом на вопрос: «А вы слышали, какой у нее голос?!» Еще до свадьбы у них родилась дочь, однако одним из условий заключения брака Эйнштейн выдвинул отказ от ребенка, и Милева Марич отдала девочку чужим людям. Вообще, перед тем как оформить отношения, Альберт Эйнштейн подписал со своей будущей женой нечто похожее на пакт о независимости, в котором она обязалась выполнять все работы по дому, стирать и готовить для мужа и удаляться, когда он пожелает побыть в одиночестве.

Впрочем, Милева была для Эйнштейна не только домохозяйкой и матерью его двоих сыновей. Все первые работы по теории физики шли под двумя именами: его и жены, но на каком-то этапе ее имя исчезло. Существует версия о том, что теорию относительности создала именно Милева Марич, а муж присвоил себе ее авторство. Об этом неоднократно заявлял их старший сын – тот, который лечился в психиатрической больнице.

Сторонники теории о псевдогениальности Альберта Эйнштейна полагают, что он обладал посредственным интеллектом, а идей и новаций нахватался за годы работы в патентном бюро. Сам Эйнштейн повторял, что единственный талант, которым он обладает, – это любознательность. И еще, пожалуй, умение организовать науку. Его так и называли предпринимателем в науке. Впрочем, даже если

Эйнштейн не хотел, чтобы кто-либо после его смерти поклонялся его «старым мощам», поэтому тело ученого кремировали, а прах развеяли над рекой Делавер.



теория относительности принадлежит не ему, он первый, кто обобщил и оформил все наработки, созданные к этому времени, и издал их под своим именем, что, в общем-то, тоже немалый труд.

Показательно, что Нобелевскую премию в 1905-м Эйнштейн получил совсем по-другому поводу – за теорию фотоэлектрического эффекта. 32 тысячи долларов – такой на тот момент был денежный эквивалент награды – ученый отдал жене в качестве откупных за мирный развод (вскоре он снова женился на своей двоюродной сестре). Тот факт, что теория относительности не была отмечена премией Нобеля, наталкивает на мысли: либо нобелевский комитет сомневался в обоснованности этой теории, либо знал, кто ее настоящий создатель.

Аура аурума

Журнал «Таймс» назвал Эйнштейна «сбывшейся мечтой мультипликатора». Действительно, внешний вид Альберта в преклонном возрасте, обычно появлявшегося в простом свитере с растрепанными волосами, вполне соответствовал образу безумных ученых и «забывчивых профессоров» в попкультуре. Кроме того, в ней активно эксплуатируется мотив непрактичности великого физика, переносимый на собирательный образ его коллег.

Впрочем, это только стереотипы. Наталья Костинская, профессор, доктор медицинских наук, врач-гомеопат, относит Эйнштейна к гомеопатическому типу аурум (всего же их 40). Люди этого типа честолюбивы, уверены, деловиты, эгоцентричны, они об-

ладают яркой харизмой и легко повелевают окружающими, они авторитарны до высокомерия и нередко предпочитают силовые методы решения проблем (жена Эйнштейна нередко ходила по дому с синяками). Аурум обладает интеллектуальной проницательностью и душевной слепотой. Все, чем он занимается, имеет мировой масштаб. Не зря теория Эйнштейна должна была объяснить устройство Вселенной.

Операция не помогла бы

После обеда 16 апреля 1955 года Эйнштейн отдыхал в своей комнате, когда его секретарь услышала, как он сперва поспешил в ванную, а потом рухнул там на пол. За несколько дней до того помощница Эйнштейна увидела у него на лице гримасу боли и спросила: «Все ли в порядке?» – «Все – в порядке, – ответил он. – Но я – нет». Уже в больнице, оценив ситуацию, врачи настойчиво предлагали прооперировать ученого. С помощью новейших хирургических методов можно было бы попробовать восстановить лопнувший сосуд. Осталось заручиться согласием пациента. Эйнштейна мучили боли, но от операции он наотрез отказался: «Я не верю в искусственное продление жизни».

На следующий день, 18 апреля, он умер. «Причиной был разрыв аневризмы брюшной аорты, – сказал его лечащий врач Томас Баки. – И Эйнштейн был прав: вскрытие показало, что хирургическое вмешательство не дало бы результата. Место разрыва располагалось слишком близко к ответвлениям почечной артерии».

Виктория КУРИЛЕНКО

О пользе вредных привычек

Многие из нас каждый день говорят себе: надо немедленно избавляться от этой вредной привычки (откладывать дела на потом/хвататься сразу за несколько задач/часами висеть в соцсетях и т.п.) А надо на самом деле? И такими уж нездоровыми и бесполезными на самом деле являются некоторые «официально» вредные привычки? Опыт наших собеседников убеждает: у многих, на первый взгляд, плохих практик есть своя обратная, полезная сторона.

Оксана Тодорова, лайф-коуч, автор пяти книг о бизнесе, мама двух дочерей, организатор учебных и вдохновляющих бизнес-ивентов и конкурса «Лучшее корпоративное медиа Украины».



Вредная привычка: прокрастинация – откладывание дел на последний момент.

Польза: привычка-маркер, которая позволяет задуматься: а своим ли делом ты вообще занимаешься, и в итоге позволяет изменить жизнь к лучшему.

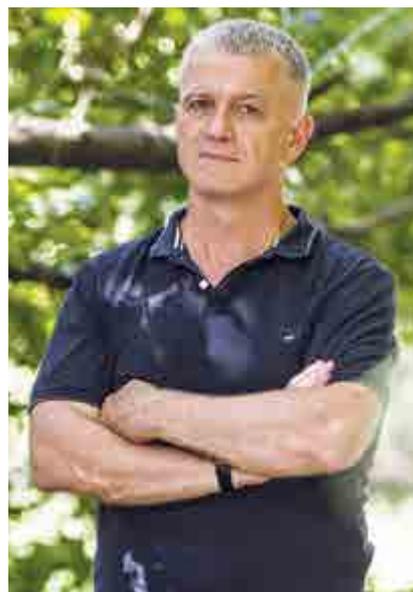
Моя жизнь разноплановая: реализую себя в профессии, творчестве, занимаюсь спортом, воспитываю дочерей – и все сферы требуют высокой степени концентрации и настойчивости. Эти качества стали привычками, частью моего характера. Но излишнее проявление силы воли там, где орга-

низм требует отдыха, приводит к проблемам. В моей жизни был период, когда количество проектов и степень ответственности пересекли границу возможностей. Тело умоляло остановиться, нервное напряжение достигло предела, но ум настойчиво требовал продолжать работу! Начали накатывать волны прокрастинации. Мне ничего не хотелось, но я продолжала выполнять обязательства, наращивала темп. Желание быть идеальным партнером, преподавателем, комплекс отличницы в конце концов привели меня в больницу. Диагноз: пневмония, и дальше три месяца реабилитации. За период вынужденного отпуска я полностью изменила отношение к балансу сфер жизни. Экологичность и забота о себе не менее важны, чем целеустремленность и производительность. Этот опыт позволил мне по-другому относиться к периодам прокрастинации. Если раньше я маркировала свое нежелание что-то делать как естественную лень, то сегодня начинаю исследовать это состояние и задавать себе вопрос.

Итак, вредная привычка прокрастинации – это сигнал задуматься: а твое ли это, своей ли дорогой идешь, куда утекает энергия? О чем говорит тело? Что чувствуешь? Что думаешь? Какие визуальные образы ассоциируются с делом, за которое не хочется браться? Кто еще вовлечен в проект и какие складываются с этими людьми отношения? Что будет, если вообще не сделаешь? Я участвую в этом деле «чтобы что»? Этот вид деятельности соответствует моему призванию? Почему эта работа меня не вдохновляет? Что я сейчас по-настоящему хочу? Ка-

кие альтернативы: что меня сейчас наполнит и что я сделаю с удовольствием? Отталкиваясь от ответов на эти вопросы, можно сделать корректировку в мыслях, действиях, окружении, а в результате – и в сценарии судьбы. Вот так при мудром подходе плохая привычка прокрастинировать может стать маркером для изменений во благо: не прилагать сверхусилий, превращая жизнь в конвульсии, а заниматься любимым делом, радоваться жизни, находиться в гармонии с собой и быть счастливым.

Андрей Бабик, сценарист, победитель Национальной телевизионной премии «Телетриумф», академик Украинской телевизионной академии.



Вредная привычка: мультитаскинг – привычка выполнять несколько дел одновременно.

Полезьа: тренировка мозга, получение неожиданных идей.

Думаю, привычку к мультизадачности диктует современная жизнь. В профессии сценариста – точно: хочешь – не хочешь, но берешься за несколько сценариев одновременно, ведь какие-то проекты в наших реалиях достигают логического завершения, какие-то приостанавливаются. Если берешь несколько заказов одновременно, есть надежда, что хотя бы один из них будет реализован на всех этапах. Мой собственный рекорд – одновременная работа над пятью проектами. Откровенно говоря, это не лучший вариант, ведь, по Юнгу, когда мы упорно работаем над каким-то заданием, все время подкармливаем его своей энергией. Формируется так называемый «творческий комплекс», что-то подобное эгрегору этого проекта, который со временем начинает возвращать нам энергию в виде классных идей и творческих находок. Если проектов несколько, энергия, внимание, рассеиваются, эгрегор получает меньше подпитки, меньше возвращает обратно. Но я заметил такую вещь: мультизадачность может быть продуктивной, когда работаешь над несколькими разножанровыми работами. Как вот сейчас, например, у меня в разработке полнометражная комедия, детективный сериал и курс лекций. Каждая из этих работ может обогащаться творческими интерпретациями, наваянными из параллельных проектов. Но если все работы в одном жанре, мозг начинает лениться, идеи повторяются. Случается, крадешь идеи сам у себя. Чтобы предотвратить вредные последствия многозадачности, стараюсь не смешивать работы во времени: например, один день – это сериал, второй – лекции, третий – полный метр. И еще важно (для сценаристов особенно) эмоционально переключаться. Когда чувствую, что от мультитаскинга закипает мозг, беру сына, и мы отправляемся на прогулку. Общение с ним – лучший переключатель.

Алла Коняева, психолог, основатель и управляющий партнер консалтинговой компании «Коняева и партнеры»

Вредная привычка: регрессия – временное возвращение в детское инфантильное состояние.

Полезьа: роскошь почувствовать себя ребенком во взрослой жизни.

Долгие годы я активно эксплуатировала защитный механизм регрессии, это же выгодно: попадаешь в орбиту маминой заботы и легко отказываешься от бытовых хлопот без зазрения совести. Я дочь (читай: маленькая), поэтому могу не думать о приготовлении пищи, уборке вещей, пока мама рядом. Когда умер мой отец, мама сама вошла в регрессивное поведение: она сразу забыла, что месяц назад спокойно могла справиться со всеми бытовыми делами. Я увидела возвращение к инфантилизму со стороны и узнала в ее действиях себя. Психологическая литература рекомендует в таких случаях делать все, чтобы удержать человека во взрослом состоянии. Мама сокрушалась, упрекала меня в жесткости, но я понимала, что впереди у нее годы новой жизни, уже без мужниной поддержки и опеки. Довольно быстро регрессия исчезла, и мама снова стала «бойцом» в социальном плане, а следовательно, смогла быть счастливой в самодостаточности. После этого наблюдения регрессии со стороны пришлось сделать ревизию собственных уловок вроде страха перед поездкой в такси, когда никого рядом нет, или похода в налоговую. Как всегда, сам факт осознания собственной вредной привычки уже является важным шагом к ее обезвреживанию. Но я сознательно не стала полностью уничтожать свою регрессию. Когда рядом есть тот, кто признает твое право побыть «маленькой» (в моем случае это муж, который ходит вместо меня в госучреждения, сопровождает в такси), можно позво-



лить себе на некоторое время эту небольшую роскошь – побыть в чем-то ребенком, почувствовать защиту и поддержку со стороны «взрослого».

Алексей Светличный, психолог, директор Киевской бизнес-школы.



Вредная привычка: зависимость от смартфона.

Полезьа: возможность моментально получать уникальную информацию.

Смартфонозависимость – моя слабость. Характерный симптом: после свежего сообщения в соцсети каждые полчаса проверяю, есть ли на него комментарии, сколько людей его «лайкнули». В наличии классическая реакция – выброс в кровь дофамина в момент предчувствия или получения удовольствия, ведь каждый «лайк» – единица социального одобрения, подтверждения ощущения: ты крутой, у тебя все хорошо. Смартфон превратился в новый орган чувств, который отвечает за получение от мира обратной связи, стал продолжением человека в информационном мире. Но гаджет расширяет гамму чувств и возможностей. Недавно я закачал на свой смартфон программу, о которой мечтал, – StarWalk: отмечаешь свое местонахождение на карте и получаешь информацию, какие звезды у тебя над головой, каков их возраст и сколько до них лететь световых лет. Со смартфоном ты как будто воспринимаешь мир не в 3D, а в 5D формате.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Пусть система обучения следует за ребенком

Буквально недавно развитием собственного ребенка многие мамы занимались еще до его рождения: включали приятную музыку и прикладывали к животу наушники, читали сказки, с пеленок водили на «развивалки», пытались с младых ногтей взрастить вундеркинда. Растили, растили, а потом пресытились. Сегодня в тренде – «антиразвивалки»: до школы не читаем, не пишем, кружками не мучаем – следуем за ребенком, что ему интересно – тем пусть и занимается. Золотую середину между крайностями в вопросе выбора для детей оптимальной системы образования мы искали с Еленой Голубевой, детским психологом, руководителем киевского центра «Экология семьи».

Проклятие вундеркиндов

Мама пятилетнего Саши пророчила сыну карьеру дипломата. Знание французского, немецкого и китайского были в перспективе, а пока она учила с ним английский по системе Домана. И следование этой системе было для нее превыше всего. Когда будильник звонил на урок (а звонил он тридцать раз в сутки – изюминка домановской методики), мама выдерживала Сашу из любой ситуации: играл ли он с друзьями, общался ли с папой или смотрел любимый мультфильм. Обучение английскому привело ребенка в кабинет невропатолога:

мальчик замкнулся, стал отставать от сверстников и полностью потерял контакт с родителями. В благородном порыве посеять знания в голову сына Сашина мама допустила ошибку: она поставила систему выше него.

Прежде чем «систематизировать» жизнь ребенка, Елена Голубева советует родителям определиться с вопросом: для чего это, собственно, нужно? Чтобы: а) быть, как все («Витя из 45 квартиры и Маша из 28-й ходят к репетитору, а чем мой хуже?»), б) быть лучше всех (часто с этой целью родители отдают свое чадо на какой-нибудь экзотический вид спорта или в

три года усаживают за шахматную доску), в) другие варианты.

Вряд ли обучение в случаях «а» и «б» принесет желаемый результат, ведь в стремлении не отстать от других или, наоборот, выделиться, интересы и желания самого ребенка обычно не учитываются. Иногда родители превращают малыша в объект для экспериментов, к примеру, обливают свое чадо для закалки холодной водой. В принципе, начинание позитивное, но если обливающие сами не обливаются (лишь внутренне содрогаются, выплескивая воду на ребенка), чувство содрогания непременно передастся крохе, и пользы от такой закалки будет ноль, только вред.

Основано на доверии

Важный момент любого обучения и вообще отношений родитель – ребенок – это степень доверия малышу. Причем большинство существующих сегодня систем развития и воспитания балансируют от условного доверия до безусловного недоверия. «Условно» – это если в жизненном пространстве ребенка сглаживают все углы, прячут любые мало-мальски опасные предметы – только в этом случае ему доверяют. А тотальное недоверие чаще всего навязывают медики, запрещая, например, малышам до трех лет брать в руки мелкие предметы (а вдруг проглотит или вдохнет?) или бросаясь с трибун конференц-залов фразами наподобие: «У каждого ребенка изначально есть шанс родиться больным» (цитата). Если в глу-



бине души родитель не доверяет своей дочери и сыну, те непременно это почувствуют, и тогда даже самая перспективная система обучения окажется бесполезной.

Пример безусловного доверия детям был продемонстрирован в Англии в конце 60-х годов прошлого века в экспериментальной школе с интригующим названием «Делай, что хочешь». В смысле хочешь – учишься, не хочешь – не учишься. Ребенок по своему желанию мог идти на занятия в любой класс, а мог махнуть на них рукой и уехать, к примеру, в парк – кататься на велосипеде. Главным принципом этого учебного заведения была добровольная учеба. Неудивительно, что половина маленьких англичан. Но, пожалуй, самый неожиданный урок в этой истории получили учителя. Для них стало настоящим открытием то, что дети хотят учиться. Особенно всем запомнился мальчик, регулярно приходивший на занятия, но никогда в них не участвовавший. Обычно он сидел в углу, никогда не отвечал на вопросы и демонстрировал полное безразличие к учебе. Каково же было удивление педагогов, когда на выпускных экзаменах тихоня сдал все тесты не хуже своих активных сверстников.

Замкнутый круг

– У детей в первые семь лет жизни очень развиты механизмы подражания, – объясняет Елена Голубева, – кроме того, в каждом ребенке заложена его личная программа развития, которой стоит доверять. Обучая дочь или сына, родители могут пойти двумя путями. Первый основан на подражании взрослому, вовлечении ребенка в процесс своими действиями. Второй подход – ориентация на его интересы, следование за ними. Родитель может организовать для ребенка учебное, вернее игровое, пространство и предложить на выбор занятия. Кстати, этот принцип исповедует система Монтессори. Все, что сейчас не вошло в круг интересов ребенка, он сможет выбрать позже. Методики, следующие за детьми, предполагают, что их развитие происходит не последовательно, а скачкообразно, по-

Отдельное табу в вальдорфской системе обучения – телевизор. Его семья обязана исключить из домашнего обихода.



скольку на разных этапах развиваются разные участки головного мозга. И в этом большое преимущество таких систем обучения перед последовательными.

Пожалуй, одна из самых поэтапных и догматичных современных систем – вальдорфская педагогика. Согласно ее принципам, в своем развитии ребенок должен пройти все стадии эволюции человека, начиная с земледелия и занятий ремеслами. Вплоть до шести лет, когда у ребенка начинают меняться молочные зубы, он не имеет права, даже если захочет, обучаться чтению или счету – в его голове не должно быть никаких символов. Первые шесть лет активного развития правого, эмоционального полушария мозга, по вальдорфским принципам, посвящены чувствам и эмоциям: любым видам творчества, занятиям музыкой, уходу за растениями в саду и на огороде. Дети, закончившие вальдорфские сады и школы, действительно, становятся очень творческими, неординарными личностями, но, выйдя из замкнутого пространства системы, они не могут адаптироваться в обычной жизни – они к ней просто не приспособлены.

Нечто похожее произошло со школой известного российского педагога Михаила Щетинина. Ее ученики жили отдельно от родителей в частном владении за пределами города почти на полном самообеспечении. Подбирая учителей для своего эксперимента, Щетинин задавал всем один и тот же вопрос: «Сможете ли вы изложить

курс биологии (физики, химии, алгебры) за три недели?» Дети получали знания комплексно по предмету, плюс применялся принцип разновозрастных групп, т.е. старшие передавали знания младшим. На уроках учитывались законы внимания: в течение 30 минут чередовались девять информационных минут и три минуты переключения внимания. Результаты были замечательными: к 15 годам дети знали несколько языков и имели по сути законченное университетское образование. Но тепличное воспитание и сложности с адаптацией мешали «щетининцам» применять свои знания во взрослой жизни. И это проблема большинства систем.

Кстати, история с героем нашей статьи Сашей имела свое продолжение. Его мама не отступила от мысли сделать из него дипломата. И, нужно признать, у мальчика действительно была склонность к языкам. Он регулярно побеждал на городских олимпиадах, пять раз в неделю занимался с репетиторами, участвовал в программах обмена и жил в американских семьях. К концу школы Саша прекрасно знал еще и французский. У него была целая полка словарей, дисков и пособий, а детства, собственно, не было. Когда пришло время выбирать вуз, Саша наотрез отказался поступать в иняз и институт международных отношений. Он сдал экзамены на технический факультет университета, закончил его и сегодня работает программистом.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

В огороде бузина

Бузина является одним из наиболее часто используемых лекарственных растений в мире. Традиционно ее используют для местного лечения ран, в качестве слабительного средства, для борьбы с простудой и гриппом. В то же время бузина относится к умеренно ядовитым растениям и использовать ее нужно с большой осторожностью.

Польза

- **Укрепление иммунитета.** Сироп, экстракт или чай из ягод и цветов бузины обладает противовирусной активностью. Например, при гриппе прием препаратов этого растения в течение первых 24 или 48 часов помогает уменьшить лихорадку, заложенность носа, мышечную и головную боль, а также ускорить выздоровление. Так, исследование, проведенное во время сезона гриппа 1999–2000 годов в Норвегии с участием 60 человек, показало, что пациенты с симптомами гриппа, принимавшие по 15 мл сиропа бузины четыре раза в день, выздоровели на четыре дня раньше, чем люди, получавшие плацебо. Другое исследование 2001 года доказывает, что экстракт бузины активен по меньшей мере против 10 штаммов вируса гриппа.

- **Антиоксидантные свойства.** Бузина снижает уровни холестерина, мочевой кислоты и сахара в крови, поэтому благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Употребление сока или чая из растения предотвращает запоры и, вероятно, способствует профилактике колоректального рака. В цветах и ягодах много витаминов А и С, фолиевой кислоты, калия, кальция, железа, клетчатки и пр. Кроме того, черная бузина богата антоцианами, придающими ее плодам характерный цвет. Их способность бороться со свободными радикалами в 3,5 раза сильнее, чем у витамина Е.

- **Защита от гингивита.** При наружном применении отвары и настои из плодов и цветов бузины помогают бороться с акне, снимают раздражение кожи, замедляют появление возрастных пигментных пятен и морщин. Их использование для полоскания рта предотвращает развитие гингивита.



Золотая середина

Чтобы обезопасить себя от побочных эффектов бузины, лучше всего принимать готовые аптечные продукты, содержащие очищенный и стандартизированный экстракт этого растения. Для самостоятельной заготовки лучше всего использовать только цветы и ягоды черной бузины (другие виды, как правило, более токсичны). Соцветия этого растения собирают в мае – июне и сушат в сухом, хорошо проветриваемом месте после чего, чтобы отделить цветки от цветоножек, протирают соцветия через крупное сито. Полностью созревшие ягоды бузины собирают в сентябре. Их также тщательно отделяют от веточек и листьев, моют, сушат или варят с сахаром до консистенции густого сиропа. Термообработка выводит из бузины вредные вещества, но сохраняет ее лечебные свойства.

Вред

- **Взаимодействие с лекарствами.** Людям, принимающим слабительные и мочегонные средства, следует с большой осторожностью употреблять бузину, поскольку она может значительно усилить эффект этих препаратов, что приведет к обезвоживанию организма. На фоне лечения инсулином или приема других сахароснижающих средств способность бузины снижать уровень глюкозы в крови повышает риск гипогликемии.

- **Дубильные вещества.** Бузина – вяжущее растение. Это означает, что она содержит дубильные вещества, которые могут вызывать сокращение тканей. Поэтому употребление большого количества сока или чая из бузины может привести к тошноте, болям в животе, рвоте. Когда ягоды созревают или проходят термообработку, их вяжущие качества уменьшаются.

- **Осторожно, яд!** Кора, незрелые ягоды, листья и семена бузины содержат цианогенные гликозиды, которые могут выделять синильную кислоту или цианид. В 100 г свежих ягод присутствует до 3 мг цианида, а в 100 г свежих листьев – до 17 мг. И хотя это всего лишь 3% от смертельной дозы для человека массой 60 кг, употребление в пищу этих частей растения может быть опасно. Случай отравления бузиной зафиксирован в 1983 году в Калифорнии. Восемь участников религиозного собрания попали в больницу с острыми симптомами, напоминающими отравление цианидом. Впрочем, все они быстро поправились, а расследование показало, что причиной их недуга был прохладительный напиток из свежих ягод бузины с сахаром и яблочным соком. ■

3 Днем Народження!



У Марка Смірнова день народження 10 листопада

Йому виповнюється 4 роки. Марк захоплюється автомобілями, знає всі марки і моделі. Його вітають мама Олена Смірнова та бабуся Наталія Березінська, провізори аптеки №1 ФООП «Березінська» (смт Високопілля Херсонської обл.).



Елизаветі Тупахіній

14 листопада буде 5 років

Їй дуже подобається, що вона стала старшою сестрою, Ліза дуже цим пишається. Поздоровляє її бабуся Наталя Тупахіна, провізор аптеки «Досвід, довіра, допомога» (Харків).



У Олександри Хамули день варення 30 листопада

Їй виповниться 10 років. Головне хобі дівчинки – це танці. Вітає свою чарівну красуню мама Ольга Хамула, яка працює в амбулаторії ЗПСМ №2 ЦПМСД №3 (м. Кам'янське Дніпропетровської обл.).



Ілля Музиченко 13 листопада задмухає на торті 4 свічки

Він захоплюється різною технікою та охоче вивчає англійську мову в дитсадку. Свого розумника вітає мама Катерина Музиченко, яка працює в «Аптеці Низьких Цін» (Одеса).



Кирилові Катюжанському

3 листопада виповнюється 8 років

Він росте веселим і товариським, мріє стати лікарем. Здійснення бажань йому зичить мама Анастасія Катюжанська, яка працює в аптечній мережі «Будемо здорові разом» (Одеса).



Таїсія Качка

іменинниця 12 листопада

Їй буде 12 років. Вона навчається у студії художньої гімнастики та любить активний відпочинок. Вітає свою принцесу мама Вікторія Качка, провізор аптеки №1 «Бажаємо здоров'я» (м. Кам'янське Дніпропетровської обл.).



Андрію Душці 18 листопада буде 14 років

Він обожає спорт та готується вступати до Суворовського військового училища. Свого захисника вітає мама Іванна Душка, провізор аптеки №5 мережі «Бажаємо здоров'я» (м. Кам'янське Дніпропетровської обл.).



Ані Лазоренко 22 жовтня виповнилося 15 років

З раннього дитинства вона захоплюється малюванням, мріє стати дизайнером. Вітає свою майбутню мисткиню мама Світлана Лазоренко, провізор аптеки №7 компанії «Гранд Маркет» (Харків).



Даніїлу Яцинюку 2 листопада виповнюється три роки

Він активний та веселий, любить грати у футбол зі старшим братом. Вітає його мама Ольга Яцинюк, яка працює в аптечній мережі «Аннушка» (Одеса).



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

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



Піковіт
Вітаміни і мінерали
для успіху Вашої дитини

www.krka.ua

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

KRKA

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

Сила – в звучании голоса

Можно человека не видеть, но стоит услышать его голос, как воображение тут же набросает портрет. По голосу мы интуитивно чувствуем, насколько открыто и непринужденно можно вести себя с собеседником, приятен он нам или нет. По тому, как человек звучит, можно судить о его личных качествах, проблемах со здоровьем и состоянии души. О связи голоса, тела, здоровья и психики рассказывает Елена Котеленко, вокалотерапевт, кандидат психологических наук.

Звук как обезболивающее

Есть похожие голоса, но двух одинаковых в мире не существует. Голос для системы идентификации клиентов давно используют в крупнейших банках мира: многие сейфы запрограммированы не на фразу-пароль, а на индивидуальный тембр голоса владельца. Стоит звуковому обертому отклониться в сторону, и заветная дверца ни за что не откроется.

Голос человека закладывается задолго до его рождения и во многом зависит от предков: полученных в наследство роста, фигуры и устройства голосового аппарата. Голосовые связки, как струны, натянуты в гортани, их колебания рождают звук. Длина и толщина связок напрямую связаны со строением гортани. Как правило, чем выше человек, тем больше у него гортань и тем ниже и подсознательно привлекательней для окружающих его голос. Вспомните, обладателей низкого голоса мы мысленно представляем высокими, крепкими и симпатичными. Часто воображаемый портрет совпадает с реальной внешностью, но случаются и ошибки. Самым большим «голосовым заблуждением» в СССР был образ диктора Юрия Левитана («От советского Информбюро...») Заочно в него были влюблены тысячи радиослушательниц, они и представить себе не могли, что мощный завораживающий голос из радиоприемника принадлежит довольно хрупкому человеку невысокого роста.

Женщин чаще всего привлекают сочные баритоны, а мужчин завораживают грудные, как будто изнутри

идущие женские голоса. И это напрямую связано с сексуальностью! Не секрет, что тело человека сплошь и рядом проекционно: кожа – зеркало работы желудка, язык отражает состояние иммунной системы, а голосовой аппарат спроецирован на женские половые органы. Так что услуга «секс по телефону» была обречена на успех! Умение пользоваться своим голосом, извлекать из него приятные нотки наделяет магнетизмом даже невзрачных девушек. В свое время на концертах оперные певицы вводили мужчин своими трелями в состояние, близкое к экстазу.

Связь между голосовым аппаратом и половыми органами не могли не заметить гинекологи и акушерки. На альтернативных курсах подготовки к родам инструкторы обучают будущих мам специальным звуковым гаммам, снимающим напряжение с мышц нижней челюсти, корня языка. Одновременно расслабляются мышцы гениталий, и ребенок в родах легче появляется на свет. Кроме того, голосовые упражнения – известное обезболивающее средство. Во время схваток роженицам рекомендуется гудеть и мычать: монотонный мягкий звук вводит в состояние транса и боль отступает.



Любые сильные эмоции и ощущения – страх, обида, состояние счастья и печали – способны менять наше звучание. Например, приступ гнева вызывает спазм мышц во всем теле. Голос становится сдавленным, прерывистым, человек как будто задыхается. Горе, вселенская печаль проявляются в теле общим мышечным расслаблением, звуки голоса тускнеют, слабеют, теряют жизненную силу. В радости люди говорят или поют, словно улыбаясь чему-то и, кстати, кажутся моложе своих лет. В этом убедились исследователи Института психологии РАН после серии занятых опытов. Экспериментальным слушателям предложили по голосу определить возраст человека, который произносил одну и ту же фразу с разными интонациями. Эмоции страха и гнева увеличивали возраст незнакомца лет на десять, а радость и доброжелательное звучание моментально омолаживали.

Диагностика по речи

На семинарах и тренингах Елена Котеленко прорабатывает проблемы тела и психики своих пациентов с помощью силы голоса. Начинает с диагностики. Достаточно человеку заговорить – и его слабые места тут же становятся явными. Обратите внимание на женщин с высокими нотками в голосе. Как правило, они быстро гово-



Есть специалисты и технологии, безошибочно определяющие по голосу пол, рост, вес и возраст невидимого собеседника.

рят, в жизни их так и называют – болтушки. Они говорят, говорят и остановить их практически невозможно. В глубине души они пасуют перед агрессией социума, боятся жизненных препятствий. Женщины с сухим монотонным голосом скупы на эмоции, железная логика руководит всеми их действиями и поступками. Они слишком структурированы внутренне, и таким же жестким и зажатым выглядит их тело. Тяжелее всего им даются эмоциональные гласные звуки. Быстрая, отрывистая речь говорит о строгом самоконтроле, постоянном сдерживании себя.

Есть категория людей с тихим голосом. В жизни им не хватает сил для самовыражения. Они уверены, что их никто не слышит и не замечает, да, по большому счету, они и страшатся оказаться на виду. Обычно им сопутствуют проблемы с позвоночником – символом опоры и жизненной устойчивости: сутулость, боли в области поясницы.

Иммунитет к жизненным неурядицам, уверенность в себе и доверие миру символизируют две перпендикулярные оси – вертикаль ровного позвоночника и горизонталь прямого взгляда. При наличии такого прямого угла голос звучит уверенно и открыто. Человеку не стоит труда выстраивать контакты с окружающими и отстаивать свое мнение. Но если взгляд убегает, а голова вжата в плечи, голос становится чужим, трудно поддается контролю, в каждом слове и движении ощущается неуверенность.

Силу голоса крадет городская жизнь. В мегаполисе нельзя говорить слишком громко, кричать, петь, бурно выражать эмоции. До определенного момента это разрешается детям: ребенок бегает, исследует границы и набирает внутреннюю силу. Но в какой-то момент родители говорят ему: «Стоп! Этого нельзя – веди себя тихо». От того, насколько подавляется сила детского голоса, зависит способность ребенка в будущем защитить себя, отстаивать свое право. Если голос станет приглушенным в пределах разумного (в обществе действительно не принято орать и фонтанировать эмоциями), то придаваемая им сила оста-

ется. Но если напор родительских запретов будет слишком велик, человек потеряет свою внутреннюю силу.

Что поможет освободить голос

• **Звучание на природе.** Широта пространства снимает голосовые оковы. За городом можно расслабиться, выплеснуть все, что накопилось в душе. Нечто похожее происходит, когда выпивший человек ослабляет контроль и начинает петь. Пойте, ауйте, звучите в лесу, среди чистого поля или гор. Прислушайтесь, как голос превращается в эхо.

• **Пение.** Где бы вы ни находились, что бы ни делали, напевайте. Во время пения отключается мыслительный процесс, человек прекращает думать о проблемах. Даже мурлыканье под нос в метро (тем более, никто не услышит) способно поднять настроение. Выражая свои мысли звуками, человек укрепляет сильную, громкую, уверенную часть своей личности.

• **Прямая осанка.** Снимите каблуки, почувствуйте опору о землю, выпрямите спину и открыто посмотрите вперед. Попробуйте выдержать взгляд собеседника. Ровный позвоночник и контакт глаза в глаза придают голосу твердость и силу.

• **Караоке.** Елена Котеленко уверена, что мода на этот вид уличного и уже домашнего искусства отчасти компенсирует людям потерю собственной громкости. Взять микрофон и спеть – очень полезно.

• **Наблюдение за детьми.** Это равнозначно созерцанию целостности и позволяет приблизиться к естественности. Почаще играйте с детьми! Читая им книги, озвучивайте роли разными голосами. Ребенок – путешественник взрослого по возвращению к себе и своему голосу.

• **Выражение эмоций.** Хохочите, а не хихикайте, рыдайте, а не сдавливайте свои чувства, кричите, а не подавляйте гнев.

• **Энергетическое молчание.** Древние философы, с которыми, кстати, согласны современные мыслители, уверены, что один из путей развития человечества – возвращение в тишину. Слово и звук отнимают много энергии, а в условиях ее острого дефицита приходится экономить даже на разговорах. Способность молчать и чувствовать – путь просветленных.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Егор Гордеев: «Невозможное – возможно!»

Телеведущий Егор Гордеев, который уже больше года будит нас и заряжает хорошим настроением в утренней программе «Сніданок з «1+1», и в обычной жизни очень позитивный и искренний человек. Ему не раз приходилось начинать все с нуля, но это, похоже, его только радует.



- Родился 27 февраля 1990 года.
- Окончил философский факультет Киевского национального университета имени Т.Г. Шевченко.
- Изучал режиссуру телевидения в Киевском национальном университете театра, кино и телевидения имени И.К. Карпенко-Карого.
- Был ведущим социально-политического ток-шоу «Киевский форум» на КГР ТРК, разрабатывал для телеканала «ТВи» утреннее вещание.
- В августе 2013 года перешел на «1 + 1».
- Не женат.

– Впервые в кадр на телевидении вы попали случайно. Помните тот эфир?

Это, вроде, не так и давно было, но я уже совсем забыл тот эфир! В принципе, на телевидение вообще попал совершенно случайно. В рекламном агентстве, где работал, занимались в том числе и телевизионными кейсами. И в какой-то момент нам стало интересно узнать, что такое телевидение изнутри. Решили, что несколько человек пойдут на стажировку на ТВ. И так получилось, что я там задержался. Понял, что мне это очень интересно. Уволился с огромной зарплатой и перешел на совсем маленькую на государственном канале. Был репортером, парламентским корреспондентом, режиссировал остросюжетные программы. А однажды вечером у ведущей новостей заболел ребенок и меня попросили сесть в кадр. В принципе, с технологией я был знаком и половину текстов, которые надо было прочитать, сам написал. Но ощущения поначалу были очень странные – такое впечатление, что попадаешь в абсолютную невесомость. Немели конечности, до конца не был уверен, что все пройдет как нужно. Но в целом интересно! Потом уже было ток-шоу на том же канале.

– Когда пригласили попробовать себя в роли ведущего «ТСН», вы не пришли на пробы. Сейчас не думаете: как хорошо, что позвали еще раз?

В тот период у меня была классная работа на канале ТВи. Правда, деньги оттуда уже уходили, становилось понятно, что скоро финиш, но мне было безумно интересно. Ну, что тут скажешь: отчаянный романтик! На последние средства мы делали невероятные проекты. И когда мне предлагали прийти на пробы, у меня просто ре-

ально не было времени. Но кто-то из продюсеров однажды сказал: «Просто зайди посмотреть нашу новую студию». Пришел и остался.

– Вы несколько раз начинали все с нуля. Это необходимость характера или вынужденная мера?

Никогда не думал об этом. Мне кажется, что надо всегда слушать себя, легко принимать то, что идет к тебе, а потом так же легко отпускать. Если я осознаю, что вот эта история заканчивается, значит, надо начинать что-то новое. Даже если пока неясно что. Понимание придет обязательно.

– Пару лет назад вы ушли из «ТСН» и переехали в Чехию, откуда получили интересное предложение по работе. Перед отъездом продали в Украине жилье, машину. Допускали мысль, что уезжаете навсегда?

Нет, так не думал. Но предполагал, что еду очень надолго, минимум лет на пять. Планировал, что после пражской истории будут другие проекты, другие страны. Конечно, то, что я все продал, это логичный шаг.

– Кстати, когда вернулись, не было желания выкупить обратно свои квартиру и машину?

Абсолютно нет! Я и раньше особо не привязывался к вещам, а пожив в Европе, вообще утратил стремление к накопительству. Вещизм – не мое. У меня, правда, много одежды, но это потому, что не люблю стирать (смеется). А по поводу автомобиля... Сегодня езжу на одной машине, завтра – на другой, а послезавтра – пересяду на велосипед. Нет, по этому я точно не скучал. Скучал по Киеву, по каким-то эмоциям, которые здесь пережил.

– В Праге вы наверняка бывали и до переезда. Как проходила трансформация туриста в постоянного жителя?

Впервые я был в Праге, когда учился в старшей школе. Ездили большой компанией, и Прага тогда особо не впечаталась у меня в памяти. Потом несколько раз был там в командировках. И город мне показался не местом для отдыха. А когда уже стало приходить понимание, что это мое пространство, мой город, я должен тут жить, совсем по-другому начал смотреть вокруг себя. У меня есть хорошая знакомая, коллега, которая уехала в Америку, и очень долгое время мета-



лась между Вашингтоном, Нью-Йорком и Киевом. Никак не могла осознать, где же ее дом. Коренная киевлянка, все – родные, друзья – остались тут... Представьте, и я так же ездил между Прагой и Киевом, но расстояние-то небольшое. А она – между двумя континентами. Но в какой-то момент она поняла, что начинает болеть: физически, психически, эмоционально. Ни на что не хватало времени, денег, сил. Она села и приняла решение: мой дом в Вашингтоне. И стало легче.

– Что бы вам хотелось из Праги перенести в Киев?

Многое! Очень нравится тамошняя инфраструктура. Когда я туда приехал, первым делом думал купить себе машину. А потом понял, что это непозволительная роскошь. Не в плане денег, а просто не нужно. Бесплезная покупка. Там потрясающее метро, невероятные трамваи. Все ходит как часы в любое время дня и ночи. Второе, это безумно здоровское отношение к животным. Знаете, как говорят: собака – друг человека. Нет! Это такой же полноправный житель городского пространства. В Праге собака может прийти с хозяином в бар и пить пиво из одной кружки! И владельцы ресторанов дико извиняются, если по каким-то причинам не могут принять у себя в заведении животных. Это совершенно другой уровень качества жизни и энергетики в городе. У чехов потрясающе размеренная жизнь, невероятное отношение к памятникам архитектуры. Они любят свой город и очень дорожат всем, что в нем есть. И это возвращается сторицей – Прага самый посещаемый туристами город в Европе после Парижа.

– Ваш четвероногий друг, лабрадор Джум, бывает у вас на работе и как-то даже стал первым в Украине псом-оператором, вел стрим из студии «Сніданку з «1+1»...»

Беру его с собой редко, хотя живу недалеко от студии. Стараюсь ограждать от больших компаний, потому что скопление людей – это огромная нагрузка для Джума. Он много отдает – энергетики, любви, но назад столько же не получает, выдыхается. Заметьте, так и у людей бывает: кто щедро отдает, обычно мало получает взамен. После каких-то больших встреч он приходит домой, сворачивается калачиком и спит полдня, восстанавливается. Лучше вместо работы свожу его на встречу с четырехлапыми друзьями. Вот там идет взаимобмен энергией.

У меня собаки были с раннего детства. В разные периоды жизни, как людей разных встречаешь, так и их. Как-то жил у нас практически волк. Волчара, а не пес! А сейчас абсолютно добродушный лабрадор. При выборе такого друга просто понимаешь: он твой! И не имеет значения, породистая собака или дворовая, красивая или смешная, статная или неуклюжая. Химия какая-то! Так же и с людьми... Меня часто спрашивают в интервью: какие девушки вам нравятся? Нет никаких критериев! Есть только определенная энергетика. Екает в сердце – и все!

– По первому образованию вы философ. Помогает это в работе?

Оно же, собственно, полное и единственное. И я очень рад, что именно так получилось. В 16 лет метался, примерно понимая только область того, чем хочу заниматься, но не знал еще, чем конкретно. Поступил на бюджет и

на юридический, и на философский факультеты КГУ. Выбрал последний и не пожалел. Я получил глубокое гуманитарное образование, в Украине такого практически нет. Преподаватели научили меня мыслить, говорить и слушать. Этому, к сожалению, учат даже не во всех специализированных вузах.

– В одном из интервью вы сказали, что в работе скорее игрок-одиночка, вам непросто в паре делать что-то в унисон. Но сейчас уже понятно: вы с Нелей Шовкопляс – хороший тандем. Чья это заслуга?

Спасибо большое! Рад, что заметны плоды, значит, все не зря. Чья заслуга? Всея команды. Нас свели вместе обстоятельства. Я никогда не работал в информационно-развлекательном формате. И никогда не работал в паре. Неля – на то время непрофессиональная ведущая, но человек, который своей непосредственностью может сделать чудо. Она начала практически с нуля, и сразу – в праймовый проект, с кучей «Телетриумфов» и самой большой аудиторией зрителей. Только могу себе представить, какой огромный прессинг ответственности – эмоциональной и психической – она испытывала. Признаюсь, у нас были разные отношения. И если бы мы не слышали друг друга, ничего бы не получилось. Но мне кажется, что притирка у нас идет до сих пор. Это как в личной жизни. Рабочие пары в этом плане мало чем отличаются.

– Прямой эфир – сплошная импровизация. Если что-то идет не так, к примеру, собеседник говорит только то, что необходимо ему, как выходите из ситуации?

Я с вами не соглашусь, что прямой эфир – сплошная импровизация. Каждому эфиру предшествует титаническая работа команды. В итоге еще до интервью мы прекрасно знаем, что хотим получить, исходя из того, каким является информационный повод встречи, что приглашенный гость еще не говорил и что интересное может рассказать именно нашей аудитории. Все это обсуждается на специальных летучках. Но все равно любой разговор – живое общение. Есть собеседники, прекрасные спикеры, которые могут часами говорить о том, что им интересно. Или необходимо. Наша задача – корректно «поворачивать» их на свою сторону. Не прессуя, потому что так ничего никогда ни от

С роботом Софией



кого не получишь. Действовать нужно очень аккуратно.

– Как вспоминаете историю с котом, который вдруг «нарисовался» в кадре, когда вы вели утренние новости?

Мы с режиссером прямого эфира, которая в тот день работала, вспоминая эту историю, каждый раз дико хохочем. В «Сніданке» мы могли бы его появление каким-то образом оправдать. Однако новости – это очень строгий формат. Тогда еще команды обеих программ работали в одной студии. К ребятам пришли на усыновление три кота, один из них заблудился за ширмой. И во время моего включения с новостями начал дико орать! Все за кадром не могут сдержаться от смеха, а я держу лицо изо всех сил. Тем временем кот орет еще громче. Один из операторов принимает волевое решение и идет за ширму, чтобы успокоить животное. Но запутывается в проводах и падает. Кот пугается, выбегает из-за ширмы, когда я уже прощаюсь со зрителями, и пролетает ровно между моих ног. У режиссера уже истерика, а меня держат в кадре, не дают заставку!

– Очень трогательная история с вашим путешествием в Исландию с мамой, которой вы подарили поездку на юбилей...

Я потом в долгах был как в шелках еще месяца четыре, потому что страна оказалась безумно дорогой. Но она потрясающая, мы приобрели там столько знакомств! Приезжали потом исландские друзья в гости и ко мне, и к маме. Сейчас меня приглашают в Рейкьявик взять интервью у певицы Бьорк и у экс-мэра Рейкьявика Йона Гнарра. Это потрясающий человек! В детстве он страдал от дислексии, из-за которой

ошибочно получил диагноз «умственная отсталость». Когда вырос, стал успешным комиком, а позже – мэром, который вывел город и страну из кризиса совершенно удивительными и неординарными методами. Его история еще раз доказывает: все невозможное в жизни возможно. Думаю, украинской аудитории будет интересна его история.

– С певицей Бьорк вы как раз познакомились во время поездки в Исландию. Случайная встреча?

Абсолютно! Она уже давно живет в Лондоне, но иногда приезжает в Рейкьявик. Ее можно встретить запросто в баре, что, собственно, и произошло.

– На что бы потратили последние деньги?

На путешествия! У меня много планов и мечтаний. Среди ближайших – Латинская Америка. Договорился с Димой Комаровым – когда он вернется из экспедиции, мы встретимся. У меня много вопросов по логистике. Безумная идея – Аргентина и Колумбия. И США, только не с Запада на Восток, а от Новой Англии, Джорджии, Нью-Йорка – и на самый юг. Так, мне кажется, можно понять всю суть Соединенных Штатов. После такой поездки, думаю, можно даже засесть за книгу.

– Егор Гордеев – ваш творческий псевдоним. Фамилия в паспорте другая...

Это очень удобно! Как разделять работу и дом. И потом, когда приходишь с паспортом в какую-то организацию, смотрят на тебя, потом в документ, и чувствуешь, как отмечают для себя: «Наверно, не он!» И понимаешь: «О, можно расслабиться!»

Наталья ФОМИНА ■

Рекомендовано к просмотру

В ноябре на экранах страны – три яркие экранизации, в которых много стреляют: парень из Луганска отстаивает с оружием в руках бизнес старшего брата, оперная дива поет под прицелами автоматов, а пустившийся в бега киллер вершит суд справедливости ради двух дорогих ему женщин.



«Дикое поле»

РЕЖИССЕР: Ярослав Лодыгин

В ролях: Олег Москаленко, Владимир Ямненко, Алексей Горбунов, Руслана Хазипова

Этот фильм стал знаменитым еще до выхода на экраны, и неспроста. Представляем долгожданную экранизацию одного из самых знаковых романов современной украинской литературы – «Ворошиловграда» Сергея Жадана*. Кроме того, это полнометражный режиссерский дебют известного радиоведущего, одного из основателей интернет-радио «Аристократы» Ярослава Лодыгина. До начала съемок авторы договорились, что книга и фильм станут отдельными самостоятельными произведениями, и события, описанные в литературном первоисточнике, будут по-новому интерпретированы в кино. Жанр картины они обозначили как украинский вестерн. Главный герой Герман отправляется на Донбасс, где не был много лет, чтобы защитить от посягательств семейный бизнес – старую бензоколонку. Но по мере приближения к малой родине реальность вокруг героя трансформируется в некое подобие Дикого Запада: бандиты, беспредел, закон силы и бескрайние поля кукурузы.

2018,
Украина –
Голландия –
Швейцария

* Большая часть съемок прошла в родном городе Сергея Жадана – Старобельске Луганской области.

2018,
США

«Бельканто»

РЕЖИССЕР: Пол Вайц

В ролях: Джулианна Мур, Кристофер Ламберт, Кен Ватанабе

Роман «Заложники» («Bel Canto») американской писательницы Энн Пэтчетт настолько понравился публике, что по его мотивам поставили оперу, а теперь пришел черед экранизации. Оперную диву Роксану Косс пригласили выступить на приеме по случаю дня рождения японского магната. Мероприятие проходит в одной из стран Южной Америки. В разгар светской вечеринки в дом врывается вооруженная группировка во главе с генералом Беньямином, берет всех присутствующих в заложники и ставит ультиматум: жизнь 490 не самых бедных людей этого мира в обмен на своих собратьев, томящихся в тюремных застенках. Переговоры – дело не быстрое, пока суд да дело, и террористам, и заложникам придется жить бок о бок в ограниченном пространстве большого дома. Можно ли сделать это без ненужных жертв? Красивая любовная история и великолепное сопрано главной героини прилагаются*.



Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМПОВА



«Галвестон»

РЕЖИССЕР: Мелани Лоран

В ролях: Бен Фостер, Эль Фаннинг

И снова почти сенсация – полнометражный фильм по дебютной книге создателя культового сериала «Настоящий детектив» Ника Пиццолатто. Причем жесткую мужскую ленту сняла женщина – француженка Мелани Лоран, известная как актриса, а теперь уже и как режиссер. Сюжет ленты незатейлив: киллера Роя Кэди* заказчик отправляет на задание, с которого тот не должен вернуться живым. Но он возвращается, да еще и не один, а со случайной свидетельницей – молодой проституткой Ракиль. Парочка пускается в бега, но девочке приходится в голову завернуть в дом своего детства и прихватить с собой младшую сестру, совсем малышку. Теперь беглецов трое, у них есть машина и долгая дорога в родной город Роя. Но эта простота обманчива. Прелесть, как всегда, в деталях: характерах, стиле и невероятной чувственности, с которой снята эта пронзительная и зашкаливающая по эмоциям криминальная драма.

2018,
США

* Кинокритики назвали роль Роя Кэди лучшей в карьере Бена Фостера.

7 вершин Татьяны Яловчак

В 2016 году украинская альпинистка Татьяна Яловчак покорила самую высокую гору планеты – Эверест. Прошел год, и она побила еще один рекорд – поднялась на семь самых высоких вершин на всех континентах, включая Антарктиду. Каково это – оказаться на вершине мира, мы решили спросить у Татьяны лично.

– Альпинизм – не самое популярное занятие среди украинцев и тем более среди украинок. Чем покорил вас этот вид спорта?

Мне с детства хотелось пережить опыт главной героини фильма «Кавказская пленница». Я смотрела, как она спит в спальном мешке, как танцует в горах, как она счастлива там, и мне хотелось все это испытать самой. И вот когда мне было 29 лет, друзья пригласили сходить с ними в горы. Когда согласилась, еще не знала, что это будет 21 день путешествия в Перу, на Мачу-Пикчу (город инков, расположенный в Андах на высоте 2,4 тыс. метров, на вершине горного хребта. – **Авт.**). Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни. Именно после нее я решила заняться альпинизмом. Начала тренироваться и уже через год пошла на Килиманджаро.

– Что, по-вашему, заставляет людей ходить в горы и рисковать жизнью?

Мотив у каждого свой. Я, например, прыгала с парашютом, занималась дайвингом, бегала, но только альпинизм подарил ощущение полного единения с природой. От экспедиций в горы я получаю максимум удовольствия, хотя это очень тяжело физически.

– Когда у вас возникла идея покорить Эверест?

Это тоже был для меня один из переломных моментов. 14 июня 2014 года я возвращалась из отпуска через Киев. И здесь поняла, что в родной Донецк уехать уже не смогу, поскольку мой дом находится возле аэропорта. При этом с собой у меня был только чемодан с летними вещами: курточками, парео, шлепками. Но я

решила остаться в столице и попробовать что-то радикально новое, чего раньше не делала. Я начала думать, что умею и что люблю. Конечно же, ходить в горы. А так как привыкла быть первой, решила подняться на самую высокую гору – Эверест. Когда ты номер один, когда ты сильный, к тебе подтягиваются такие же целеустремленные и идейные люди. Помню, я спросила тогда у своего тренера Сергея Ковалева: «Скажи, то, что показывают в фильме «Эверест», правда?» И он ответил: «Да». Но меня это не остановило, поскольку я уже придумала себе, что после Эвереста у меня будет совершенно другая жизнь, и я это сделала.

– До Эвереста у вас уже был опыт восхождения на горы с внушительной высотой, но восьмитысячник – совсем другое дело. Как вы готовились к экспедиции?

Я очень много ходила пешком и занималась йогой. Мне кажется, главное перед восхождением – научиться быть наедине с собой. В горах много промежуточных подъемов. На Эвересте мы четыре раза поднимались на 6,4 тыс. метров и два раза на 7 тыс. метров. Эти переходы занимают от 6 до 9 часов, а когда мы шли на вершину, на 8848 метров, то вместе со спуском это длилось 23 часа. То есть все время ты двигаешься, делая лишь короткие перерывы на то, чтобы попить воды. И йога мне очень помогла, поскольку на высоте 8,3 тыс. метров, где очень разреженный воздух, начинается зона смерти, и каждый твой шаг занимает 4–10 секунд. Надо сделать вдох, выдох, переставить ногу – все очень медленно. Восхождение превращается в своего рода медитацию.



– У многих людей не получается покорить Эверест с первого раза, но они пытаются снова. Как вы думаете, почему?

Один из примеров невероятной силы воли для меня – это Саша Абрамов (российский альпинист, спортивный тренер, президент «Клуба 7 вершин». – **Авт.**). Он пять раз пытался подняться на Эверест, но у него не получалось. И он возвращался еще и еще, чтобы доказать, что он все равно это сделает. В нынешнем году у него была уже десятая успешная экспедиция на Эверест. При этом Саша как-то в интервью признался, что был момент, когда он хотел бросить все и больше никогда альпинизмом не заниматься. Но потом понял, что его опыт может быть кому-то полезен и благодаря ему удастся избежать человеческих жертв. Поэтому он решил продолжать.

– Назовите три вещи, которые вы всегда берете с собой в экспедицию.

Украинский рушник, который побывал на Эвересте, самогон и кусочек сала. От рушника, правда, осталась только половина – вторую я оставила на Эвересте. А сало и самогон – это мой личный набор средств первой необходимости. Когда ты оказываешься в зоне смерти, все против тебя: организм ослабленный, есть совершенно не хочется. А кусочек сала глотаешь, и появляются хоть какие-то силы. Самогон нужен для дезинфекции. В походе санитарные условия далеки от идеала, а любые недомогания сулят завершение экспедиции. Поэтому я выпивала на ночь 20 граммов, и у меня, слава богу, не было проблем со здоровьем.

– Оправдались ли ваши ожидания? Что вы почувствовали, оказавшись на самой высокой точке Земли?

Я ждала, что сквозь меня пройдет столб золотого света и я начну ведать тайными знаниями (*смеется*). Шучу, конечно, но все равно думала, что там со мной произойдет что-то интересное. А на самом деле, когда мы поднялись, начала портиться погода и шерп (представитель народности Восточного Непала, шерпы незаменимы в качестве высокогорных носильщиков-проводников при восхождениях на вершины. – **Авт.**) сказал, что нужно быстро спускаться. Так что в целом мы пробыли на вершине минут 10–15, не больше. Единственное, о чем я все время думала, чтобы не оказаться среди тех,



кто там остался навсегда, и про себя повторяла: «Господи, спаси и сохрани, и помилуй». Когда ты видишь трупы альпинистов, сразу становишься более собранной, поскольку понимаешь, что можешь оказаться рядом с ними.

– На Эверест вы поднялись в мае 2016 года, а в 2017-м завершили программу «7 вершин», покорив сразу четыре горы в разных частях света: в Северной Америке, в Австралии, Индонезии и Антарктиде. Вы намеренно спешили?

В 2015 году, когда мы были в экспедиции, Сережа Ковалев сказал мне: «Яловчак, мы же из Донецка. Мы не знаем, что будет завтра». И в 2017 году я часто напоминала себе об этом. Иногда думаешь: «А, потом сделаю». Но «потом» может и не быть. Вот я и решила, пока есть силы, возможность, а главное – желание, надо идти.

– Вы не раз признавались, что для покорения Эвереста вам пришлось продать квартиру в Донецке, поскольку вы не смогли найти спонсоров. Как обстояло дело с «7 вершинами»?

Это очень масштабный проект, он стоит 250 тыс. долларов, поэтому желательнее было иметь спонсоров, чтобы его осуществить. Восхождение на Эверест мне обошлось в 60 тыс. долларов. И когда я к нему готовилась, собрала пресс-конференцию и заявила о том, что мне надоела война, надо покрыть мир любовью, миром и процветанием. Было очень удачное время: в 2016 году Украина отмечала 25-ю годовщину своей независимости. Я была уверена, что появится много желающих и останется только выбрать спонсоров. Но этого не произошло. Мне помогли друзья и знакомые. Кто-то

купил авиабилеты, кто-то – часть экипировки. Но главной инвестицией стала, конечно, моя квартира.

В 2017 году ситуация была другая. На Аляску (гора Денали, 6190 м. – **Авт.**) я еще сходила за свой счет, а дальше мне помогли руководители Института клеточной терапии. Я пришла на медосмотр и излила душу доктору Николаю Соколову. Он удивился, что делаю такое хорошее дело, а никто не хочет меня поддержать. Николай Федорович позвонил мне со своими коллегами, которые безвозмездно дали мне денег. Только потому, что я, жертвуя здоровьем, иду и прославляю Украину. Я была очень удивлена и тронута.

– Как вы восстанавливаетесь после экспедиций?

Раньше казалось, что у меня полно сил. Но в феврале этого года мне резко стало плохо. Не хотелось ни с кем видеться, ничего делать. И Николай Федорович сказал, что организм после больших нагрузок превратился в оголенный провод, поэтому ему нужно дать возможность отдохнуть. Поэтому я прекратила все тренировки и делала все, что хочется.

– Какие у вас планы на ближайшие год-два?

Мне интересен Путь Сантьяго (один из старейших паломнических маршрутов Европы. – **Авт.**). Не все 860 км, хотя знаю, что могу их одолеть, а только самые интересные фрагменты. Хочу пройти 115 км в свое удовольствие, от Сантьяго-де-Компостелы до Финистерре. Название этого мыса дословно переводится как «конец света», и я хочу на свой день рождения оказаться на краю света.

Алена РОКИЦКАЯ ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Ничего нового и интересного – людям уже надоели старые лица, пустая риторика и бездействие. Многих охватывает безнадега: ну сколько уже можно наступать на одни и те же грабли?

Политика. Начинается период раздачи обещаний и гречки. Политики уже не скромничают и щедрыми мазками живописуют свои достижения, открывают радужные перспективы в случае прихода к власти.

Экономика. Потребуются меры для защиты экономики от современных вызовов. Каждому лучше позаботиться о своих деньгах, например, перевести часть сбережений в валюту или драгметаллы.

Международные отношения. Можем столкнуться со сложностями в финансовой сфере – то ли обещанные деньги попридержат, то ли финансирование совместных международных проектов остановят.

Ноябрь 2018 года



Овен 21.03–20.04



Работа. Новые функциональные обязанности, которые на вас возложат в этом месяце, придутся вам по душе. Будете наслаждаться и своим нынешним положением, и возросшей наградой за труды.

Деньги. Хорошо задуматься над тем, чтобы не просто проедать заработанное, а разумно инвестировать финансы в бизнес или куда-то вкладывать, чтобы потом приносили прибыль.

Личная жизнь. В принципе, вас все устраивает – скучновато, но надежно. И вы менять ничего не собираетесь. Но надолго ли вас хватит – выдержи-

вать привычный уклад? Может, как-то взбодриться?

Телец 21.04–20.05



Работа. В этом месяце придется очень много трудиться. Вы переделаете огромные объемы работы, ощутите все прелести дедлайнов и поймете, в чем кайф от завершения проекта. Так что готовьтесь к длинным и насыщенным будням.

Деньги. Поставьте себе финансовые цели и следуйте к ним. И пусть это не будет сразу три миллиарда долларов, а всего лишь сумма на 30% больше вашей нынешней зарплаты.

Вы удивитесь тому, как легко и просто она к вам придет.

Личная жизнь. Вероятны кардинальные изменения. И все, что было до этого, уже не имеет значения – вы смело идете вперед, меняя по ходу пьесы обстоятельства, партнеров, места жительства, увлечения, предпочтения.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Очень спокойный, но насыщенный период. Вы все успеваете, трудитесь больше головой, чем руками, смотрите на прежнюю деятельность с другой точки зрения, интенсивно продумываете новые стратегии. Словом, творите.

Деньги. Новые идеи приносят больше финансов. Поищите то, что повысит ваш уровень доходов. И это не обязательно будет идея больше работать и меньше отдыхать.

Личная жизнь. Совместное творчество и труд объединяют вас с партнером, дают много общих тем для обсуждения. Главное – не спорить, когда возникают разногласия, а суметь посмотреть на проблему глазами половинки.

Рак 22.06–22.07



Работа. Месяц принесет много внезапных удачных обстоятельств, благодаря которым вы примете участие в успешных проектах.

Деньги. Вы очень быстро привыкнете к тому, что финансовый поток не прекращается. Легко и просто будете получать нужные суммы на все свои потребности, какими бы они ни были.

Личная жизнь. Тут царят легкость и взаимопонимание. А еще вам готовятся сделать предложение, от которого сложно отказаться. Это может быть как приглашение попить кофе, так и весьма серьезное предложение руки и сердца.

Лев 23.07–23.08



Работа. Укрепляются связи с зарубежными странами, поэтому растет вероятность общения на международном уровне. Или к вам придут ваши иноземные партнеры, или вы отправитесь в дальние страны налаживать отношения.

Деньги. Награда нашла героя – это о вас. Ноябрь обещает стать богатым на воздаяние по заслугам за прошлые периоды интенсивного труда. Вам будут говорить приятные слова, вручать награды, кубки и пухлые конверты.

Личная жизнь. Сейчас главное – понимать друг друга, поэтому в разговорах с любимыми высказывайтесь яснее, конкретнее, не напускайте туману. И слушайте внимательнее, ведь за какими-то фразами можете пропустить важную информацию.

Дева 24.08–22.09



Работа. Сейчас вам стоит быть особенно внимательными к официальным бумагам. Допущенные ошибки могут привести к проблемам, поэтому перечитывайте все, что исходит от вас и от государственных структур.

Деньги. Вам откроются чудесные возможности улучшить свое финансовое положение. Но это произойдет не прямо сейчас, а в некоторой перспективе. Пока готовьтесь к жизни с большим благосостоянием.

Личная жизнь. Короткая пауза, в которую вы попали со своим партнером, грозит несколько затянуться. Вы не принимаете никаких решений, долго раздумываете, что бы такого сказать или как поступить. А время-то идет...

Весы 23.09–23.10



Работа. Похоже, что вам придется делать серьезный выбор из нескольких весьма заманчивых предложений. Согла-

шайтесь на то, где душе тепло и уютно, но где есть вызовы и есть куда расти.

Деньги. У вас имеется все необходимое для того, чтобы чувствовать себя уверенно в финансовом плане. А в этом месяце появится еще больше уверенности, поскольку откроются новые бизнес-перспективы, грозящие принести хорошие прибыли.

Личная жизнь. Похоже, что у тех, кто пока был одиноким, сейчас вероятны перемены к лучшему. Уже есть кому рассказать о том, как прошел день, поделиться впечатлениями.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Усиливается конкурентная борьба, которая вас бодрит и добавляет того самого необходимого перца, чтобы труд не был слишком пресным. Конечно, вы победите всех конкурентов, но лучше превратить их в партнеров.

Деньги. Делайте ставку на семейный бизнес – именно там вас ждут хорошие перспективы финансового роста. И в принципе, все равно, что это будет, – совместное вязание шапок или открытие небольшого отеля. Главное, что вы – команда.

Личная жизнь. Близкие дают вам энергию, столь необходимую для жизненных свершений. И вы чувствуете себя все сильнее и увереннее, готовы преодолеть любые преграды, чтобы осчастливить любимых и родных.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Отстаивать сейчас свои права и убеждения хоть и сложно, но необходимо. Кто-то может посягнуть на святая святых – ваши жизненные установки и права в коллективе. Покажите, что вы отлично знаете закон.

Деньги. Кто-то очень красиво рисует перед вами чудесные перспективы и слишком много всего обещает. Сейчас ваша задача – отделить вымысел от реальности, уточнить, что именно вас ждет в финансовом смысле.

Личная жизнь. На семейном и любовном фронте царят спокойствие и умиротворение. Вы довольны собой и партнером, отношениями и тем, что они приносят в вашу жизнь.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Вам повезло – слаженный коллектив, где вы трудитесь, похож на дружную семью. Так будет продолжаться, пока вы вкладываете душу в свои взаимоотношения с коллегами.

Деньги. Вселенная одаривает вас своими благами, даже если вы особо и не стараетесь этого добиться. Ну, разве что поступаете так же – делитесь с другими всем, что у вас есть. Щедрость возвращается к вам сторицей.

Личная жизнь. Не исключено, что вам придется отважиться на довольно смелый шаг, изменив привычный уклад жизни и впустив туда другого человека. Будьте решительнее, не раздумывайте долго, ибо риск – дело благородное.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Вам надоела рутинная, сопровождающая вашу деятельность. Придумайте себе дополнительный стимул, то, что вас привлечет и заставит с интересом заняться привычным трудом.

Деньги. Придется немного подождать, прежде чем получите достойное вознаграждение. Вы сделали все, что могли: упорно трудились, много и долго, а теперь немного подождите.

Личная жизнь. Кажется, вы немного перестраховываетесь, опасаясь, что вас могут обидеть. Больше доверяйте людям и любимым, будьте открыты, сохраняя разумное расстояние между собой и другими.

Рыбы 20.02–20.03

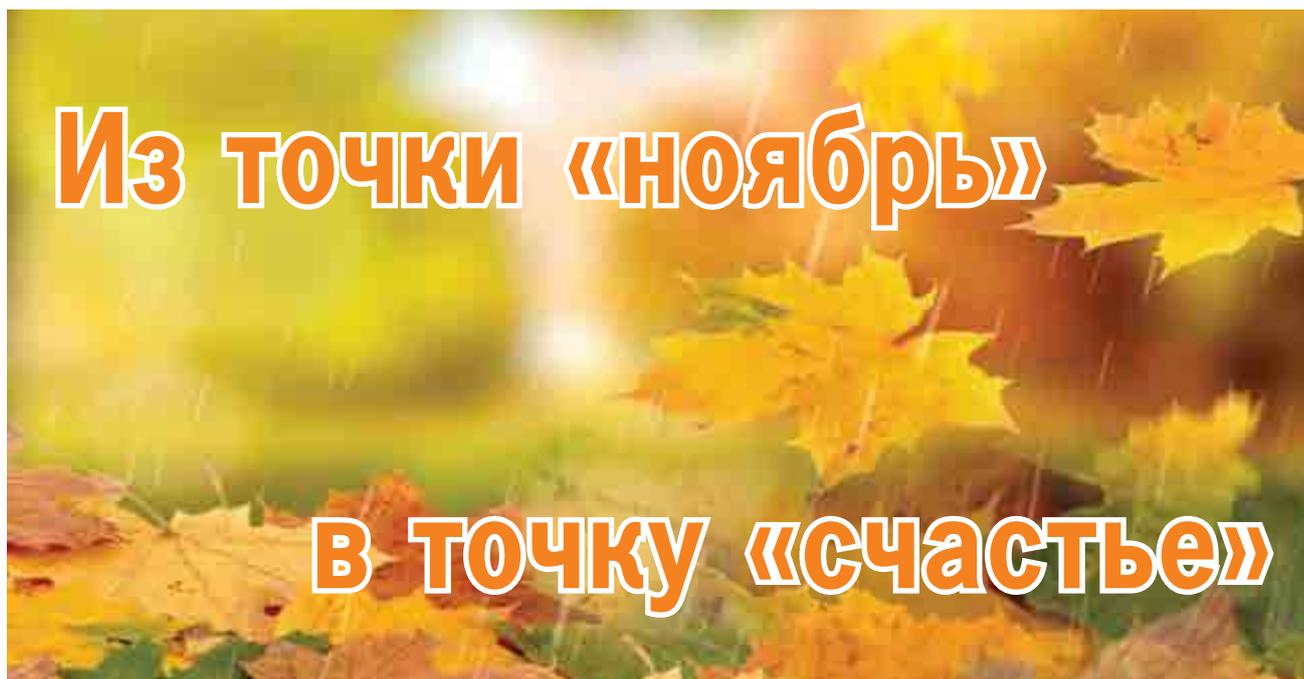


Работа. Есть все шансы подняться на ступеньку выше в карьере. Конечно, это наложит на вас дополнительные обязательства, но оно того стоит – наконец-то управленческий талант развернется на полную силу.

Деньги. Профессионализм и деловые навыки хорошо кормят вас и вашу семью. Появляется даже надежда, что денег в этом месяце будет гораздо больше той суммы, к которой вы привыкли.

Личная жизнь. Если ничего не делать, то постепенно ваши отношения могут сойти на нет. Поэтому если вы заинтересованы их укреплять, придется расти и развиваться вместе с партнером.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■



Из точки «ноябрь»

В точку «счастье»

С приходом последнего осеннего месяца все люди делятся на два лагеря. Одни начинают ныть о том, как ноябрь ввергает их в жесточайшее уныние, и все мечты исключительно о том, как бы угнездиться на широком подоконнике, завернувшись в пушистый плед, одной рукой обнимая кошку, а другой – держа чашку с горячим какао. И наблюдать ноябрь из окна... Вторые вступают с этими любителями пледов и какао в спор, призывая не поддаваться сезонной апатии, а бегом отправляться на пробежку – жизнерадостно разбивать кроссовками тонкий ледок на лужах и отважно противопоставлять сырости бодрость духа.

Меня одинаково раздражают и те, и другие. Потому что ни один из этих способов не спасет медведя, которому не дали спокойно уснуть в уютной берлоге, а заставляют ходить на работу. Это я о себе... Нет, меня могла бы спасти Шри-Ланка! Или Бали, например... Но стоило робко заикнуться о том, что моя производительность труда прямо пропорциональна количеству люменов вокруг, босс предложил скидочную карту в магазин электротоваров. Все.

Так что последний месяц осени для меня, как и для миллионов других людей, – сущий кошмар. На месте ноября я бы давно самоликвидировалась, осознав столь масштабную неприязнь к себе! Но нет. Он знай себе сыплет дождиком, рвет с веток по-

жухлую листву и туманит горизонт стылой моросью...

«Нет, так дело не пойдет!» – заявила Светка, увидев, что от клинического диагноза, находящегося в ведении психиатров, меня отделяет всего один шаг. И предложила объединить усилия в том, как пережить самый депрессивный месяц в году.

Сначала мы прошерстили подшивку старых номеров женских журналов из «нулевых» – что ни говори, а тогда глянец знал толк в том, как структурировать жизнь слабого пола строго по месяцам. Так, апрель-май традиционно отводился на подготовку к пляжному сезону, август – к прощанию с летом и подборке фруктовых рецептов, а вот ноябрь всегда – поиску гармонии с собой и окружающим миром. В более продвинутых изданиях предлагался еще рейтинг методов, помогающих согреться. Мы со Светкой остановили выбор на инфракрасной сауне. Это работает!

Еще в рамках борьбы с ноябрьским сплином мы с подругой сменили свою верхнюю одежду практичных немарких оттенков на оранжево-красное безумие. Тоже помогло! В том плане, что вспотеешь, пока отобьешься от резко возросшего интереса со стороны сильного пола... Это, конечно, отвлекает от мыслей о хандре, но не скажешь, что уводит в сторону счастья...

По законам жанра просится написать, что пока мы со Светкой тестирова-

ли разные способы дать отпор ноябрю, он уже успел подойти к концу, а с декабрем – предтечей рождества и Нового года – у нас совсем другие взаимоотношения... Но это было бы явным художественным преувеличением.

И вот в один из классических ноябрьских дней, когда кажется, что небо возомнило себя решетом, чья миссия – покрыть землю ровным слоем серой краски, я честно попыталась полюбить ноябрь... Да, над головой нависают свинцовые тучи, но они так похожи на бабушкино одеяло – не современное легчайшее, а тяжелое ватное, лежа под которым так славно слушать звон посуды на кухне – бабушка жарит блинчики... И это ватное небо словно огораживает от проблем – заворачивает, как в кокон, от которого отражается вся суета, пустословие, мышьяная возня... А день, который сразу начинается с сумерек, – если вдуматься, он ведь умиротворяет обещанием того, что нет ничего обязательного, срочного, неотложного. Сумерки же! Ноябрь превращается в некий транзитный пункт, когда одно уже закончилось, а другое еще не началось. Когда ты вроде уже сказала «до свидания!» провожающим, но еще не вошла в вагон и не улыбнулась проводнице. И эта пауза дает возможность выдохнуть и ждать рассвета, копя силы и наращивая мускулы для нового броска. В декабре. Когда взойдет солнце...

Александра МИЛОВАНОВА ■

АФФИДА

Ібупрофен 400 мг

МАКС

Стабільність та ефективність дії
протягом 5 років*



АФФИДАРЗЕЙН, біль!

НОВИНКА!

АРГЕТТ

4% диклофенак



СПРЕЙ

ВІД БОЛЮ СИЛЬНИЙ АРГУМЕНТ

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