

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№5 • май 2019

## Гастрономический этикет переговоров



**Юрий Ковриженко:  
«Для меня тарелка –  
это холст»**

### ФАРМБИЗНЕС

В поисках новых  
источников дохода

### МИР МЕДИЦИНЫ

Придерживайтесь  
здорового скептицизма

### ПРОФИЛАКТИКА

НК: «С моим графиком  
болеть запрещено»

# АРГЕТТ

ЗНЕБОЛЮЮЧИЙ ПЛАСТИР

ПРОТИ БОЛЮ СИЛЬНИЙ  
АРГУМЕНТ

4

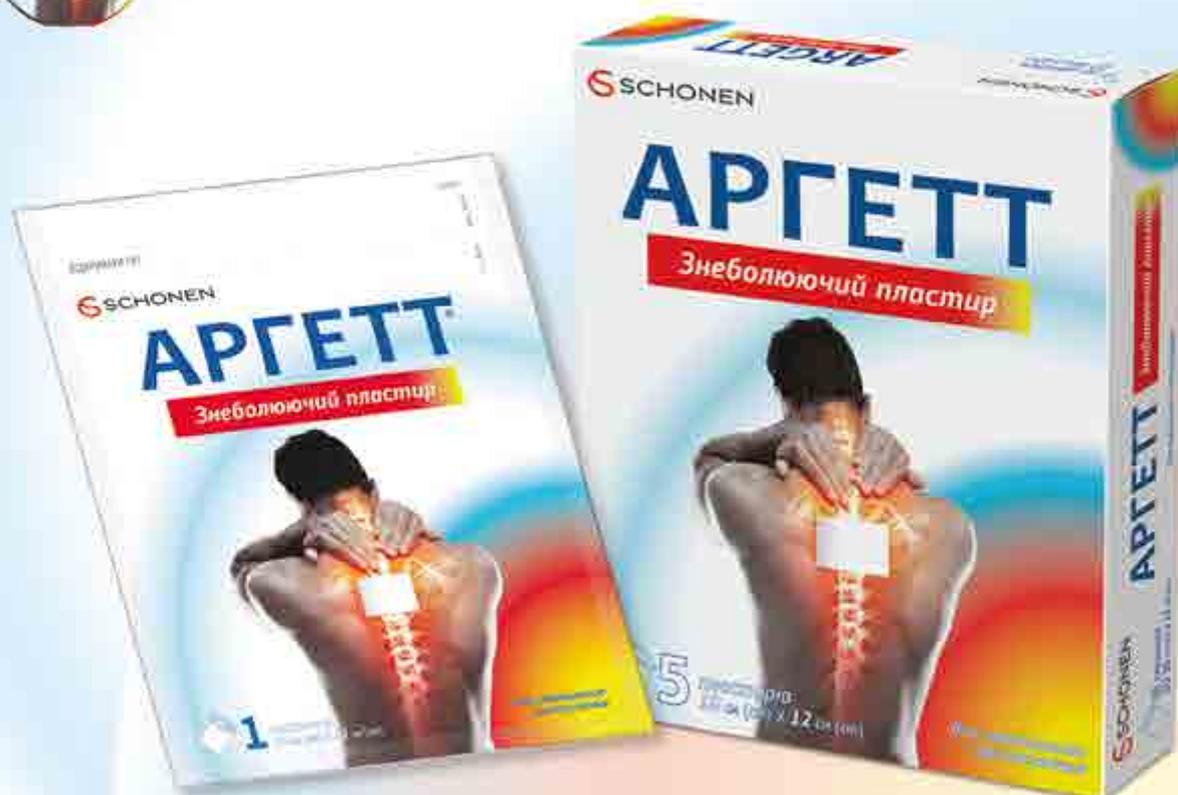
СИЛА ДІЇ 4 КОМПОНЕНТІВ

12  
HOURS\*

ДІЄ ДО 12 ГОДИН\*



ПРОТИ БОЛЮ У СПИНІ



# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
№5 (183) 2019

Издается с 2001 года

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

#### Соучредители

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
ЧП «Максима Хелс Рисёчь»

#### Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

#### Адрес редакции:

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

#### Редакционная коллегия

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

Редакция не всегда разделяет мнение  
авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка  
на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов

несет ответственность рекламодатель.

**Печать:** типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

**Сдано в печать** 22.04.2019

**Подписано в печать** 24.04.2019

**Тираж** 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2019

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

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

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

## ФАРМБИЗНЕС

новини . . . . .	2
досье. Что мешает счастью фармацевта . . . . .	5
компанії та ринки. Лонч в Україні допоміг підкоренню Європи . . . . .	7
зарубежный опыт. В поисках новых источников дохода . . . . .	9

## ПРАКТИКА

правила игры. Гастрономический этикет переговоров . . . . .	12
клиент аптеки. Как продавать дорогие товары? . . . . .	16
школа менеджмента. Обстоятельства решают все . . . . .	18
запас прочности. Свой среди чужих . . . . .	20
персонал. Угрозы здоровью на рабочем месте . . . . .	22

## МИР МЕДИЦИНЫ

лабораторная диагностика. Неинвазивные методы поиска хеликобактера . . . . .	24
актуально. Опиоидная эпидемия мирового масштаба . . . . .	26
плюс и минус. Сезон одуванчиков . . . . .	29
консилиум. Придерживайтесь здорового скептицизма . . . . .	30
енергетичний обмін. Харчування за Місяцем, травень 2019 року . . . . .	32

## ПРОФИЛАКТИКА

время для себя. НК: «С моим графиком болеть запрещено» . . . . .	34
как дважды два. Источники энергии для весенней подзарядки . . . . .	36
вечная тема. И чем ты думаешь? . . . . .	38
страна детства. Смысл болезней – в поиске пути к здоровью . . . . .	40

## НА ДОСУГЕ

о звездах. Юрий Ковриженко: «Для меня тарелка – это холст». . . . .	42
ты и я. Мужчина всегда готов! . . . . .	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей. . . . .	48
кинозал. Рекомендовано к просмотру . . . . .	50



## Носовички – тільки паперові

Нежить через ГРВІ та алергічну реакцію інколи важко розрізнити. Однак незалежно від чинника, що спровокував закладення носа та рясні виділення, слід дотримуватися одного непорушного правила: користуватися тільки паперовими носовичками або звичайними целюлозними серветками. Носова хустинка з тканини, якщо нею витирати ніс впродовж дня, стає справжнім розсадником інфекції або накопичувачем алергену. Інакше кажучи, при її використанні нездужання може тривати довше. А щоб позбутися його якомога швидше, крім паперових хустинок, треба мати наготові назальний засіб з ксилометазоліном. Він стане у пригоді для симптоматичного лікування закладення носа при застуді, сінній пропасниці, інших алергічних ринітах і синуситах. Краплі для носа з ксилометазоліном користуються попитом цілий рік. Підраховано, що у світі назальні деконгестанти стабільно входять до ТОП-10 найбільш затребуваних класів лікарських засобів.

## У Києві діє банк грудного молока

У Перинатальному центрі Києва з'явився перший в Україні банк грудного молока. Створений він для допомоги дітям, що народилися передчасно. Згідно з міжнародними дослідженнями, завдяки грудному молоку виживання таких немовлят збільшується у 8 разів, а тривалість перебування в стаціонарі зменшується у 2 рази. Однак матері цих дітей дуже часто мають проблеми лактації. Також є ситуації, коли через стан матері (складна операція, хвороба, прийом несумісних з грудним вигодовуванням ліків, важкі інфекції) годування власним молоком є неможливим або небезпечним. У таких випадках забезпечити вразливих дітей більш безпечним і повноцінним джерелом харчування, ніж суміш, може донорське грудне молоко. Діти, які вживають його замість суміші, з меншою ймовірністю страждають на небезпечні хвороби (некротичний ентероколіт, сепсис, ретинопатію), мають кращі показники імунітету, стану ШКТ, нервової системи та навіть інтелекту. У банку грудного молока донорське молоко збирають, досліджують, обробляють і безкоштовно роздають родичам дітей, які мають в цьому потребу, за призначенням лікаря. Увесь процес ретельно контролюється на кожному етапі, починаючи з обстеження жінок-донорів, пастеризації, яка гарантує мікробіологічну безпеку, та закінчуючи дотриманням умов зберігання. Скористатися банком грудного молока можна за призначенням лікаря-неонатолога. А донором молока може стати здорова жінка в період лактації, яка годує власну дитину і вирішила ділитися молоком з немовлятами, які його потребують. За перший місяць роботи банку (з 1 березня 2019 року) зібрано, досліджено та оброблено близько 40 літрів грудного молока. Понад 20 малюків вже його отримали.

## Не просто карати, а розвивати культуру терапії

За реалізацію в аптеках ліків без рецепта МОЗ ініціює збільшення штрафів і введення кримінальної відповідальності. Зараз штраф за це становить всього 120 гривень, тому в Держлікслужбі розробляють зміни до законодавства. Особливу увагу в МОЗ пропонують звернути на вільний продаж антибіотиків. Однак важливо розуміти, що будь-яка заборона без створення належних умов роботи – це небезпека поширення такого явища, як чорний ринок. Тому потрібно проводити інформаційну кампанію, працювати з фармацевтами і розвивати саму культуру лікування під наглядом лікаря. Експерти згодні з тим, що треба посилити відповідальність за відпуск ліків без рецепта, але разом з тим пропонують створити всі умови, щоб пацієнт комфортно почувався при обслуговуванні в первинній ланці охорони здоров'я. Слід брати до уваги, що реформа медицини тільки розпочалася і поки існують черги до лікарів, а це затягує за часом виписку рецепта і отримання своєчасного лікування.

## Проблема сірого імпорту

Незаконне ввезення лікарських препаратів є для українського фармринку головною проблемою, вважає Наталія Сергієнко, виконавчий директор комітету з охорони здоров'я Європейської Бізнес Асоціації. «Крім фальсифікату дуже поширене таке явище, як «сірий» імпорт. Лікарський засіб при цьому є справжнім, але його ввезення в Україну не було санкціоноване виробником і, відповідно, ланцюг його поставки неможливо відстежити, щоб гарантувати якість», – цитує експерта «Інтерфакс-Україна». За словами Наталії Сергієнко, оператори фармринку вважають заходи щодо запобігання нелегальному імпорту та обігу лікарських засобів недостатньо ефективними та відзначають, що каналами поширення такої продукції стали окремі лікарі, лікарні та онлайн-аптеки. У боротьбі з «сірим» імпортом необхідна активніша діяльність правоохоронних органів. Інструментом протидії поширенню підроблених препаратів має стати єдина державна система моніторингу обігу лікарських засобів та їх 2D-маркування контрольними знаками.

# Что мешает счастьем фармацевта

Американское издание *Pharmacy Times* провело опрос своих читателей, чтобы установить, насколько фармацевты довольны работой. Результаты оказались неожиданными. Выяснилось, что хотя большинство респондентов не имеют претензий к уровню оплаты труда, общий уровень их удовлетворенности работой довольно низок. Что же мешает американским фармацевтам чувствовать себя не только богатыми, но и счастливыми в профессиональной жизни?

## Групповой портрет

В социологическом исследовании, организованном *Pharmacy Times*, приняли участие 593 респондента. Большинство из них получили образование в США (98%) и работают по профессии в этой стране (87%), имея стаж по крайней мере больше одного года (74%). В ходе опроса фармацевтам предлагали выбрать один или несколько вариантов ответов, оценивая их по семибалльной шкале, где 1 означал «точно нет», а 7 – «безусловно да». По результатам оказалось, что около 62% его участников довольны своей заработной платой на 5, 6 или даже 7 баллов. Средний уровень удовлетворения ею, оцененный в 3 или 4 балла, имели 24% респондентов, а низкий – 1 или 2 балла – всего 14%. Комментируя свои ответы, недовольные аптекари поясняли, что в целом их зарплата достаточно высока, однако в связи с политикой расширения роли фармацевта в здравоохранении объем обязанностей и рабочая нагрузка растут значительно быстрее, чем ставка. В качестве альтернативного решения проблемы они предлагали комплектовать штаты аптек вспомогательными сотрудниками, которые помогут разгрузить провизоров, а также вводить систему бонусов и компенсаций за переработку.

## Факторы неудовлетворенности

На вопрос, как бы вы оценили свою общую удовлетворенность работой по той же шкале, только около 51% фармацевтов дали положительный ответ, выставив 5–7 баллов. Респондентов также попросили указать основные факторы,



которые мешают им получать удовольствие от работы. В тройку таких негативных лидеров попали «нагрузка» (53,85%), «руководство» (43,59%) и «невозможность соблюдать оптимальный баланс работы и жизни» (36,26%). Среди других причин неудовлетворенности работой американские фармацевты выделили большой объем административных обязанностей. Время, которое они тратят на заполнение документов, проверку рецептов, взаимодействие со страховыми компаниями и поставщиками, они бы с большей охотой уделили общению с пациентами, обучению или освоению новых ниш, например, «открыли бы собственную аптеку» или стали бы «частью междисциплинарной команды, специализирующейся в области медицины критических состояний».

Только 6,6% опрошенных фармацевтов заявили, что они чрезвычайно мотивированы возможным продвиже-

Около 48% опрошенных американских фармацевтов признались, что в прошлом году получили дополнительную выплату – премию, компенсацию, процент от продаж и пр.

нием по службе, тогда как 26,7% сказали, что потенциальный карьерный рост не вдохновляет их в той компании, в которой они трудятся сегодня. Что же касается других воодушевляющих факторов, которые приносят удовлетворение работой, то для опрошенных сотрудников аптек самыми главными оказались «гордость тем, что я делаю» (49,45%), «заработная плата» (45,42%) и «коллектив, в котором работаю» (40,66%). Фармацевты также ценят общение с пациентами и возможность улучшить их здоровье, автономность и независимость. В то же время престиж профессии, динамичный карьерный рост, возможности продвижения, лидерство в специальности оказались для них не слишком значимыми.

## В следующей жизни

Самые неожиданные и противоречивые результаты исследователи из *Pharmacy Times* получили в ответ на гипотетический вопрос: «Если бы у вас была возможность начать свою карьеру с самого начала, выбрали бы вы снова работу в аптеке»? Наиболее распространенным ответом на него был вариант «точно нет». Почти 21% опрошенных оценили вероятность такого развития событий всего в 1 балл. Однако уже на втором по популярности месте, минуя все промежуточные варианты, оказался ответ «безусловно, да». Около 17% респондентов с вероятностью 7 из 7 не стали бы менять свою профессию в другой жизни. А вы бы выбрали работу в аптеке, если бы у вас была возможность прожить жизнь еще раз?

Ольга ОНИСЬКО ■

**esparma** 121 597

# КРАПЛІ ЕСКУЗАН

ВДАЛА РЕКОМЕНДАЦІЯ – ПОСТІЙНИЙ КЛІЄНТ

Краплі №1 в Україні проти варикозу

НИМЕЦЬКА ЯКІСТЬ УКРАЇНЬСЬКА ЦІНА

ЛІКУВАННЯ ВАРИКОЗУ

esparma GmbH #набряки #біль #важкість #судинна\_сіточка  
View all 1579 comments  
2 DAYS AGO

Красиві та здорові ніжки - тренд весняного сезону!  
Подбайте про товарний запас!

Реклама лікарського засобу.

## Корисно для ніг

За даними статистики на варикозну хворобу страждають приблизно 40% жінок і 20% чоловіків старше 18 років. Точна причина цього захворювання медичній науці невідома, але велику роль відіграють спосіб життя та генетична схильність. Суть цього захворювання у тому, що клапани у венах погано функціонують. Коли кров пройшла судинами, вони мають «закриватися» і не пропускати її назад. Однак вона туди просочується, тому вени збільшуються в розмірі.

На перших стадіях розвитку варикоз спричиняє неприємний косметичний ефект, а також біль у ногах, набряки, відчуття печіння, сухість шкіри. Більш пізні стадії є причиною виразок, гіперпігментації та трофічних порушень. Для профілактики варикозу потрібно позбутися зайвої ваги, щоб зменшити навантаження на вени, та відмовитися від взуття на високих підборах. Корисно займатися фізкультурою – це покращить кровопостачання в кінцівках. Зміцнити вени допоможе і здорове харчування, особливо наявність достатньої кількості клітковини в раціоні.

## Ризик харчової алергії дуже перебільшений

Американська академія педіатрії (ААП) опублікувала оновлений посібник з профілактики харчової алергії та інших алергічних станів. У ньому знімаються «обвинувачення» з продуктів-алергенів. Автори звіту не виявили переконливих доказів того, що пізнє введення в раціон дітей алергенних продуктів (арахіс, варене яйце, коров'яче молоко, кунжут тощо) сприяє профілактиці харчової алергії. Навпаки, є переконливі докази того, що цілеспрямоване раннє введення таких продуктів, з 4–6 місяців, сприяє запобіганню розвитку алергії на них у дітей з високим ризиком (наявність близького родича з алергічним захворюванням в анамнезі). Крім того, експерти ААП не виявили жодних доказів того, що уникнення вживання алергенних продуктів під час вагітності або годування груддю сприяє профілактиці алергічних станів у дитини, як і використання спеціальних гідролізованих сумішей.

## Боротьбу клітин побачили на власні очі

Французьким дослідникам з Інституту Пастера у співпраці з колегами з Університетів Манчестера (Великобританія) і Лейдена (Нідерланди) вдалося побачити Т-клітини химерного антигенного рецептора (CAR), що борються із злоякісною пухлиною. Використовуючи новий метод візуалізації з високою роздільною здатністю, вони спостерігали *in vivo* кістковий мозок мишей з лімфоною. Це дало змогу вивчити загальну поведінку клітин і побачити в режимі реального часу складні взаємодії між Т-клітинами CAR і пухлиною, а також її загибель. Революційна робота допомогла вченим з'ясувати важливі деталі імунних протиракових механізмів. Наприклад, виявилось, що Т-клітина здатна вбивати пухлинну клітину протягом приблизно 25 хвилин після її розпізнавання як мішені. Цікаво, що цей час практично не змінювався, навіть якщо деякі CAR Т-клітини були активніші за інші. Експерименти французьких учених також показали відмінності в рівні активності Т-кілерів залежно від анатомічної ділянки. Так, їхня активність була вищою в кістковому мозку, ніж у лімфатичних вузлах.

## Перехід на референтне ціноутворення

За рішенням Кабміну з 1 липня МОЗ регулюватиме ціни на ліки з Національного переліку, орієнтуючись на 5 країн Центральної Європи і Балтії (Польщу, Словаччину, Чехію, Латвію і Угорщину). Порядок референтного ціноутворення стосуватиметься міжнародних непатентованих назв препаратів, які ВООЗ рекомендує для лікування поширених хвороб. До Нацпереліку включено 417 препаратів, 60 з яких дуже популярні – у грошовому еквіваленті це близько 80% закупівель. На думку експертів, якщо регулювати ціни саме на них, то медустанови зможуть заощадити кошти і купувати більше потрібних ліків.

Як зауважив директор Аптечної професійної асоціації України Володимир Руденко, порівняльне ціноутворення стосуватиметься закупівлі препаратів для лікарень, а на вартість ліків в аптеках не вплине, повідомляє [pharma.net.ua](http://pharma.net.ua). За його словами, такий принцип потрібно застосовувати не тільки до бюджетних закупівель. Не менш важливо, щоб до переліку референтних були включені ті ліки, які мають доведену ефективність та дійсно затребувані у пацієнтів. А за словами професора, завідувача кафедри внутрішньої медицини №1 Національного медичного університету ім. Богомольця Вадима Шипуліна, лікарні, що звикли купувати «копійчані ліки, які в сучасних протоколах навіть не використовуються», тепер можуть зіткнутися з проблемою дефіциту якісних препаратів.

# Лонч в Україні допоміг підкоренню Європи

З брендом Бронхостоп австрійської компанії Kwizda Pharma українські споживачі познайомилися ще 2009 року. Сталося це завдяки фармацевтичній і дистриб'юторській компанії Delta Medical, яка вперше вивела на український ринок цей її рослинний препарат для лікування кашлю. Відтоді продажі Kwizda Pharma збільшилися в рази, і це зростання триває. Понад те, успішний лонч в Україні відкрив цьому засобу шлях на фармринки країн Європи, де він теж став дуже популярним. У чому ж секрет такого успіху?

## Сімейна фірма з великою історією

Kwizda Pharma була заснована 1853 року в Австрії як фірма з випуску ліків на рослинній основі. І з тих пір майже вся її продукція виробляється в цій європейській країні. Справа в тому, що Kwizda Pharma – сімейний бізнес, для його власників дуже важливі традиції, послідовність і дотримання високих стандартів якості. Втім, це не заважає компанії співпрацювати з міжнародними партнерами, зокрема з університетами і дослідницькими центрами. Завдяки постійному науковому пошуку Kwizda Pharma регулярно розширює свій асортимент, створюючи інноваційні лікарські засоби та інші товари для збереження і зміцнення здоров'я.

## Експерт з рослинних екстрактів

Зараз Kwizda Pharma – це потужне підприємство, яке має величезний досвід у галузі розробки і випуску продукції, один з лідерів австрійського ринку за обсягами оптових продажів. Виробляє компанія в основному рідкі лікарські форми відповідно до вимог GMP Євросоюзу, а потім екс-



Тетяна Хижняк, керівник консьюмерського відділу Delta Medical, Гуля Поготова, директор з маркетингу Delta Medical, Річард Квізда, власник Kwizda Pharma, Вільям Вікхам, генеральний директор Delta Medical

портує свою фармацевтичну продукцію більш як на 30 ринків по всій Європі.

Треба відзначити, що про лікарські рослини, особливо ті, які зустрічаються на території Австрії, на її луках і в Альпах, в Kwizda Pharma відомо все. Ці великі пізнання допомогли компанії не просто створити унікальні рослинні комбінації для своїх препаратів, а й знайти кваліфікованих виробників екстрактів. Відносини з ними довгострокові, бо всі вимоги витримуються: перевірка лікарської сировини проходить контроль хімічними і фізичними методами, а готова продукція зберігається у власних складських приміщеннях з повним контролем необхідних температури та вологості.

## Неперевершене зростання продажів

Любов до цілющих рослин, увага до деталей і ретельність у дотриманні нормативів дозволили Kwizda Pharma створити сироп Бронхостоп для лікування кашлю на основі чабрецю та алтеї з оксамитовим смаком. У 2008 році він став лідером ринку в Австрії в своїй категорії (і досі надійно утримує цю позицію). Тоді ж Kwizda Pharma вирішила просувати свій успішний препарат від кашлю на ринок ЄС.

Здійснити ці грандіозні плани було б неможливо без Delta Medical, яка стала ексклюзивним представником продукції австрійської компанії в Україні. Восени 2009 року Delta Medical вивела на наш ринок рослинний блокбастер від Kwizda Pharma, який застосовують при кашлі. Як тільки цей препарат з'явився в аптеках, він відразу ж вийшов у топ продажів. Багато в чому сприяла цьому, звичайно ж, далекоглядна стратегія промоції та грамотна тактика: реклама, акції в точках продажів, робота медичних, торговельних представників тощо.

Delta Medical забезпечила буквально безпрецедентне зростання продажів Бронхостопу. За даними Pharm-Explorer, від 2010-го до 2013 року кількість відпущених в аптеках упаковок збільшилася майже в сім разів! А станом на березень 2014 року цей препарат піднявся на 5-е місце в своїй категорії за часткою ринку в грошах, потіснивши при цьому торгові марки конкурентів, які давно представлені на полицях аптек України. ■



## Привернути увагу до проблеми розсіяного склерозу

Команда співробітників «Санофі в Україні» взяла участь у Nova Poshta Half Marathon під гаслом «Разом до перемоги над розсіяним склерозом». Головна мета цієї спортивно-соціальної акції – привернути увагу суспільства та держави до проблем людей із розсіяним склерозом. В Україні понад 20 тис. таких хворих,



а за даними MS International Federation, це хронічне аутоімунне захворювання нервової системи посідає одне з перших місць у світі серед причин інвалідизації людей молодого віку. В Україні основними проблемами у боротьбі із ним є недостатнє фінансування державою терапії та відсутність вибору лікарських засобів. «Істотна розбіжність показників захворюваності в Україні та у сусідніх країнах свідчить про те, що розсіяний склероз в Україні недодіагностований», – наголосив Гієм Граньє, директор Санофі в Україні.

## Алергія на вакцини: викриття міфів

Спеціально для переконання противників вакцинації в Canadian Medical Association Journal опубліковані факти про алергію на вакцини, зібрані лікарями Університету МакМастера (Канада). Вони довели, що алергія на вакцини, опосередкована імуноглобуліном E (IgE), зустрічається вкрай рідко. Така реакція відбувається приблизно в 1 з 760 тис. випадків вакцинації і проявляється у вигляді кропивниці, ангіоневротичного набряку, задишки або анафілаксії. Найбільш поширені побічні ефекти вакцин – лихоманка, місцеві реакції (біль, подразнення, почервоніння або припухлість). Це не ознаки алергії. За винятком вакцин проти жовтої лихоманки, алергія на яйця не може бути причиною відмови від щеплень. Вакцини проти грипу (живі та інактивовані), вітряної віспи, сказу, а також комбінована (проти кору, епідемічного паротиту та краснухи) містять дуже незначні кількості яєчного білка. Вони безпечні для використання у пацієнтів з алергією на яйця.

## Схуднув? Роби 12 тис. кроків на день!

Для людей, які скинули зайві кілограми і намагаються після цього підтримувати нормальну вагу, фізичні вправи важливіші за дієти, свідчить дослідження, оприлюднене в журналі Obesity. «Ми надали доказ того, що в групі людей, які успішно підтримують свою вагу, фізична активність відіграє важливішу роль у запобіганні повторному набору маси тіла, ніж постійне обмеження в енергії за рахунок їжі. Це крок вперед у встановленні зв'язку між вправами, дієтою і підтриманням нормальної ваги», – зазначила Данієла Остендорф з Колорадського університету (США), співавтор дослідження. При його проведенні з'ясувався цікавий факт: люди, які підтримують нормальну вагу після схуднення, споживають і сплять на день більше калорій, ніж середньостатистичні жителі США. Вони роблять набагато більше кроків на день (12 тис.) порівняно з людьми з нормальною вагою (9 тис.) і ожирінням (6,5 тис.).



## FDA оголосило війну гомеопатам

Управління з продуктів і ліків США (FDA) відіслало попереджувальні листи виробникам гомеопатичних засобів у країні, звинувативши їх у недотриманні стандартів виробництва (cGMP) і махінаціях з маркуванням. Крім того, що найважливіше, за результатами перевірки, проведеної американським регулятором, в низці таких препаратів були виявлені токсичні речовини – зміїна отрута і небезпечні домішки. Отже, гомеопатія може не просто не мати терапевтичного ефекту, а й завдати шкоди здоров'ю людей. Компанії, які «відзначилися», внесено до звіту FDA: King Bio, Red Mountain Incorporated, Tec Laboratories Incorporated, B. Jain Pharmaceuticals Pvt. Ltd. Що характерно, жоден з продуктів цих виробників не схвалений FDA. Управління дало 15 робочих днів для усунення порушень, інакше всю продукцію вилучать, а виробництво можуть зупинити за рішенням суду.

## У закупівлях все прозоро і відкрито

Держпідприємством «Медичні закупівлі України» була здійснена перша закупівля ліків за коштів Глобального фонду. Ціни при цьому виявилися значно нижчими, ніж у системі ProZorro за 2018 рік на ті самі засоби. Зокрема, МОЗ закупило: протівірусний препарат ганцикловір (по 500 мг) за 500 грн за флакон, що на 34% дешевше мінімальної ціни на цей препарат в 2018 році в системі ProZorro (757,56 грн); протівірусний препарат валацикловір за 6,2 грн, що на 23% нижче, ніж вартість у ProZorro; флуконазол – вдвічі дешевше (1,3 грн). Заступник генерального директора із закупівель ДП «Медичні закупівлі України» Надія Бігун додала, що в 2018 році середній рівень успішності тендерів в електронній системі ProZorro становив близько 56,5% від загальної суми очікуваної вартості. «Ми на перших своїх закупівлях отримали 80,7% успішних тендерів від загальної суми. Це дуже гарний початок, – вважає вона. – Закликаємо всіх профільних постачальників: сміливо йдіть і беріть участь у торгах. У нас все прозоро і відкрито».

# В поисках новых источников дохода

После того как финансирование общественных аптек в Великобритании было существенно урезано, игрокам розничного фармрынка пришлось искать альтернативные источники дохода. Более успешными в этом, как ни странно, оказались независимые аптеки и небольшие сети, которые проявили гибкость и оперативно внедрили «портфели услуг», что постепенно превращает их в медцентры.

## Невзирая на возражения

В октябре 2016 года министерство здравоохранения Великобритании опубликовало заявление о том, что общественные аптеки, финансируемые за счет Национальной службы здравоохранения (англ. National Health Service – NHS), должны внести свой вклад в общее сокращение расходов этой организации, для чего средства на их содержание в среднем будут урезаны на 4,6% в 2016–2017 годах и еще на 8,3% в 2017–2018 годах. Королевское фармацевтическое общество Великобритании выразило «смятение» от подобных перспектив, а Национальная фармацевтическая ассоциация собрала 1,8 млн подписей под «самой большой в истории здравоохранения» петицией против этой реформы, Комитет по переговорам в области фармацевтических услуг единогласно проголосовал против предложений правительства. Но ничего не помогло. Непопулярную реформу провели, и это заставило британские аптеки, которые раньше были сосредоточены исключительно на выдаче рецептурных лекарств, искать способы хоть как-то компенсировать потери.

Чтобы повысить свой доход, они начали участвовать в различных государственных программах, дополнительно финансируемых Национальной службой здравоохранения. Например, многие стали предоставлять услугу «Обзор использования лекарств», которая дает пациенту возможность обсудить свое медикаментозное лечение с квалифицированным фармацевтом с глазу на глаз, чтобы получить более подробную ин-



формацию, перепроверить дозы, исключить нежелательные лекарственные взаимодействия, побочные эффекты и другие проблемы, связанные с лекарствами. За каждую такую консультацию, длящуюся примерно 10–15 минут, аптека получает оплату от NHS в размере 28 фунтов.

Среди других программ, приносящих аптекам дополнительный доход, наибольшее распространение получило проведение сезонной вакцинации против гриппа, обмен использованных игл, консультации по злоупотреблению лекарственными средствами, а также поддержка пациентов, которые впервые начали терапию некоторых хронических заболеваний (об этой услуге мы подробно рассказывали в февральском номере журнала). Но, пожалуй, наиболее интересным решением финансовых проблем аптек стало внедрение в них ряда клинических услуг, т.е. по сути преобра-

зование традиционных розничных точек в профильные мини-клиники.

## Групповые протоколы

Еще в 2000 году в Великобритании появилась система Руководств для групп пациентов (англ. Patient Group Direction, или PGD). Они представляют собой протоколы или письменные инструкции, по которым фармацевт или другой работник сферы здравоохранения, например медсестра, может консультировать пациентов и предоставлять им рецептурные препараты без назначения врача в тех случаях, когда это можно сделать без ущерба для безопасности.

Хотя в британском законодательстве сказано, что предпочтение всегда нужно отдавать индивидуальному лечению, групповые протоколы широко используют для самых распространенных состояний и заболеваний. К их числу относятся простуда, поли-

ноз, молочница, конъюнктивит, герморрой, боль в спине, кислотный рефлюкс, акне, дерматит, грибковая инфекция ног, розацеа и некоторые другие незначительные болезни. Кроме того, существуют протоколы для вакцинации, гормональной контрацепции, отказа от алкоголя и курения, снижения избыточного веса.

Все эти проблемы пациенты могут решить без посещения лечащего врача, получив за относительно небольшую плату консультацию фармацевта, который имеет право применять тот или иной PGD. Чтобы получить такое право, сотрудник аптеки должен пройти курс онлайн-обучения, а в некоторых случаях, например для проведения вакцинации, также посетить несколько очных занятий. После этого он сдает тест и, если проверка знаний проходит успешно, получает сертификат, позволяющий консультировать пациентов и назначать им как безрецептурные, так и рецептурные препараты, список которых приведен в протоколе.

Стоимость обучения по одному протоколу в среднем составляет от 30 до 50 фунтов. Цена зависит от длительности, сложности и популярности курса, но многие учебные центры предлагают скидки на комплексные программы (например, «женское здоровье» или «сезонные заболевания») или специальные формы оплаты, позволяющие фармацевтам и аптекам экономить средства. Например, специалист может пройти обучение бесплатно, а затем отчислять по 5 фунтов с каждого обслуженного им пациента на счет учебного центра до тех пор, пока сумма выплат не достигнет 60 фунтов стерлингов.



### Денег все равно не хватает

В 2018 году британский премьер-министр Тереза Мэй объявила, что финансирование NHS увеличится на 3,4%, что позволит этой организации получать дополнительные 20 млрд фунтов стерлингов в год в реальном выражении к 2024 году. Однако многие эксперты встретили это заявление весьма прохладно. Дело в том, что NHS накопила множество долгов, поэтому эти деньги, скорее всего, пойдут на их обслуживание. Но даже если их израсходовать на нужды пациентов, то средств просто не хватит, чтобы решить фундаментальные проблемы, стоящие перед здравоохранением страны.

Оказание услуг по лечению незначительных заболеваний приносит аптекам неплохой дополнительный доход, который позволяет с легкостью покрывать затраты на обучение. Именно поэтому в последние несколько лет, после того как Национальная служба здравоохранения стала сокращать финансирование аптек, спрос на получение права использовать PGD значительно вырос.

Расширение перечня предоставляемых услуг нашло одобрение и у клиентов британских аптек. Оказалось, что многим из них значительно проще и удобнее заплатить небольшую сумму фармацевту и сразу же получить необходимое лечение, чем заранее записываться к врачу или выстоять длинную очередь при обращении по «скорой».

Система PGD гарантирует пациенту, что его лечение будет правильным, ведь фармацевт не имеет права проявлять самостоятельность, а может действовать только в рамках протокола, составленного на основании самых современных подходов. Кстати говоря, актуальность всех PGD обязательно проверяется дважды в год, и как только руководящие принципы меняются, сертифицированные фармацевты получают обновленные про-

токолы. При этом сотрудники аптек, работающие по PGD, обязательно регистрируют все случаи обращения пациентов и сообщают о любых проблемах, в том числе и о возникновении нежелательных побочных эффектов лекарств.

### Клиники для путешественников

Сокращение бюджета Национальной системы здравоохранения затронуло не только аптеки, но и лечебные учреждения. В частности, министерство здравоохранения Великобритании исключило вакцины, не входящие в официальный календарь прививок, из перечня препаратов, которые врачи общей практики назначали бесплатно. Теперь, например, для того чтобы отправиться в экзотическое путешествие, британцам приходится за 2–4 недели записываться к врачу и самостоятельно оплачивать счет за необходимые им лекарства и вакцины.

Такое нововведение открыло новые возможности для аптек – они начали предлагать медицинские препараты и услуги клиентам, которые планируют отправиться отдыхать в далеких странах, открыв на своей базе так называемые Travel Clinic, т.е. клиники для путешественников. Ядро такого пакета услуг составляют полтора десятка групповых протоколов, в число которых входят прививки от гепатита А и В, брюшного тифа, бешенства, холеры, менингита, дифтерии и столбняка, клещевого энцефалита, оральные вакцины от полиомиелита и холеры, препараты для профилактики малярии, лечения высотной болезни, укачивания, диареи путешественника и джет-лага, вызванного сменой часовых поясов.

Чтобы начать работу по программе Travel Clinic, сотрудник аптек должен посетить очный тренинг, пройти теоретический курс обучения онлайн, успешно сдать экзамен и дождаться

визита независимого эксперта, который проверит компетенцию фармацевта и условия, созданные в аптеке для проведения консультаций и вакцинации. После этого аптека получает возможность продавать путешественникам свои услуги наравне с частными клиниками.

Чтобы облегчить работу, аптека также может установить специальное программное обеспечение, автоматически выбирающее план вакцинации в зависимости от страны назначения, времени года, возраста пациента, цели и продолжительности поездки и пр. Кроме того, любая аптека, работающая по программе Travel Clinic, получает дополнительные материалы: формы оценки риска и согласия пациентов, маркетинговые материалы для точек продаж, план продвижения услуги в социальных сетях, а также шаблоны писем заинтересованным лицам – туристическим агентствам, институтам, врачам и пр. Правда, рассылать эти письма, как и рекламировать свои услуги, ей приходится самостоятельно.

### Тестируй и лечи

Еще одним интересным способом увеличить заработок является участие аптек в программах «Тестируй и лечи». Например, компания Connect2Pharma разработала пакет, в который входит все необходимое для того, чтобы быстро диагностировать ангину, вызванную стрептококком А, непосредственно в аптеке. Заказав его, аптека получает набор тест-полосок для качественного определения антигена стрептококка А в мазке из зева, депрессоры языка и специальную лампу. Connect2Pharma дополняет этот комплект подробной информацией о тесте, справочными материалами для фармацевтов, опросниками и формами согласия для посетителей аптек, а также маркетинговыми материалами (листовки и плакаты). Кроме того, все покупатели пакета получают доступ к учебному онлайн курсу PGD по лечению стрептококковой ангины.

С учетом скидок, которые предлагают клиентам Connect2Pharma и ее партнеры (производитель теста и дистрибуторская компания), себестоимость одного тестирования составляет примерно 1,8 фунтов стерлингов, а своим клиентам аптеки продают эту услугу уже по цене 9,50 фунтов. Если результат теста положительный, то клиента аптеки либо направляют к



врачу общей практики, либо сразу продают ему необходимые антибиотики – при наличии у фармацевта права использовать PGD. Кроме того, сотрудник аптеки может продать клиенту дополнительные средства для облегчения боли в горле и дать ему общие рекомендации по управлению заболеванием.

По подсчетам компании Connect2Pharma, по причине боли в горле к врачам ежегодно обращаются почти 1,2 млн британцев, причем 15–30% ангин у детей и 5–15% у взрослых связаны именно со стрептококком А, следовательно, услуга выявления этой инфекции непосредственно в аптеке будет пользоваться большой популярностью и, что немаловажно, действительно принесет пользу ее клиентам.

Еще одним удачным примером программ «Тестируй и лечи» являются открытые на базе аптек «клиники мониторинга варфарина». Обычно людям, принимающим этот препарат, приходится часто посещать лаборатории и медучреждения, выстаивать там длинные очереди, чтобы сдать анализ крови на определение ее свертываемости и попасть к врачу, который на основании этого теста поможет скорректировать дозу антикоагулянта. Теперь же они могут обратиться к авторизованным фармацевтам, которые при помощи тестового набора проведут экспресс-анализ и, если это необходимо, скорректируют дозу препарата в соответствии с существующими протоколами.

В британских аптеках можно пройти и другие тесты, например, анализы для выявления хламидиоза или для подтверждения диагноза гриппа, ко-

торые, в свою очередь, дают возможность приобрести препараты для лечения этих заболеваний без рецепта врача.

### Игра стоит свеч

Приведенные программы – лишь небольшая часть клинических услуг, которые британцы могут получить непосредственно в аптеках. Фармацевты также осуществляют мониторинг артериального давления и скрининг сахарного диабета II типа, берут некоторые анализы, например кровь на сахар, проводят тестирование состояния кожи и волос, оказывают помощь в соблюдении безглютеновой диеты, помогают клиентам избавиться от никотиновой и алкогольной зависимости.

Аптеки Британии активно инвестируют в обучение своих сотрудников, оборудование и программное обеспечение, а также осваивают новую для себя сферу рекламы в Интернете для продвижения новых услуг. Конечно, им приходится расширять штаты и всерьез заниматься экономическими расчетами, чтобы окупить затраты. Для этого эксперты рекомендуют им вкладывать в развитие примерно треть от дополнительного дохода и тщательно составлять портфели услуг, внимательно отслеживая потребности населения в области здравоохранения в регионе. Но, в конце концов, все эти усилия оправдывают себя, поскольку позволяют аптекам отвоевывать значительную долю на новом для них рынке медицинских услуг у традиционных больниц и частных медицинских клиник.

**Ольга ОНИСЬКО** ■

# Гастрономический этикет переговоров

Поговорить о делах, приговорив при этом суп с морепродуктами и теплый салат с телятиной, – идея отличная. Совместная трапеза сближает, недаром ритуал коллективного поглощения чего-либо – пищи, вина, ароматного дыма из трубки мира – практикуется со времен индейцев майя. Однако успех переговоров, собеседования и деловой имидж участников бизнес-ланча во многом зависят от их подкованности в гастрономическом этикете.

## Коварные оливки

Кто знает, возможно, контракт между крупным заказчиком и представителями фармацевтической компании N был бы подписан, если бы один из представителей фармбизнеса знал о том, что крупные оливки можно есть руками. Но на деловом ужине он настойчиво пытался наколоть вилкой скользкую оливку. Под нажимом та вылетела из тарелки и плюхнулась в тарелку с супом потенциального заказчика, попутно забрызгав его рубашку. Будь у заказчика все в порядке с чувством юмора, наверное, он посмеялся бы да и только, но этот оказался суеверным, решил, что прокол с оливкой – знак ненадежности партнеров и через день отписался, что от контракта отказывается. Разумеется, официальная причина отказа была другой, но сарафанное радио донесло: конфуз за столом повлиял на отрицательный итог. Эту поучительную историю мне рассказала

эксперт по гастрономическому этикету Наталья Гавриш. Она убеждена: по стилю поведения человека за столом можно получить представление о его деловых и личных качествах.

Билл Гейтс, кстати, окончательное решение о приеме на работу высокооплачиваемого сотрудника принимает именно в ресторане. Заранее договаривается с поваром, чтобы тот готовил неправильные блюда: недосоленные, без традиционных ингредиентов – и смотрит на реакцию соискателя. Если у того хватает такта не придирается к угощениям – берет на работу, если же потенциальный сотрудник капризничает, значит, на этом ставится точка.

– Недовольное бурчание гостя по поводу меню или обслуживающего персонала – предостережение приглашившему: точно так же занудствовать и крутить носом этот человек будет и в деловых отношениях, – утверждает Наталья Гавриш.

И это только один из штрихов диагностики по гастрономическому этикету.

## Осторожно: омары!

**Место встречи.** Стоит заранее промониторить выбранное кафе или ресторан. Для приглашающей стороны – это святая обязанность: в зале не должно быть громкой музыки и шумной публики. Но главное – меню! Лучше всего подобрать стандартный набор блюд. Чем меньше застойной экзотики попадет в заказ, тем ниже вероятность конфузов гостей. Не все ведь доки по части обращения с мидиями и артишоками!

**Репетиция обеда.** Гостям бизнес-ланча тоже не помешает заранее изучить на сайте заведения его меню, и если в нем полно лобстеров, омаров и других сложных блюд – порепетировать, как с ними управляться. Наталья Гавриш до сих пор с ужасом вспоминает одного нашего бизнесмена, который на деловом ужине умудрился есть красную икру вилкой (для этого продукта есть маленькая ложечка), закусокный коктейль уплетал прямо из креманки (а не выкладывал к себе на тарелку), вареники ковырял вилкой (для них предназначена десертная ложка), цыпленка табака разрывал руками, а не пользовался ножом и вилкой. В довершение всего он извлек из чашки лимон и съел его – это было верхом невежества!

**«Налейте воды»!** Если с такой простой просьбой обратиться к официанту, то не придется решать дилемму, где бокал для воды, а где для вина. Вообще в любой непонятной ситуации не зазорно просить о помо-



щи у обслуживающего персонала или подсмотреть, как с задачей справляются другие.

**Гордая посадка.** Прямая спина и взгляд в глаза собеседнику – лучшие маркеры открытости и уверенности в себе. Чтобы не сутулиться, достаточно сесть на край стула.

**«Спасибо, достаточно».** Алкоголь на деловых встречах пьют маленькими глотками и понемногу, не больше бокала-двух. Иначе рискуем быстро захмелеть, тем более, что задача сомелье – подливать спиртное в опустевшие бокалы. В выборе алкоголя ориентируемся на хозяина встречи: если он не заказывает крепких напитков, поступаем аналогично.

**Вежливая синхронность.** Не очень-то приятно, когда все едят, а ты сидишь в ожидании сложного в приготовлении блюда, или из ложной скромности заказала один кофе, в то время как компания налегает на первое, второе и третье. Как правило, первым заказ делает хозяин, пригласивший гостей. На него в количестве блюд и их ценовой категории и ориентируются все остальные. Если инициатор застолья сразу начинает со вторых горячих блюд, невежливо требовать салат из морепродуктов и черепаховый суп.

**«Официант, счет!»** Есть компании, такие как «Дженерал Моторс», сотрудникам которых строго-настрого запрещено принимать угощения от клиентов или поставщиков. На любых встречах с партнерами в кафе и ресторанах они обязаны платить сами за себя, иначе светит увольнение – это условие прописано в контракте. Но в остальных случаях работает неписаное правило – платит тот, кто инициирует встречу. Лучше всего сделать этот момент незаметным для приглашенной стороны и оплатить завтрак/обед/ужин накануне встречи. Но если счет принесли в финале, хозяин вечера точно не должен делать круглые глаза и полчаса перепроверять цифры на калькуляторе. Напротив, невозможно расплатиться, даже если его что-то смущает, а уже когда

Если вы не профессионал в гастрономическом этикете, то заранее изучите меню на сайте выбранного для деловой встречи ресторана и ознакомьтесь с правилами еды незнакомых блюд.



все разойдутся, выяснить у персонала спорный момент.

### Удар по имиджу

**Проколы с таймингом.** Опоздания на деловые встречи еще никому не добавляли авторитета, поэтому жалобы на «проклятые пробки» неуместны. С другой стороны, приходиться слишком заранее или затягивать застолье тоже не стоит. Могут подумать, что у вас слишком много свободного времени, а значит, мало работы и заказчиков. Или их вообще нет, что бы вы о себе ни рассказывали.

**«Все такое вкусное!»** Голодный партнер, набросившийся на еду, вряд ли произведет достойное впечатление. Так что перед званым обедом следует перекусить. Правда, от предложения попробовать национальное блюдо лучше не отказываться в знак уважения. Каким бы странным оно ни казалось, кусочек все-таки стоит отправить в рот. О своих вегетарианских взглядах или аллергических реакциях следует предупреждать заранее.

**«Сколько стоит ваше платье?»** Самый быстрый способ испортить о себе впечатление – завести разговор о политике, религии, болезнях и семейном статусе. На деловых встречах это запрещенные темы. Говорить о деньгах можно, но под правильным соусом. Будет крайне вульгарно интересоваться стоимостью модели телефона, который партнер выложил на стол. Но о котировках акций его компании, если обсуждается ее покупка, спросить весьма уместно. Чтобы не возникло неловких пауз, используем заранее подготовленные темы для small talk: как добрались? как вам погода? Если вы из другого

города, полезно загодя изучить местные достопримечательности, особенности архитектуры, истории и блеснуть эрудицией.

**Смартфонный этикет.** От мобильного телефона на встречах вы никуда не денетесь, да это и не нужно. Положите смартфон в такой карман, чтобы точно почувствовать, если он завибрирует. Никаких звуков – режим вибрации в телефоне будет самым профессиональным выбором. Проверить, если он завибрировал, можно, дождавшись конца разговора или паузы. Недопустимо в середине беседы отключиться и уткнуться в экран. Это то же самое, что начать зевать в лицо собеседнику, или спросить: «Ну, и когда вы закончите наконец?»

**Губки алые, полет зубочистки и вежливые остатки.** Подкрашивать губы и припудривать нос за столом – верх вульгарности. Для подправки макияжа существует дамская комната. Не слишком эстетично в финале ланча ковырять в зубах зубочисткой. Эти телодвижения оправданы только в одном случае: если вот прямо сейчас вам нужно будет произнести речь, а между зубов застряла зелень. В такой ситуации можно прикрыть рот рукой и пройти по зубам. И вот еще – некоторые до сих пор считают, что доедать содержимое тарелки полностью неприлично, из вежливости непременно нужно оставлять кусок мяса или листья салата. Так вот: нет такого правила. Другое дело – неприлично забирать последний кусок из общей тарелки, особенно если в зале внезапно погас свет.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# 4 ПСИХОТИПИ

## краще пізнати клієнта – легше продати йому

Першостольники не гірше за детективів мають розбиратися у людях. Щоб знайти до кожного індивідуальний підхід, збагнути істинні потреби, вибудувати конструктивний діалог, варто зрозуміти, до якого психотипу належить ваш візаві. Найчастіше покупців можна поділити на чотири умовні категорії: «аналітик», «директор», «артист» та «добряк». Першостольнику важливо дослухатися до кожного з них. Як це зробити і дати зрозумілі поради, рекомендуючи безрецептурний препарат Ескузан (esparma GmbH, Німеччина), розглянемо зараз.

### «Аналітик»



*Його легко впізнати: спокійний, раціональний і не надто емоційний. Цінує факти, цифри, конкретні аргументи та логічні докази. Більше слухає провізора, ніж говорить сам. «Аналітик» довго обдумує та зважує усі факти, перш ніж купити. Він не любить, коли на нього тиснуть, адже звик брати на себе відповідальність за свої рішення та вчинки. Віддає перевагу препаратам, ціна яких практично обґрунтована.*

– Добрий вечір! – молода жінка повільно підійшла до віконечка. Було помітно, що стояти їй некомфортно. – Чи є у вас препарат, який допоможе позбутися важкості та набряків на ногах?

– Вітаємо! Як давно вас турбують ці симптоми?

– Щойно потеплішало... Взимку були схожі відчуття, але тоді більш-менш нормально почувалася. А зараз геть кепсько.

– Відчуття однакові протягом дня?

– Ні, під кінець робочого дня вони сильнішають, ноги буквально «гудуть». Я вже підбрала комфортніше взуття, але принципово картина не змінилася.

– Ви описуєте симптоми варикозу. За їх наявності доречно приймати краплі Ескузан.

– А що у складі тих крапель, скажіть, будь ласка?

– Ескузан краплі створені на основі екстракту кінського каштану. Основний його компонент – добре вивчена речовина есцин, який сприяє усуненню всіх симптомів варикозу. Есцин сам по собі є дуже активною речовиною, а до складу екстракту входить ще понад 20 біофлавоноїдів, що посилюють дію есцину в кілька разів. Тому Ескузан вже багато років залишається визнаним лікарським засобом серед сучасних вено-тоніків, заміни якому немає. Ескузан краплі дієво допомагають відновити нормальний венозний тонус, зменшити набряки та відчуття важкості у ногах.

– Я знаю, що є мазі з подібними компонентами. Свого часу замовляла такі для мами. Може, все ж таки з них почати?

– Так, ви праві: є місцеві засоби на основі екстракту кінського каштану, їх застосовують зовні. Але неприємні симпто-

ми варикозу спровоковані внутрішньою проблемою, яка знаходиться в судинах. Тому головне – підвищити тонус вен та покращити кровообіг. Отже, в першу чергу потрібен препарат для прийому усередину.

– Але ж мазь подіє швидше?

– Насправді саме краплі всмоктуються швидше, ніж інші форми засобів від варикозу. Дія есцину розпочинається вже в ротовій порожнині, тож активні компоненти швидше потрапляють до кровотоку та чинять на вени тонізуючу, протизапальну, антитромботичну дію, сприяючи зменшенню набряків.

– Справді? А я читала, що чи не найкращих результатів при лікуванні набряків та варикозу досягають завдяки компресійній білизні та спеціальним панчохам...

– Ви праві. Компресійна білизна дуже доречна у таких випадках. Та не всім зручно її носити, особливо коли на вулиці спекотно, адже такі панчохи досить щільні. До того ж ефект від компресійної білизни суто механічний і минає досить швидко після того, як її знімаєш.

– А дії Ескузану надовго вистачає?

– Для того щоб отримати дійсно серйозний і стабільний результат, налаштовуйтеся на тривалий прийом препарату. Він має не тільки зменшити вираженість симптомів, а й зупинити прогресування варикозу. Як відомо, це захворювання розвивається поступово, тому, якщо не лікуватись, то стан вен може неухильно погіршуватися, а супутні симптоми – посилюватися. Тож терапія не може тривати день або навіть тиждень. Рекомендується проходити регулярні курси лікування за допомогою Ескузану тривалістю від місяця до трьох і повторювати їх хоча б двічі на рік.

– Але ж це, мабуть, дуже затратно?!

– Навпаки. Давайте порхуємо. Одна упаковка коштує (називає ціну), а на рекомендований ефективний курс лікування знадобиться 3–9 упаковок. Тобто якщо підсумувати, то вийде навіть дешевше, аніж одна пара якісних компресійних панчіх.

– Переконали! Ескузан краплі дійсно доступні. Дайте, будь ласка, три упаковки. Щиро вдячна вам за докладну консультацію!



## ЕСКУЗАН – проти варикозу



## «Артист»



Клієнта цього типу легко впізнати будь-де: він голосно розмовляє, легко йде на контакт. Покупки «артисти» роблять імпульсивно, керуючись емоціями. Щойно така людина з'являється в аптеці, то це справжнє видовище: одяг яскравий, мова гучна, рухи емоційні. Шоу, та й годі!

– Добрий ранок, кому не спиться! – дівчина з різнокольоровим волоссям та у величезних окулярах пропливла залогом.

– Вітаю! – посміхнулася у відповідь першостольник. – Можу вам допомогти?

– Ну хіба що ви вмієте чаклувати і зробите так, аби у мене вирости крила. Бо ноги не несуть. Так-так, я зранку вже не можу встояти на ногах, бо всю ніч працювала, – дівчина витримала паузу, а потім озирнулася на решту відвідувачів аптеки та розсміялася. – Та не дивіться на мене так: я диск-жокей! І щойно відпрацювала програму на підтримку молодіжного екологічного руху. Хлопці мають круті ідеї щодо озеленення столиці. Ви ж бачите, що сталося з нашими зеленими символами каштанами? Ой, перепрошую, я ж сюди не працювати прийшла.

– У вас якісь проблеми з ногами? – нагадала провізор.

– Так, ноги – мов не мої. Важкі якісь. А це зараз геть не в тему: у травні у мене виступи мало не через день, тобто через ніч.

– Я розумію, – кивнула провізор.

– Працюю по 10 годин на ногах. Спекотно від таких навантажень. А маю бути у довгій спідниці чи джинсах, бо ноги соромно показати – проявилася синя сіточка на шкірі, немов павутинка.

– Це варикоз дає про себе знати. Слід розпочати терапію якнайшвидше.

– Я згодна!

– Чудово! Візьміть краплі Ескузан. У їхньому складі – екстракт з насіння кінського каштану...

– Ви серйозно? Каштану? Я прийматиму краплі з символом екологічного туру? Це так символічно!

– А дія у препараті – дуже конкретна: потрапляючи всередину, краплі тонізують вени, а ще знімають набряки й запалення, дбають, щоб не було тромбів, та поступово повертають судини до норми.

– О, «Повернутись до норми» – це девіз наших екологів! Як приймати краплі?

– Дуже просто: 12–15 крапель Ескузану з невеликою кількістю води перед їдою тричі на добу. Значне полегшення стану ви помітите десь за тиждень. Та не припиняйте пити краплі, щоб оздоровити судини. Оптимально приймати їх до 2–3 місяців та повторювати курс кожні півроку.

– І якраз через півроку матимемо черговий тур містами. Я знову розповідатиму про каштан вже з власного досвіду.

Було видно, що дівчина вже складала план промоції – чи то молодіжного руху, чи то Ескузану.

– Дайте-но мені дві упаковочки, – яскрава відвідувачка розраховалася і комусь зателефонувала.

## «Директор»



Це людина з типовими рисами та звичками «начальника», що завжди вимоглива та наполеглива. «Директор» цінує свій час, прагне отримувати лише найкраще. Вартість аптечних товарів для нього не така важлива, як їхня якість та належність до відомих і престижних

торговельних марок. При виборі орієнтується на репутацію і залізни аргументи відносно ефективності. У розмові з таким клієнтом першостольник має бути упевненим та переконливим.

– Добрий день! Маю проблему – варикоз та важкість у ногах. Але мої підлегли не повинні цього помітити, я для них авторитет у всьому. Що порадите? – мужчина почав тиснути чи не з порогу.

– Добрий день! Для зразкових керівників у нас є справжній німецький препарат – краплі Ескузан відомої у Європі компанії «Еспарма».

– Не чув раніше про такі. Якась новинка?

– Навпаки. Ескузан на ринку вже понад 30 років, тож давно здобув прихильність у європейців. Та й наші співвітчизники добрі відгуки про нього дають. Адже, незважаючи на європейське походження, у складі крапель екстракт добре відомої нам рослини – кінського каштану.

– Дивно, що якийсь каштан може допомогти моїм ногам. Чи доведена ефективність цих крапель?

– Так, дуже ґрунтовно і в багатьох дослідженнях. Встановлено, що компоненти екстракту з насіння кінського каштану в складі крапель Ескузан протидіють розвитку набряку та сприяють зменшенню втоми, тяжкості, свербіжності болю у ногах.

– Це добре. Все, що ви сказали, викликає довіру. Візьму для початку три флакони Ескузану.

## «Добряк»



Клієнтів цього типу чи не найбільше серед відвідувачів аптеки. Вони врівноважені, легко йдуть на контакт. У міру емоційні та дослухаються поради. «Добряки» полюбляють усе традиційне і бояться помилитися. Вони охочіше наслідуватимуть когось, аніж проявлять ініціативу.

– Доброго дня, порадьте мені щось від болю та тяжкості у ногах, – огрядна жіночка важко зітхнула перед віконцем провізора. – Працюю на ринку, інколи до восьми годин проводжу на ногах... Надвечір вони дуже набрякають і болять. Дівчата давали мазі усіякі, та мені не допомогло...

– Добрий день! Ви описуєте типові симптоми варикозної хвороби вен. З огляду на вашу роботу й тип навантажень можу сказати, що розвивається вона давно. Тому самі мазі тут не зарадять...

– От тобі й маєш... Це вже ніяк не виправити?

– Не переживайте так. Вам потрібен препарат для прийому всередину, який зцілюватиме судини і поступово поверне їм втрачений тонус. Раджу взяти краплі Ескузан.

– Вони допоможуть прибрати цей біль та тяжкість?

– Ваші колеги не раз брали Ескузан, а потім, відчувши на собі позитивну дію, приходили ще докупити, бо курс лікування має бути тривалим: по 2–3 місяці двічі на рік. Ви ж самі розумієте, хвороба розвивалася роками, то й позбутися її за два дні не вийде.

– Нічого, я прийматиму стільки, скільки потрібно. Аби тільки ноги не боліли.

– Краплі питимете тричі на день, розводячи з водою. Відчутне полегшення буде помітне вже за кілька днів.

– Ой, як добре! А чи дорогий цей Ескузан? – жіночка розглядала упаковку, побачила ціну й зраділа. – О, таке я цілком можу собі дозволити! Дайте-но мені одразу дві упаковочки. Дякую вам за консультацію!

– На здоров'я!

# Как продавать дорогие товары?

Очевидно, что продавать дорогие товары выгоднее, чем дешевые, но многие аптеки избегают увеличивать их долю в ассортименте. Заведующие побаиваются, что такие товары никто не купит и они осядут мертвым грузом. Первостольники тоже не спешат предлагать их, поскольку не хотят работать с возражениями, боятся «спугнуть» клиента, вызвать его возмущение. Конечно, в какой-то степени работа с продуктами премиум класса – всегда риск. Но он оправдывает себя. Если, конечно, вы увеличиваете выручку аптеки, используя правильные техники продаж.

## Все относительно

Прежде всего, первостольнику стоит запомнить, что понятия «дорого» и «дешево» относятся не столько к цене, сколько к приоритетам покупателя. Если проблема, для решения которой предназначен тот или иной препарат, действительно важна для человека, он легко расстанется с довольно крупной суммой денег. И наоборот, если в списке приоритетов она занимает далеко не первое место, он постарается сэкономить или даже отложить покупку. С этой точки зрения главной задачей фармацевта становится не столько продажа дорого товара, сколько выявление потребности, которая заставит клиента пересмотреть свои приоритеты.

Лекарства – товар специфический, и многим людям сложно оценить, насколько они важны, особенно когда речь идет о поддерживаю-

щих или профилактических средствах. Кроме напоминания клиенту прописных истин о том, что о здоровье нужно заботиться, сотрудник аптеки может использовать и другие способы убеждения: привести примеры, рассказать случаи из жизни, пояснить физиологию заболевания и механизм действия лекарств, сослаться на результаты исследований. И если несколько сотен гривен за курс гепатопротектора, который порекомендовал врач, кажутся клиенту непомерной тратой, пока он чувствует себя неплохо, то фармацевту стоит попытаться убедить его взглянуть на эту покупку как на инвестицию в здоровье, которая поможет избежать проблем и расходов в будущем. Если это удастся, цена не покажется клиенту слишком большой.

Продавая дорогие товары, очень важно сосредоточиться на выгодах, которые получит потребитель. Поэтому, разговаривая с клиентом о таких продуктах, всегда переводите их качества (страну-производителя, состав, показания, особенности применения и пр.) в понятные и осязаемые преимущества. Так, «известная торговая марка» должна означать гарантию качества, «натуральные компоненты» – мягкое действие и безопасность, «порошок для приготовления



напитка» – облегчение состояния уже через 5–10 минут.

### К барьеру!

Чаще всего приобрести дорогой товар покупателю мешает не объективное ограничение бюджета, а субъективный психологический барьер, возникающий, когда он загодя составляет представление о возможной стоимости товара. Так, отправляясь в магазин за батоном, вы предполагаете, что его цена составит от 10 до 15 гривен, поэтому с легкостью заплатите за него 14, не задумываясь о том, не завышена ли эта цифра. Но если на ценнике будет написано «50 гривен», вы, скорее всего, возмутитесь или отправитесь домой только с половинкой батона. И произойдет это совсем не потому, что в вашем кошельке пусто, а из-за психологического барьера, т.е. внутренней неготовности к такой цене.

Чтобы преодолеть психологический барьер, нужно время, а в ходе короткой беседы сделать это первостольнику будет непросто. Единственный действенный метод – немного «подсластить пилюлю», т.е. предложить клиенту дополнительную скидку, но срабатывает он далеко не всегда.

Впрочем, иногда эффект психологического ценового барьера, а точнее, его обратную сторону аптеки могут обернуть себе на пользу. Дело в том, что многие лекарства покупают только по случаю, и потребитель просто не может сформировать приемлемый диапазон цен того или иного препарата и распознать, завышена или, напротив, занижена его цена. Если ему на глаза попадет объявление, что «сегодня этот продукт стоит не 1200, а всего 1000 гривен», он сочтет обстоятельства для покупки благоприятными, хотя вполне возможно, что 1000 гривен – это средняя цена товара.

### Рацио или эмоцио?

Иногда при продаже дорогих товаров полезно вспомнить о фармэкономике. Так, зачастую большая упаковка таблеток, мазей или кремов стоит дороже, но в конечном счете одна доза препарата обходится дешевле. Кроме того, дорогие средства часто содержат большее количество действующего вещества и их нужно принимать реже, или таблет-

### А как продать дешевый товар?

Иногда благодаря имени производителя, «раскрученной» торговой марке и запоминающейся рекламе дорогие товары покидают полки значительно быстрее, чем их «безликие» и малоизвестные аналоги. И первостольник сталкивается с обратной задачей: как продать недорогой, но неплохой продукт, в рекламу которого не вкладывают значительных средств? Чтобы ее решить, ему также придется поработать с опасениями и возражениями клиента, которые чаще всего бывают такими:

- слишком низкая цена говорит о плохом качестве товара;
- неизвестная торговая марка не дает никаких гарантий;
- новый продукт может просто не подойти;
- цена – единственное преимущество товара.

Исходя из этого списка, стоит заранее запастись контраргументами – рациональными доводами, поясняющими невысокую стоимость. Например, это отсутствие значительных затрат на рекламу, соответствие дженериков оригинальным препаратам, если речь идет о лекарственных средствах. В беседе с клиентом первостольник обязательно должен сделать акцент на главном «плюсе» товара – его доступной цене, а также составить для себя список других преимуществ и перевести их в осязаемые выгоды для покупателя. Фармацевту также следует поддержать репутацию производителя, например, рассказать о том, что его продукция продается во многих странах, производится по лицензии, имеет все необходимые сертификаты качества и пр.

Познакомить клиента с новым косметическим продуктом можно при помощи тестовых образцов или пробников, они подействуют значительно убедительнее любой презентации. Наконец, стоит подключить и эмоциональную составляющую, например, сослаться на опыт других покупателей, подчеркнуть высокий спрос и положительные отзывы клиентов о продукте.

ку можно делить пополам. Не полнитесь хотя бы для нескольких лекарственных средств посчитать эту экономию в денежном выражении, чтобы озвучить клиенту цену одной таблетки (дозы, миллиграмма и пр.) как в маленькой, так и в большой упаковке. Общие утверждения об экономии могут не произвести на покупателя никакого впечатления, а вот точно названная сумма, которую он сэкономит, потратившись на более дорогую упаковку, станет весомым аргументом.

Вообще в случае с дорогими товарами точные цифры всегда предпочтительнее абстрактной выгоды или относительных величин, например процентов. Если вы предлагаете 10% скидки на крем, который стоит 850 гривен, указывайте, что клиент сэкономит 85 гривен. Это прозвучит намного убедительнее, чем «скидка в 10%».

С другой стороны, в некоторых ситуациях, например когда речь идет о косметических продуктах, более высокая цена может стать не недостатком, а преимуществом товара. Далеко не многие покупатели могут оценить инновационность состава лекарств и косметических средств. В

этом случае цена станет для них едва ли не единственным ориентиром качества, эффективности и безопасности. Кроме того, в сознании многих потребителей высокая цена часто ассоциируется с высоким статусом, который сам по себе повышает привлекательность товара. Совершая дорогую (по собственным меркам) покупку, человек часто руководствуется так называемыми «альфа-мотивами» – желанием быть лучше или, по крайней мере, не хуже других; стремлением продемонстрировать собственную успешность и влиться в более высокую социальную группу; жадной получить «награду» и порадовать себя. И эти мотивы грамотный продавец должен учитывать во всем:

- В выкладке товара, которая подчеркнет его эксклюзивность (упаковка не должно быть слишком много).
- В оформлении витрины с безупречным вкусом.
- В презентации продукта, которая придаст ему дополнительную эмоциональную ценность.
- В работе с возражениями, которая поможет клиенту понять, какие преимущества он получит, совершив дорогую покупку.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Обстоятельства решают все

Ситуационный подход к управлению компанией, который сформировался в 60–70-х годах прошлого века, имел одну уникальную особенность. Он вовсе не отрицал остальные теории маркетинга и даже не противоречил им. Напротив, с самого начала был нацелен на интеграцию различных подходов и согласование их между собой. Его последователи утверждали, что любые научно обоснованные подходы к управлению могут быть эффективными, если применить их в подходящей ситуации.

## Зарождение ситуационного подхода

Еще в 1920-х годах американский социолог и консультант по вопросам управления Мэри Паркер Фоллет, разрабатывая свою теорию организаций и организационного поведения, сформулировала понятие «эффект ситуации». Она заметила, что руководители достигают успеха не столько благодаря особым знаниям и личным качествам, сколько из-за точного соответствия моменту. Другими словами, менеджер, который в одних обстоятельствах демонстрирует невероятную эффективность, в других оказывается посредственностью. 50 лет спустя этот феномен лег в основу ситуационного подхода.

К 50-м годам XX века, когда в пособиях по теории менеджмента накопилось немало управленческих концепций, исследователи стали задумываться, почему все они по-своему эффективны, но не универсальны. Так ученые выдвинули гипотезу, что свойства организационной струк-

туры объясняются спецификой ее адаптации к внутренней и внешней среде, и стали исследовать успешные компании, чтобы выявить закономерности, подтверждающие эту версию.

Британской исследовательнице Джоан Вудворд удалось установить взаимосвязь процесса управления с технологиями, используемыми в компаниях. Оказалось, что в фирмах, занятых производством штучных товаров или индивидуализированных услуг, чаще демонстрируют гибкость в отношениях между начальником и подчиненным, предпочитают прямое неформальное общение, имеют низкую специализацию внутри подразделений и принимают решения децентрализованно. В то же время предприятия, осуществляющие выпуск серийной продукции, напротив, отличаются жесткой административной структурой. Общение между начальниками и подчиненными становится в них более формальным и часто сводится к письменным распоряжениям, подразделения компании приобретают четкую специализацию, а решения принимаются централизованно и спускаются сверху вниз.

## Дальнейшие исследования

Проведенные впоследствии исследования выявили и другие закономерности. Так, британцы Том Берне и Джордж Сталкер установили связь между структурой организации и окружающей средой. Они выяснили, что компании, работающие в стабильной среде, как правило, имеют механистическую структуру, характеризующуюся жесткой иерархией и субординацией, стандартизацией всех процедур, строгими правилами, разделением труда, четкими разграничениями полномочий и централизацией. А фирмы, которые существуют в изменчивом окружении, предпочитают органическую модель, отличающуюся гибкостью, децентрализацией, командной работой, отсутствием строгих правил и процедур.

Это исследование дополнили гарвардские ученые Пол Лоуренс и Джей Лорш, установив аналогичную зависимость между структурой и задачами компании. Если в организации изо дня в день выполняются однообразные и предсказуемые действия, то она стремится к механической, формальной структуре. Те же компании, которым приходится решать неопределенные и непредсказуемые задачи, тяготеют к неформальной структуре.

## Стили руководства и обязанности руководителя



Так называемые астонские исследования, проведенные группой специалистов из Центра изучения индустриального управления в Университете Астона (Великобритания) под руководством Дерека Пью, показали, что самое значительное влияние на внутреннее устройство организации оказывает ее размер. Чем больше сотрудников работает в фирме, тем более специализированными и стандартизированными становятся их обязанности, тем больше бюрократизируются все процедуры, тем сложнее и жестче ее иерархия.

### Ситуационное лидерство

Со временем эти теории помогли сформировать новую концепцию ситуационного лидерства. Например, американский психолог Фред Фидлер выявил закономерность между эффективностью стилей руководства и ситуацией, в которой существует организация. Он показал, что лидеры, отдающие предпочтение жесткому стилю управления, достигают наибольших результатов или в очень благоприятных, или в очень неблагоприятных условиях для компании. А вот в умеренно благоприятных обстоятельствах более успешными оказываются мягкие руководители, уделяющие больше внимания человеческим отношениям с подчиненными.

Американские исследователи Пол Херси и Кен Бланшар разработали первую общую теорию ситуационного руководства, которую сами они назвали жизненным циклом. Они утверждали, что есть всего 4 стиля лидерства и 4 уровня развития сотрудника, которые порождают 4 типа эффективного взаимодействия,

Заинтересованный, но неопытный новичок нуждается в четких инструкциях и строгом контроле, т.е. по отношению к нему менеджер должен использовать директивный стиль руководства. Через некоторое время, когда энтузиазм сотрудника начинает гаснуть, он нуждается в поддержке, но в то же время еще не может обходиться без директив. На этом этапе руководителю следует перейти к наставническому стилю, при котором он продолжает давать указания и следить за выполнением заданий, но объясняет сотруднику принятые решения и поощряет его высказывать собственные идеи по поиску решений в конкретных ситуациях.

Понемногу профессионализм сотрудника растет, но мотивация остается низкой из-за накопившейся усталости и случающихся время от времени неудач. В этот момент ему очень нужно содействие, поэтому менеджер должен перейти к поддерживающему стилю руководства, предоставив человеку возможность самостоятельно принимать решения, а свое участие в рабочем процессе свести к роли консультанта. Если третий этап пройден успешно, мотивация сотрудника повышается, а отточенные навыки работы добавляют ему уверенности в себе. На этом этапе он может делиться опытом с коллегами или даже возглавить собственный проект. А для его начальника самым эффективным способом руководства становится делегирование полномочий.

Модель Херси–Бланшара легла в основу многих последующих теорий ситуационного лидерства и благодаря

Эффективность любой компании определяется не ее структурой и свойствами личности начальника, а степенью их соответствия сложившейся ситуации.



своей простоте нашла широкое применение на практике. Руководители, которые действительно научились применять разные стили лидерства к разным сотрудникам в зависимости от уровня их развития, утверждали, что такой подход помогает им оптимально решать рабочие задачи, экономить время и поддерживать психологический комфорт в отношениях с подчиненными.

### Эффективно, но непросто

Таким образом, ситуационный подход гласит, что различные методы, приемы и стили управления следует применять в зависимости от обстоятельств. Главная сложность здесь заключается в том, что выбор инструментов у современного менеджера слишком широк, причем одни из них дополняют, а другие – взаимно исключают друг друга. Поэтому руководителю, применяющему ситуационный подход, нужно не только отлично разбираться во всех управленческих концепциях и методиках, но и уметь связывать их с конкретными ситуациями, опираясь на опыт других компаний. Он должен верно анализировать и трактовать ситуацию, чтобы выбирать правильные средства для достижения целей, прогнозировать возможные последствия своих решений, оценивать плюсы и минусы выбранной стратегии.

Для практического применения ситуационного подхода менеджеру необходимо овладеть навыками системного анализа, математическими методами планирования и контроля, количественными методами принятия решений. Он также должен хорошо понимать суть процесса управления, разбираться в особенностях индивидуального и группового поведения. Столь серьезную подготовку можно получить только в очень хорошем учебном заведении. Так, например, именно ситуационный подход лежит в основе методологии обучения в Гарвардской бизнес-школе, которая считается одной из самых престижных не только в США, но и во всем мире.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Свой среди чужих

В начале нулевых наш человек в иностранной компании чувствовал себя примерно так же, как астронавт Нил Армстронг на Луне: странный пейзаж, другое ощущение гравитации. Сегодня отечественный бизнес вооружился зарубежным опытом, иностранцам, хочешь – не хочешь, пришлось учесть особенности наших реалий. И все же отличия в работе украинских и зарубежных компаний существуют до сих пор.

## Особенности лунного пейзажа



В моей биографии и биографиях коллег по издательской компании N был период, когда нас с потрохами перекупила влиятельная иностранная корпорация. Иная гравитация почувствовалась сразу же, с момента переезда в новый офис. Пафосное и дорогое по аренде здание в центре Киева новый владелец сменил на демократичный по цене экс-заводской цех, кабинетную систему – на стиль open space. Отныне шеф сидел в одном стеклянном отсеке с подчиненными, а раньше на прием к нему нужно было заранее записываться и ждать своей очереди в приемной.

Каждый сотрудник получил «Должностную инструкцию» с четко прописанными обязанностями, магнитный пропуск для фиксации приходов/уходов и коврик для компьютерной мышки с корпоративной символикой. С тех пор мы не просто работали на себя и компанию, а достигали поставленных целей, росли и развивались на тренингах и раз в полгода проходили оценку руководством.

Главный босс, приглашенный иностранец (экспат), на корпоративе мог запросто подсесть к рядовому сотруднику, чокнуться с ним бокалом пива, расспросить о работе, пошутить, похлопать по плечу, а ведь раньше о приездах «главного» (из наших) мы узнавали по плотному кордону охранников в коридорах.

Мы стали доками эпистолярного жанра: отчеты, планы, задачи – то, что раньше обсуждалось устно, теперь подробно прописывалось и рассылалось адресатам по электронной почте. Сотрудники перестали толковать сновидения, обсуждать личную жизнь свою и коллег: стеклянные перегородки между отделами исключили приватность общения. Хочешь посекретничать, выходи прогуляться на улицу, подыши свежим воздухом. Те, кому было лень, – о, чудо! – перестали судачить о других.

Вскоре пейзаж новой офисной жизни уже не казался лунным, мы адаптировались, интегрировались, приспособились. Были, конечно, и те, кто меняться не захотел и уволился. Но новый опыт унес с собой, а он, как известно, никогда не бывает лишним.

Суть отличий между иностранцами и нами – в двух ключевых моментах. Во-первых, это сама история бизнеса: за рубежом она исчисляется столетиями, у нас – двумя десятками лет, прожитыми под прессом рэкета (привет, девяностые) и коррупции (мафия бессмертна). Во-вторых – разница менталитетов: для украинца, например, внутренняя атмосфера в коллективе подчас важнее, чем зарплата, чего иностранцу, нацеленному на доход и карьеру, никак не понять. Отсюда

основные различия. Мы их насчитали четыре.

## Подход к бизнесу

У нас и иностранцев он напоминает разницу в работе правого, эмоционального, и левого, логического, полушарий. По мнению Елены Лобовой, эксперта в области коммуникационного образования в ECOMM Communication Consulting, «они» более системные, стабильные, «их» стратегии долгосрочные, «они» не прыгают из одного направления в другое, чаще соблюдают этические стандарты и законодательство.

В отечественных компаниях у руля зачастую стоит предприниматель, склонный к спонтанным эмоциональным решениям, живущий краткосрочными перспективами. В таких компаниях много хаоса, задачи не решаются, об их решении «договариваются», отсюда – кумовство, карьера по принципу «свой человек важнее профессионала». Впрочем, важно помнить, что и в отечественных компаниях встречается системный подход, и, увы, не все иностранцы последовательны.



Алла Заднепровская, коуч первых лиц в бизнесе, консультант по управлению, директор консалтинговой компании «Живое дело», считает четкость и структурность иностранных компаний таким вариантом бизнеса, при котором каждый специалист трудится в своей «коробочке» с заранее оговоренным входом и выходом, без права на отклонение. Системность, по ее мнению, это, безусловно, плюс, но поля для самореализации и творчества, к которому так стремится слаянская душа, маловато.

**Плюсы иностранных компаний:** относительная стабильность и уверенность в завтрашнем дне, социальный пакет, развитие сотрудников за счет компании, объективная оценка работы.

**Минусы:** бюрократия, дефицит гибкости в политике, узкие рамки, отведенные для каждого сотрудника, медленный карьерный рост.

### С боссом на «ты»



Стиль общения руководителя с подчиненными в западных компаниях, как правило, партнерский. Босс может сидеть с рядовым сотрудником за одним столом в столовой, набирать его по внутреннему телефону, приветствовать прямую обратную связь, знать всех подчиненных по именам, обходиться без личного кабинета, а если и иметь таковой, то всегда держать двери открытыми. У французов, к примеру, руководители по утрам здороваются за руку со всеми сотрудниками, начиная с самого младшего. Финские начальники по очереди приглашают подчиненных на завтраки – пообщаться неформально и заодно узнать их мнение по интересующим вопросам. Украинский босс – авторитарный босс: держит между собой и коллегами королевскую дистанцию, общение с сотрудниками – через секретаря. Разве что кланяться ему не обязательно.

**Плюсы иностранных компаний:** доступность шефа и уважительное отношение к подчиненным мотивируют к работе, облегчают выполнение задач, повышают лояльность к компании.

**Минусы:** гипотетический – потеря бдительности. Демократичность шефа не означает попустительство и поблажки, на которые наши люди любят рассчитывать. С такой же доброжелательной улыбкой босс может оштрафовать или уволить.

### Атмосфера в коллективе

Душевность, разговоры за жизнь, обмен рецептами борщей в иностранных компаниях обычно не практикуются. Коллеги и начальство не станут прикрывать ваше опоздание из-за болезни ребенка или пробок на дорогах. Из всех возможных форс-мажоров разве что скоростная смерть или похищение пришельцами могут стать легальными препятствиями для выполнения работы качественно и в срок. Откровенничать по телефону и по электронке в офисе – глупая затея: разговоры могут прослушиваться, почта – прочитываться. Праздничные застолья не возбраняются, но только после 18:00. Иностранцы относятся к ним как к части работы и, как правило, не переступают границы делового общения.

**Плюсы иностранных компаний:** привычка рассчитывать только на себя, ответственность, самодисциплина – весьма полезные для жизни навыки. К тому же вам не придется выполнять работу за коллегу, которую начальница отпустила домой раньше ввиду плохого самочувствия.

**Минусы:** постные лица в кабинете и официоз в общении изо дня в день могут вогнать нашего человека в жесткую депрессию.



### Корпоративные стандарты



Корпоративные ценности во многих иностранных компаниях приравниваются к библейским заповедям. Например, жесткая дисциплина.

– Раньше опоздание человека на работу на одну минуту могло повлечь за собой суровые санкции, – делится Анна Шувалова, заместитель руководителя по административной работе украинского представительства компании Samsung. – Сегодня политика компании несколько смягчилась, но, тем не менее, если нужно задержаться с утра – бери отгул на полдня. Есть и другие обязательные правила. Мы не запрещаем сотрудникам курить во время обеденного перерыва, но место для курения находится в 30 минутах ходьбы от головного офиса. Соответственно, человек решает для себя: пообедать ему или покурить. Наша компания поддерживает стремление избавиться от этой вредной привычки. У сотрудника, отказавшегося от сигарет, больше шансов на повышение по службе перед курильщиком. Мы не возбраняем личные отношения между коллегами, но супружеские пары не имеют права работать в одном отделе. Мы не дарим подарков ни сотрудникам, ни партнерам, демонстрируя таким образом равное отношение ко всем. Предположим, у коллеги по отделу день рождения. Все, чем его могут порадовать сотрудники, – это букет цветов на определенную сумму.

**Плюсы иностранных компаний:** жизнь по правилам прогнозируема и ясна. Соблюдай их – и будешь своим. Если работа еще и поможет бросить курить – спасибо ей за это.

**Минусы:** излишний формализм и уравниловка убивают творчество и индивидуальность.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Угрозы здоровью на рабочем месте

Профессию первостольника вряд ли можно причислить к разряду опасных, но фармацевты отлично знают, что работа в аптеке все же сопряжена с целым рядом угроз здоровью и профзаболеваний. Хороший работодатель всегда должен учитывать эти риски и эффективно ими управлять, обеспечивая максимальную защиту своих сотрудников, чтобы снизить затраты, связанные с лечением и отсутствием фармацевта по причине болезни.

## Инфекционные заболевания

Одну из самых больших опасностей для первостольника представляет контакт с клиентами аптеки, которые болеют ОРВИ, гриппом и другими инфекционными недугами. Этот риск сохраняется на протяжении всего года, но особенно возрастает во время сезона простуд. Главным средством защиты здесь остается стеклянная перегородка, отделяющая фармацевта от чихающих и кашляющих посетителей. Она должна быть спроектирована таким образом, чтобы на ней оседало

максимальное количество капелек слюны и слизи, которые распространяет больной человек. Поскольку в этих каплях вирусы сохраняются достаточно долго, важно также регулярно очищать ее с применением дезинфицирующих растворов.

Медицинские маски не являются столь же надежной защитой, как стекло. Они больше подходят болеющему человеку, который распространяет инфекцию. Аптекаря же они не спасут, поскольку подцепить вирус можно, даже если он попадет на волосы, в глаза, на руки. Очень часто заражение происходит через рецепты или купюры, которые клиент передает первостольнику, поэтому защитные перчатки окажутся очень кстати. Не стоит забывать и о банальном мытье рук с мылом, которое является, пожалуй, самой важной профилактической мерой для защиты от инфекционных заболеваний. Именно поэтому возможность на несколько минут покинуть свое рабочее место, чтобы хорошо вымыть руки, обязательно должна быть предусмотрена внутренними правилами аптеки и ее штатным расписанием.

Эффективной профилактической мерой является вакцинация. Она защищает от гриппа, кори, коклюша, ветряной оспы, дифтерии и пр. Связанные с ней расходы может взять на себя работодатель, это станет отличным дополнением к соцпакету, а также позволит не снижать темпы работы в аптеке во время горячего сезона из-за болезней сотрудников.

## В неудобной позе

Едва ли не главным профессиональным заболеванием первостоль-

ника считается мышечная усталость и варикозное расширение вен, возникающее из-за необходимости целый день проводить стоя, практически в одной и той же позе. Постоянно повторяющиеся движения, например нажатие на кнопки клавиатуры и компьютерной мыши, часто приводят к травмам запястья. Необходимость смотреть вверх при неудобном расположении монитора может вызвать боль в шее, а плохое освещение – ухудшить зрение. Люди, которые проводят более шести часов, глядя на экран компьютера, подвержены риску развития «синдрома компьютерного зрения», связанного с чрезмерным напряжением и сухостью глаз.

Избежать всех этих проблем поможет правильная эргономика рабочего места. Например, для снижения риска развития запястного туннельного синдрома рабочая поверхность стола должна располагаться достаточно высоко, чтобы угол между кистью и предплечьем не превышал 20°.

Мониторы компьютеров для аптеки следует выбирать достаточно большие, чтобы сотрудникам не приходилось напрягать зрение и сохранять от них правильную дистанцию (40–50 см). В идеале экран должен располагаться на 15–20° ниже уровня глаз и быть слегка наклоненным назад (так же, как мы при чтении наклоняем книгу).

Чтобы уменьшить нагрузку на ноги, можно оснастить рабочее место высоким креслом и чередовать работу в положении стоя и сидя. Для профилактики варикоза отличный эффект могут дать специальные массажные коврики. Они выполнены из мягкого материала, который обеспечивает



лучшую амортизацию стопы, а неровности на их поверхности заставляют человека слегка балансировать, что разминает икроножные мышцы и улучшает кровообращение.

Создать для своих сотрудников удобные рабочие места и комфортные условия труда – одна из главных задач руководителя. На самом деле большинство эргономических улучшений хотя и требуют тщательного планирования, стоят не слишком дорого. И эти затраты окупаются. Сотрудники аптеки не только реже берут больничный, но и значительно лояльнее относятся к компании, если видят, что руководство заботится об их здоровье.

### Несчастный случай

По статистике большинство травм практически на всех рабочих местах связаны с падениями, происходящими в результате того, что человек поскользнулся или споткнулся. В этом вопросе аптеки не являются исключением. Чтобы минимизировать риск, нужно внимательно оценить торговый зал и подсобные помещения аптеки и, если это необходимо, убрать лишние порожки, постелить противоскользящие коврики, установить дополнительные источники света, освободить проходы от посторонних предметов.

Структура размещения товаров в торговом зале и в подсобных помещениях должна быть продумана так, чтобы слишком тяжелые предметы или упаковки располагались как можно ниже. Это снизит вероятность того, что сотрудник аптеки повредит спину, поднимая или опуская их, или получит травму, если они упадут с верхней полки.

Распространенными рабочими травмами также являются порезы и ожоги. И чтобы их избежать, вовсе не обязательно работать с опасным оборудованием. При неудачном стечении обстоятельств порезаться можно даже листом бумаги, а обжечься – обычной лампочкой накаливания или электрочайником. Поскольку полно-

Недавнее исследование ученых, исследующих взаимосвязь эргономики и человеческого фактора, показало, что возможность менять положение тела во время рабочего дня может улучшить производительность, внимание и когнитивные функции сотрудника.



стью избежать таких случайных травм невозможно, лучше заранее оснастить аптеку полным и легко доступным комплектом первой помощи.

### Аллергические реакции

Еще одним распространенным профессиональным заболеванием сотрудников аптек является аллергия, которая чаще всего проявляется контактным дерматитом. Если высыпания на коже исчезают, когда фармацевт берет отпуск, то нежелательную реакцию явно вызывают какие-то вещества, с которыми он контактирует на работе, например дезинфицирующие и моющие средства или латекс. Латекс, из которого изготавливают одноразовые перчатки, катетеры, капельницы, соски и пробки для флаконов некоторых препаратов, является наиболее распространенным аллергеном среди работников сферы здравоохранения. В 67,5% случаев он вызывает аллергические реакции по типу гиперчувствительности замедленного типа, которые проявляются контактным дерматитом, в 32,5% случаев – гиперреактивностью бронхов, аллергическим ринитом, крапивницей.

Чтобы минимизировать риск развития профессиональных аллергических заболеваний, работодатель должен позаботиться о гигиене труда, обеспечить адекватную вентиляцию, выбирать гипоаллергенные моющие средства, стимулировать сотрудников носить защитную одежду и регулярно проходить профилактические осмотры у врача. Особенно внимательно к защите персонала должны подойти

владельцы производственных аптек, поскольку при изготовлении лекарственных средств риск контакта с потенциальными аллергенами значительно возрастает.

### Психоэмоциональная перегрузка

Социологические опросы показывают, что фармацевты как в Украине, так и за рубежом считают своей главной проблемой не соматические недуги, а психоэмоциональный стресс. Слишком длинные рабочие смены, большие нагрузки, дефицит времени, материальная ответственность и ответственность за здоровье людей, необходимость самостоятельно принимать решения, общаться с проблемными клиентами, искать баланс между работой и личной жизнью – вот основные стрессогенные факторы первостольников. Чтобы уменьшить их влияние, а следовательно, и предотвратить эмоциональное выгорание сотрудников, работодатель должен позаботиться о штатном расписании, в котором будут рассчитаны и обдуманно распределены нагрузки. Он может предложить своим подчиненным пройти дополнительное обучение в сфере тайм-менеджмента, управления конфликтами, максимально автоматизировать их работу, а также постараться создать у каждого сотрудника ощущение надежного тыла, чувство принадлежности к команде и сопричастности общему делу.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Неинвазивные методы поиска хеликобактера

Колонизация ЖКТ бактерией хеликобактер пилори может приводить к развитию гастрита, дуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и пр. Наиболее точным способом диагностики этой инфекции считается гистологическое исследование образцов, взятых со слизистой желудка при проведении эндоскопической биопсии. Эта процедура, во время которой врач вводит в желудок через пищевод длинную гибкую трубку, мягко говоря, неприятна и чревата некоторыми рисками. К счастью, лабораторная диагностика располагает куда менее инвазивными способами выявления инфекции.

## Самая распространенная бактерия

Долгое время считалось, что в агрессивной среде желудочного сока бактерии не могут выжить. Однако в 80-х годах прошлого века выяснилось, что патогенная бактерия-паразит хеликобактер пилори (лат. *Helicobacter pylori*) не только отлично чувствует себя в этих условиях, но и свободно перемещается по верхним отделам ЖКТ.

После попадания в желудок *H. pylori* внедряется в слой слизи, покрывающий его стенки, и добирается до клеток слизистой оболочки. Там бактерия начинает вырабатывать аммиак и ферменты, расщепляющие желудочную слизь. Разрушение слизи приводит к ликвидации естественной защиты слизистой от химического повреждения, а продукция аммиака снижает кислотность желудочного сока и рефлекторно усиливает его выделение.

Кроме того, эта бактерия выделяет токсины, которые вызывают воспаление, структурные изменения и гибель клеток стенки желудка или двенадцатиперстной кишки. Из-за всех этих свойств именно хеликобактер пилори, а вовсе не стресс, острая пища или повышенная кислотность, как правило, играет главную роль в этиологии язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. За доказательство этого факта ученые Барри Маршал и Робин Уоррен в 2005 году были удостоены Нобелевской премии в области медицины.

Хеликобактериоз является самой распространенной инфекцией в мире: *H. pylori* есть в организме примерно 60% населения Земли. Впрочем, число носителей сильно колеблется в разных странах (от 20% до 90%), что связывают с благополучием людей и санитарно-гигиеническими условиями их жизни.

Таким образом, вероятность, что

вы заражены этой бактерией, довольно высока. А поводом для обращения к гастроэнтерологу должны стать боли в желудке после еды, частая отрыжка и изжога, проблемы с глотанием, метеоризм, повторяющиеся эпизоды диареи или запора, внезапные изменения аппетита, а также появление крови в кале или в рвотных массах. Любой из этих симптомов также является основанием для прохождения лабораторного теста на *H. pylori*, выбор которых достаточно широк.

## Серологические методы исследования

При заражении бактерией *H. pylori* иммунная система организма начинает вырабатывать специфические антитела IgA и IgG. Тест на них – один из самых популярных способов диагностики хеликобактериоза. Антитела типа G появляются через 3–4 недели после инфицирования и сохраняются на протяжении года после элиминации бактерии. Иммуноглобулины класса A появляются раньше, но и исчезают быстрее. Их наличие свидетельствует об остром периоде хеликобактериоза, а количество напрямую связано с активностью инфекционного процесса и интенсивностью воспаления слизистой.

Определение уровня иммуноглобулинов в сыворотке крови при помощи иммуноферментного теста, или хемилюминесцентного иммуноанализа, является достоверным (специфичность 91%, чувствительность 97%) и доступным методом диагностики хеликобактерной инфекции. Его недо-



статком считается неэффективность в отношении недавно произошедшего заражения, когда антитела еще не выработались, а большим преимуществом – независимость результатов от приема лекарственных средства, которые назначают при гастрите и язвенной болезни.

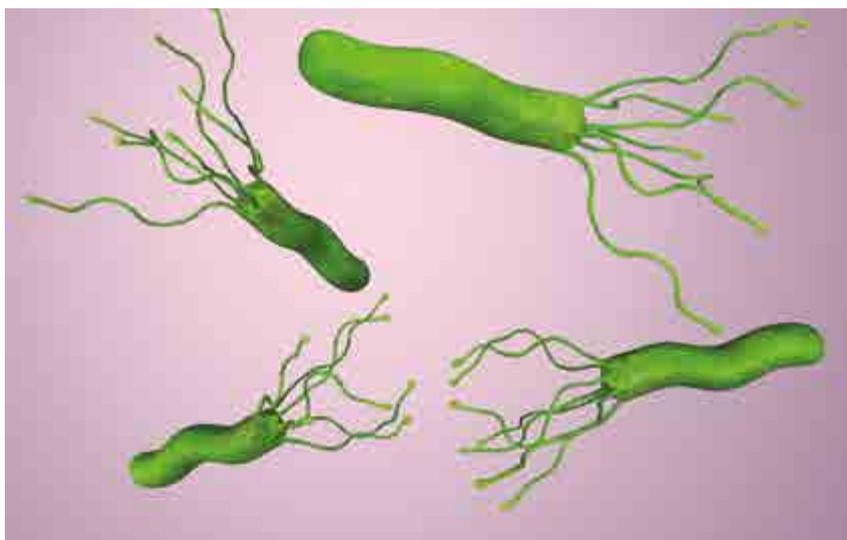
Считается, что снижение титра антител к *H. pylori* на 40% через три месяца после окончания терапии позволяет говорить об эрадикации возбудителя. Однако на практике все очень индивидуально: антитела могут сохраняться дольше или исчезать быстрее, поэтому такие расчеты верны только для 90% пациентов.

### ПЦР-диагностика

Еще одним доступным способом выявления хеликобактериоза является анализ кала, в ходе которого при помощи полимеразной цепной реакции (ПЦР) определяют наличие или отсутствие ДНК *H. pylori* в исследуемом образце. Этот тест позволяет выявить инфекцию в 90% случаев, он подходит для пациентов любого возраста, но имеет ряд ограничений. Так, за месяц до сдачи этого анализа рекомендуется прекратить прием антибиотиков, за две недели – отказаться от субсалицилата висмута, а за два дня – исключить использование ректальных свечей и слабительных средств. Кроме того, накануне сдачи анализа лучше воздержаться от употребления красящих продуктов (например, свеклы или вина и овощей, в которых много грубой клетчатки (капуста, морковь). Недостатком выявления *H. pylori* при помощи анализа кала также является зависимость результатов от консистенции стула, из-за чего количество антител может существенно различаться. К тому же этот тест не подходит для контроля хода лечения.

### Дыхательный тест

В диагностике хеликобактериоза важное место занимает нагрузочный уреазный тест. Это быстрый и высокоточный метод определения присутствия



бактерий *H. pylori* на слизистой оболочке желудка. В его основе лежит способность патогенного микроорганизма выделять фермент уреазу, которая катализирует расщепление мочевины до аммония ( $\text{NH}_4$ ) и гидрокарбоната кальция ( $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$ ) с последующим образованием из  $\text{HCO}_3$  углекислого газа.

Принцип диагностики базируется на определении уровня активности этого фермента до и после приема пациентом порции мочевины, содержащей меченый изотоп  $^{13}\text{C}$  (он не радиоактивен и полностью безопасен для человека). Перед началом теста пациент выдыхает воздух в специальный пакет, и в этой нулевой пробе определяется соотношение изотопов  $^{13}\text{C}$  и  $^{12}\text{C}$ . Затем он принимает таблетку или раствор мочевины, и через 10 минут снова выдыхает воздух во второй пакет. Если человек инфицирован, то бактерии *H. pylori* начинают продуцировать уреазу, разлагающую  $^{13}\text{C}$ -мочевину. В результате образуется меченый углекислый газ, который всасывается в кровь, попадает в легкие и поступает в выдыхаемый воздух. Поэтому уже через 10 минут соотношение  $^{13}\text{C}/^{12}\text{C}$  значительно возрастает по сравнению с нулевой пробой.

Специфичность этого метода составляет 93–100%, а чувствитель-

ность – 95–97%. Однако на результат анализа сильно влияет прием препаратов висмута, ингибиторов протонной помпы,  $\text{H}_2$ -блокаторов, а также антибиотиков в течение по крайней мере двух недель перед проведением теста.

### Контрольный анализ

Специалисты не пришли к единому мнению о том, какой из неинвазивных тестов на *H. pylori* наиболее точный. Поэтому нередко проводят несколько анализов, что уменьшает вероятность получения ложноотрицательных результатов. Если присутствие бактерий установлено и есть симптомы заболеваний верхних отделов ЖКТ, то назначают терапию для эрадикации инфекции.

Лечение *H. pylori* обычно проводят как минимум двумя разными антибиотиками одновременно, чтобы предотвратить развитие устойчивости бактерий. При наличии гастрита или язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки терапия также дополняется лекарственными средствами, подавляющими производство соляной кислоты и защищающими слизистую оболочку (ингибиторами протонной помпы, блокаторами рецепторов гистамина ( $\text{H}_2$ ), препаратами висмута).

Контрольный анализ для оценки эрадикации инфекции проводится любым методом, кроме иммунологического, не ранее чем через 4 недели после окончания лечения. Если он показывает, что бактерии выжили, курс терапии повторяют, но уже с другой комбинацией антибиотиков.

**Ольга ОНИСЬКО** ■

### Смелый эксперимент

Научное сообщество долго не признавало патогенетическую роль *H. pylori* в развитии заболеваний ЖКТ. Чтобы убедить своих коллег, Барри Маршалл решился на рискованный эксперимент. Он сознательно выпил содержимое чашки Петри с культурой бактерии *H. pylori*, после чего у него развился гастрит. Ученый также наглядно продемонстрировал, что 14-дневный курс лечения солями висмута и метронидазолом в его случае оказался неэффективным, а избавиться от болезни помогло только добавление в схему терапии антибиотиков.

# Опиоидная эпидемия мирового масштаба

Последствия неправильного приема наркотических анальгетиков в развитых странах эксперты называют «опиоидной эпидемией». Она началась в конце 80-х – начале 90-х годов XX века после того, как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала рекомендации по назначению опиоидов для устранения разных видов боли, а фармпроизводители развернули масштабные рекламные кампании этих лекарственных средств. Увеличение количества выпускаемых опиоидов способствовало оживлению рынка наркотиков, прибавлению числа зависимых людей, а также резкому повышению количества смертей, связанных со злоупотреблением и передозировкой.

## Более 40 тысяч смертей за год

Крупнейшим потребителем опиоидов в мире сегодня являются Соединенные Штаты Америки. В 2016 году эти вещества стали причиной более 42 тыс. смертей в стране, причем около 40% из них пришлось на лекарства, отпускаемые по рецепту. Чаще всего смерть была связана с дыхательной недостаточностью, поскольку при передозировке эти препараты угнетают дыхательный центр в мозге. Ежедневно в отделениях неотложной помощи США находятся не менее тысячи пациентов, проходящих лечение из-за

неправильного использования рецептурных обезболивающих средств.

В ходе «Национального исследования употребления лекарств и здоровья», проведенного в том же 2016 году, 11,5 млн человек в возрасте старше 12 лет признались, что хотя бы раз в жизни использовали обезболивающие опиоидные препараты не так, как надо. Чаще всего респонденты:

- принимали препарат без указания врача или не имея на руках действительного рецепта;
- использовали его для целей, отличных от тех, которые преследовал врач, выписывая им рецепт;

- употребляли лекарственное средство в больших количествах, чаще или дольше, чем это было предписано.

При этом почти 53% взрослых получали лекарства от друзей или родственников, которым их назначил врач.

В сфере немедицинского использования рецептурных опиоидов, т.е. преднамеренного употребления их для достижения эйфории, наиболее частой причиной передозировки являлись определенные манипуляции с препаратами. Их проводят, чтобы обеспечить так называемый демпинг дозы – максимально быстрое высвобождение действующего вещества. Для этого, например, употребляют таблетки для перорального применения в виде инъекций или ингаляций.

## Первая линия обороны

Злоупотребление опиоидами – сложная социальная проблема, не имеющая единого решения. Первую линию обороны здесь держат фармацевты. Например, согласно действующим в США правилам, они проверяют каждый рецепт на опиоидные анальгетики, оценивают его на наличие признаков изменения или подделки, а также внимательно наблюдают за поведением пациента, чтобы выявить признаки злоупотребления наркотиками. При возникновении малейших подозрений фармацевты имеют право связаться с врачом, назначившим лекарство, уточнить все интересующие вопросы и предложить замену, посо-



ветовав более безопасный препарат, имеющий маркировку ADF. Этой аббревиатурой в США помечают опиоиды, которые защищены от демпинга дозы благодаря специальной лекарственной форме, затрудняющей любые манипуляции с таблетками, например растворение или дробление.

Фармацевты также оценивают принадлежность каждого покупателя опиоидов к группам повышенного риска передозировки. Согласно рекомендациям ВОЗ, к ним относятся не только люди с наркотической зависимостью, но и пациенты, которые принимают высокие дозы рецептурных опиоидов, используют такие препараты в сочетании с седативными веществами, например, бензодиазепинами (при депрессии), а также инфицированные ВИЧ, страдающие заболеваниями печени и легких и использующие опиоиды. К группе риска относят и членов семей пациентов, которые употребляют как незаконные, так и рецептурные опиоиды.

Если фармацевт подозревает, что его клиент попадает в одну из этих категорий, он может порекомендовать ему препарат, минимизирующий риски, связанные с передозировкой, например налоксон – опиоидный антагонист, блокирующий действие опиоидов. Поскольку почти 75% случаев смерти от передозировки обезболивающих средств происходят за пределами медицинских учреждений, а среднее время ожидания неотложной медицинской помощи в США составляет 12 минут для городской и 26 минут для сельской местности, препарат, который всего через пять минут после внутримышечной инъекции снимает симптомы передозировки, способен сохранить множество жизней. Подсчитано, что в период с 1996-го по 2014 год общественные и благотворительные организации, предоставляющие наркозависимым и их семьям наборы налоксона, зарегистрировали более 26 тыс. случаев успешного лечения передозировки опиоидов.

По данным международного фонда «Возрождение», в Украине ежегодно почти 90 тыс. человек умирают от онкологических заболеваний, и 80% из них страдают от умеренной или выраженной боли, т.е. им нужны опиаты.



### Ограничить не значит остановить

Все большее число американских врачей выступают за смещение парадигмы лечения боли в сторону мульти-модального подхода, т.е. замены опиоидов подходящей пациенту комбинацией противосудорожных средств, антидепрессантов и нестероидных противовоспалительных препаратов. Они также возлагают определенные надежды на медицинскую марихуану. Но пока опиоиды остаются первой линией терапии для лечения умеренной и сильной боли у пациентов с раком и некоторыми другими хроническими заболеваниями.

Одной из основных причин опиоидного кризиса в США считается утечка лекарств. Для ее предотвращения сегодня разрабатывают специальные программы, которые позволят выявлять аномалии в распределении опиоидов. Например, они могут сигнализировать о том, что в определенной клинике количество выписанных рецептов на обезболивающие значительно выше, чем в медицинских учреждениях, расположенных по соседству, что дает основание заподозрить злоупотребления медперсонала.

Попытки выйти из опиоидного кризиса предпринимаются и на законодательном уровне. Так, Управление по продуктам и лекарствам США обязало всех производителей опиоидов, предназначенных для амбулаторного использования, размещать на упаковках предупреждение о серьезном риске формирования зависимости, передозировки и смерти, а также разра-

ботать «Стратегию оценки рисков и смягчения их последствий». Такой документ представляет собой программу обеспечения безопасности лекарства, однако он не предназначен для смягчения всех побочных эффектов, а фокусируется на предотвращении и мониторинге одного, самого серьезного риска. Как правило, он содержит дополнительную информацию о препарате, программы учебных мероприятий для медицинского персонала и фармацевтов, требования к распространению препарата, регистрации и учету пациентов, а также протоколы оказания помощи в случае неблагоприятного события.

В ответ на растущее число смертей, связанных с опиоидами, в США принимают местные и федеральные законы, ограничивающие доступ к этим лекарствам. Так, в 2016 году Массачусетс стал первым штатом, принявшим закон, ограничивающий прием опиоидов при острой боли, например зубной, семью днями. С тех пор подобные правила появились еще в 14 штатах, а осенью прошлого года президент США подписал закон «О поддержке пациентов и сообществ», также направленный на сокращение доступа к опиоидам и одновременное расширение доступа к услугам по профилактике и лечению зависимости.

Впрочем, команда исследователей из Массачусетского института рассчитала, что ограничение доступа к рецептурным опиоидам не окажет значительного влияния на эпидемию, снизив смертность от передозировки всего на 3–5%. В общем же масштабе



проблема будет только расти за счет того, что люди переключатся с рецептурных лекарств на незаконные наркотики, например героин. По прогнозам ученых, к 2025 году половина всех новых потребителей опиоидов начнут использовать запрещенные, а не отпускаемые по рецепту лекарства. А ежегодное число смертей от передозировки в США составит 81,7 тыс. (для сравнения в 2015 году их было зарегистрировано 33,1 тыс.).

Выводы экспертов подтверждает и опыт Канады. После того как в 2012 году препарат оксикодон был исключен из канадского формуляра, а количество рецептов на опиоиды было уменьшено, в стране резко вырос незаконный оборот более опасных препаратов, в частности фентанила (он в 50–100 раз сильнее, чем морфин) и карфентанила (в 10 тыс. раз сильнее морфина).

После этого неудачного эксперимента Канада пошла другим путем. Здесь были созданы безопасные участки для рекреационного, т.е. немедицинского употребления наркотиков, где зависимые от них люди могут получить инъекцию под медицинским контролем или через специальные безопасные дозирующие аппараты. Впрочем, данных о том, насколько эффективной оказалась такая стратегия, пока нет.

### Народ Оклахомы против

В конце марта текущего года компания Purdue Pharma, выпускающая препарат оксиконтин, согласилась выплатить 270 млн долларов, чтобы урегулировать судебный иск, поданный генеральным прокурором штата Оклахома Майком Хантером на четырех производителей опиоидных анальгетиков за «использование обманчивых маркетинговых кампаний, которые

стимулировали эпидемию опиоидов в штате». Эти деньги пойдут на развитие Национального центра исследований и лечения наркомании в Университете штата Оклахома в Талсе.

В дополнение к основному взносу Purdue Pharma выделит 12,5 млн долларов для финансирования прямых мер по борьбе с воздействием опиоидной эпидемии на города и округа Оклахомы и заплатит 60 млн долларов на покрытие судебных расходов. Соглашение также предусматривает, что компания больше не будет рекламировать опиоиды и заключать торговые контракты с поставщиками медицинских услуг в Оклахоме. Кроме того, в качестве жеста доброй воли владеющая компанией Purdue Pharma семья Саклеров пообещала в течение 5 лет дополнительно внести на счета Национального центра 75 млн долларов личных средств.

Оклахома пострадала от опиоидной эпидемии более других штатов США. Только в прошлом году не летальная передозировка опиоидов была зарегистрирована у более чем 3 тыс. жителей штата, причем в 80% этих случаев речь шла именно о рецептурных препаратах. Поэтому генеральный прокурор Оклахомы Майк Хантер считает, что их производители должны внести свой вклад в преодоление этого кризиса, и соглашение с Purdue Pharma – только первый шаг. Судебные процессы против других обвиняемых, указанных в иске штата, начнутся 28 мая 2019 года в окружном суде округа Кливленд.

### Другая сторона медали: опиофобия

Главная особенность опиоидной эпидемии в том, что она охватила только развитые страны мира, которые по-

требляют 90% от общего количества медицинских опиатов. Так, США производят или импортируют в 30 раз больше обезболивающих лекарств, чем им необходимо, а Нигерия получает менее 0,2% от своих потребностей. Но пока опиаты не пересекают границы без преград, «опиофобия» беспрепятственно проникает во все уголки мира, окончательно лишая множество пациентов возможности избавиться от боли. Существует она и в Украине, хотя в вопросах обеспечения пациентов эффективными обезболивающими средствами наша страна значительно ближе к Нигерии, чем к США.

До 2013 года на украинском рынке был представлен только инъекционный морфин отечественного производства, а назначать его могла комиссия из трех докторов. Рецепт выписывали с запасом не больше, чем на три дня, а каждую использованную ампулу нужно было сдавать для отчета. В 2013-м на рынке появился морфин в таблетках, в 2017 году – морфин в форме сиропа, предназначенный в основном для детей. Право назначить опиоидные анальгетики получили все лечащие врачи, в том числе семейные докторы и терапевты. Но ситуацию это, к сожалению, существенно не изменило.

По мнению экспертов, главной проблемой, ограничивающей доступ украинцев к обезболивающим средствам, является нежелание врачей брать на себя ответственность. Законодательно ненужные процедуры, сопровождающие процесс выписки рецептов и продажи опиоидов, были отменены, но некоторые медицинские учреждения заново воссоздали их уже по собственной инициативе, чтобы «перестраховаться». Большой вклад в проблему внесло и невысокое качество подготовки отечественных специалистов, многие из которых просто не знакомы с современными международными протоколами назначения обезболивающих средств. Наконец, свою роль сыграла и неосведомленность пациентов о своем праве жить без боли. Конечно, опиоидная эпидемия не должна прийти в Украину, но в то же время, люди, страдающие серьезными заболеваниями, например поздними стадиями рака, должны иметь возможность достойно закончить свой жизненный путь, вместо того чтобы страдать от невыносимой боли.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Сезон ОДУВАНЧИКОВ

Одуванчик сейчас в тренде у любителей здорового питания. Его молодые листья и стебли добавляют в салаты и супы. Цветочные почки маринуют и используют в качестве альтернативы каперсам. Из цветков варят варенье и делают вино. Из перемолотых корней готовят отвар, а из высушенных цветов – чай. В последнее время этот напиток становится все более популярным, но насколько он полезен для здоровья?

## Польза

### • Антивирусная активность.

Все части одуванчика (листья, корни, стебли и цветы) содержат много витамина А, а также естественных противовоспалительных и антиоксидантных соединений. Результаты исследования, опубликованные китайскими учеными в *Virology Journal*, выявили способность экстракта одуванчика *in vitro* снижать активность вирусов гриппа типа А без отрицательного действия на здоровые клетки. Вероятно, чай из одуванчика может ослабить симптомы гриппа или ускорить выздоровление, но клиническими испытаниями это пока не подтверждено.

### • Борьба с холестерином.

Исследование биологической активности одуванчика показало, что это растение снижает гиперлипидемию, т.е. аномально высокий уровень липидов в крови у крыс. У животных, которые ели одуванчики, отмечалось уменьшение содержания как триглицеридов, так и общего холестерина. Ученые выдвинули гипотезу, что одуванчик ингибирует панкреатическую липазу – фермент, играющий ключевую роль в переваривании жира, а ограничение его активности изменяет обмен жиров в организме.

### • Здоровье печени и почек.

Одуванчик возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудочного сока. Ученые установили, что он также уменьшает степень повреждения печени у крыс, обладает желчегонным и мочегонным действием. А если вспомнить о его противовоспалительных свойствах, становится понятно, почему в традиционной китайской медицине это растение использовалось для лечения инфекций мочевыделительной системы.



## Золотая середина

Как и любое другое лекарственное растение, одуванчик приносит пользу, если употреблять его в меру и внимательно следить за индивидуальными реакциями организма. Выбирая препарат или пищевой продукт из одуванчика, лучше всего отдавать предпочтение аптечным сборам и диетическим добавкам проверенных производителей. Если же вы решили заготавливать это растение самостоятельно, помните, что одуванчики легко накапливают вредные вещества, поэтому собирайте их только в экологически чистых местах, вдалеке от дорог и промышленных предприятий.

## Вред

• **Без доказательств.** Хотя одуванчик на протяжении веков употребляли в пищу и использовали в качестве лекарства разные народы мира (от древних китайцев до первых поселенцев Америки), современная медицина не располагает достаточными доказательствами его лечебных свойств. Так, лабораторные исследования и эксперименты на животных показали, что чай из одуванчика может быть полезен, но никаких масштабных исследований с участием людей не проводилось.

### • Злоупотребления и взаимодействия.

При чрезмерном увлечении блюдами и напитками, в состав которых входят части одуванчика, вероятны тошнота и рвота. Кроме того, это растение противопоказано людям с нарушением проходимости желчевыводящих путей, гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Продукты из одуванчика блокируют действие антацидных препаратов и в то же время усиливают эффект мочегонных и сахароснижающих средств. Одновременное применение средств из одуванчика и антитромбоцитарных средств, в том числе ацетилсалициловой кислоты, повышает риск кровотечения.

### • Аллергические реакции.

Густой млечный сок одуванчиков способен вызвать зуд и раздражение кожи. Кроме того, в этом растении содержится инулин, который часто провоцирует аллергические реакции. Национальный институт здравоохранения США предупреждает, что с наибольшей вероятностью препараты одуванчика могут стать причиной острых реакций у тех, кто страдает аллергией к другим растениям, например амброзии, хризантеме, календуле, маргаритке. ■

# Придерживайтесь здорового скептицизма

Британский медицинский журнал The Lancet опубликовал любопытные результаты исследования команды профессора-эпидемиолога Михаэля Мармота. Из всех женщин с диагнозом «рак молочной железы» болезнь подтверждается только у 80%. А 20% страдают от несуществующей проблемы. Похожая ситуация и с другими заболеваниями. Вот почему первое, что нужно сделать с любым свежепоставленным диагнозом, – предать информацию критическому осмыслению. И перепроверить семь раз.

## Ярлык «бесплодная»

Расскажу собственную историю. Над первым ребенком мы с мужем безрезультатно «работали» около двух лет. По медицинским стандартам полтора года напрасных стараний уже дают право повесить на пару диагноз «бесплодие». Первое действие в таких случаях – проверка гормонального фона и поиск причины. Гинеколог-эндокринолог престижного всеукраинского центра, изучив мою гормональную карту, была безапелляционна: «При таких раскладах у вас детей не может быть в принципе, нужно лечиться». И выписала список-простыню из двух десятков препаратов. Но пока я пару месяцев настраивалась на лечение, тест на беременность выдал две полоски. Спустя положенный срок у нас родилась дочь, позже – симпатяга

парень, а через пять лет – еще одна девочка. И как после этого относиться к понятию «норма» в медицине?

– Отклонения от гормонального стандарта – не повод записывать женщину в когорту бесплодных, – убеждена Елена Литвак, гинеколог-эндокринолог, кандидат медицинских наук. – У каждого гормона в женском организме есть свой четкий ритм производства, но равновесие это очень хрупкое. Регулярное недосыпание или постоянный стресс легко нарушают работу гормональной фабрики и менструальный цикл. И если гормональный фон был оценен в такой период, что в итоге вылилось в неприятный результат, лучшая рекомендация – отдохнуть, успокоиться и пересдать анализы. Вероятно, что во второй раз отклонений от нормы не будет. Но даже если дисбаланс остается, например

при распространенном сегодня диагнозе поликистоз яичников, забеременеть все равно можно. Гормональные нарушения динамичны. В определенный момент все гормоны выработаются в правильном количестве, яйцеклетка созреет и зачатие произойдет. Правда, иногда нужной комбинации приходится ждать годами.

## Скрытые инфекции

Знакомая пара всерьез рассорилась после того, как в анализах жены обнаружилась уреоплазма. Гинеколог прописал супругам сложный и дорогой курс лечения антибиотиками, и пошли внутрисемейные разборки: откуда взялась инфекция, если передается она в основном половым путем? Неизвестно, до каких масштабов разросся бы конфликт, если бы другой, более грамотный врач не объяснил паре суть так называемых скрытых инфекций.

– Сегодня уреоплазма, микоплазма и хламидии исключены из списка инфекций, передающихся исключительно половым путем, – объясняет Оксана Ромащенко, акушер-гинеколог, доктор медицинских наук, руководитель отделения гинекологии Украинского института сексологии и андрологии. – У 25–75% здоровых женщин, включая девушек без опыта половой жизни, эти возбудители, так называемые комменсалы, живут в уретре, влагалище и прямой кишке и являются частью нормальной микрофлоры организма. Во вредителей они превращаются в определенных ситуациях – при сочетании с другими инфекциями, на фоне сниженного иммунитета.



И если женщину не беспокоят постоянные воспалительные процессы или вспышки цистита, нет смысла «выжигать» свою внутреннюю микрофлору антибиотиками.

### Погоня за антителами

Одна из распространенных ошибок современных врачей, по мнению Ларисы Бойченко, врача-гастроэнтеролога, нутрициолога, кандидата медицинских наук, – гипердиагностика гельминтозов. Достаточно найти в анализе крови пациента антитела к гельминтам, как его тут же начинают лечить от глистов убийственными для печени лекарствами. Хотя эти антитела могут остаться в крови как память о давно перенесенной болезни или случайном контакте с инфекцией – без каких-либо последствий (такое тоже случается). Точный вердикт насчет гельминтов можно вынести только по букету симптомов: увеличению уровня лейкоцитов и эозинофилов, утренней слабости и головокружению, повышенной активности ферментов печени. Но никак не по одному наличию антител. По тому же ложному принципу человека начинают спасать от гепатита, обнаружив в его организме антитела к этому вирусу.

– Буквально на днях я консультировала пациентку, пять лет лечившуюся от гепатита С, – рассказывает доктор Бойченко. – За это время была потрачена уйма денег и здоровья: ей вливали детокс-препараты, лечили от желтухи, откачивали в реанимации. Но после анализа ПЦР (полимеразная цепная реакция, которая выявляет ДНК вируса. – **Авт.**) выяснилось, что никакого гепатита у нее не было и нет, а есть хронический холецистит. Думаю, ошибка случилась из-за традиционного стремления врачей к перестраховке, умноженного на желание заработать на пациенте.

#### Меры для перестраховки от неправильного диагноза

- Сдать анализы минимум в двух лабораториях – для сравнения.
- Пообщаться на форумах с друзьями по несчастью, почитать живые отзывы о целесообразности и эффективности разных способов лечения.
- Узнать имя ведущего специалиста в интересующей области и проконсультироваться с ним.
- Не верить врачу, если он не предлагает несколько вариантов лечения.
- Не спешить начинать терапию. Даже если речь идет о серьезной болезни, не стоит на следующий же день затариваться дорогущими препаратами или ложиться под нож хирурга. При подозрении на рак в Германии врач предложит пациенту прийти через месяц и сдать повторные анализы, чтобы проверить правильность поставленного диагноза.



### Медицина как искусство

Во время работы в Киевском диагностическом центре «Евролаб» Олеся Гетьман, семейный врач, кандидат медицинских наук, по десять раз в день сталкивалась с ситуациями, когда, судя по результатам анализов, человек давно должен быть мертв, но вот он – сидит напротив, улыбается и на самочувствие не жалуется. Или, наоборот, с анализами все о'кей, но пациент бледнеет, зеленеет и вот-вот потеряет сознание. Такие вещи – из разряда любимых случаев доктора Хауса – тех, которые объясняются достаточно просто. Во-первых, в лаборатории работают люди, которые тоже иногда ошибаются, да и аппаратура может сбиться. Во-вторых, нормы – понятие относительное. Да, их вывели, опираясь на тысячи повторяющихся результатов, но людей в мире гораздо больше, и далеко не все вписываются в заготовленные рамки. В-третьих, делать выводы врач должен, глядя на человека в целом, а не по набору симптомов. Ведь медицина в современной интерпретации – это искусство, в котором важны детали, индивидуальные качества, данные генетики, персонализированный подход.

– Когда время ограничено, а через врача идет большой поток людей, очень удобно работать по шаблонам и прописанным стандартам, но такое лечение бывает правильным только в двух случаях из десяти, – признается Олеся Гетьман. – Возможно, ситуация изменилась бы, если бы у нас на государственном уровне внедрили страховую медицину.

В Германии, например, врач не имеет права на ошибку: если его лечение неэффективно и пациент часто болеет, значит, у государства больше расходов, а врач теряет свою репутацию. Диагностируя у больного грипп, доктор в Германии никогда не назначит ему противовирусный препарат – побочных эффектов от такой терапии будет больше, чем пользы. Вместо этого он посоветует наблюдаться, больше пить и чаще проветривать помещение – и в 100% случаев будет прав. У нас же при подобных диагнозах многие врачи по-прежнему назначают кучу ненужных анализов и бесполезных препаратов, от которых человеку только хуже.

– Всем своим пациентам я говорю: «Не верьте мне безоговорочно!» Да, я стараюсь вам помочь изо всех сил, но я человек и тоже могу ошибаться, – признается Лариса Бойченко. – Ошибиться может даже суперпрофессионал, поэтому если вам поставили серьезный диагноз, первое, что вы должны сделать, – разделить услышанное на два и проконсультироваться еще минимум с двумя-тремя специалистами. Три мнения – золотое правило точного диагноза и адекватного лечения.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Харчування за Місяцем травень 2019 року

Астрологи здавна помітили, що Місяць залежно від своїх фаз та переходів з одного знаку Зодіаку до іншого впливає на самопочуття людей, зокрема на апетит, процеси травлення та засвоєння їжі. Це щодня варто брати до уваги, щоб зменшити ризик порушень у роботі внутрішніх органів. Особливо актуальний місячний календар у травні, коли друзі та знайомі об'єднуються за лозунгом «поїхали на природу». Дача, город чи лісова галявина – усе це сприяє активному відпочинку та пікніку.

**1 травня. 26 місячний день, до 13:24 Риби.** Сьогодні вуглеводиста їжа – пачки, випічка, пироги – гарно засвоюється за умови, якщо вона цільнозернова. Не переїдайте на ніч. Подбайте про цінності духовні. Прогуляйтеся, пограйте у рухливі ігри. І свято пройде без харчових пригод.

**2–3 травня. 27 та 28 дні Місяця, Овен.** Уразливі голова, органи почуттів. Активна серцево-судинна система. Пийте через 2 години після їди і протягом дня напари з кропиви (жменя свіжого листа на 1 л окропу). Для запобігання захворюванням органу зору вживайте продукти, що містять лютеїн, – жовто-червоні фрукти та овочі. Сьогодні-завтра організм потребує білкової їжі, що добре перетравлюється лише з некрохмалистими овочами. Не потрібно здобрувати м'ясні страви і овочеві гарніри рослинною олією. На органи почуттів добре впливають фенхель, меліса, чабрець, майоран, базилік. Якщо ви страждаєте від головного болю, поставте аромалампу з олією вербени, меліси, евкالیпта або увімкніть соляну лампу.

**4 травня. 29 місячний день, Тілець.** У цей день добре проводити очищення на всіх рівнях – від оселі до думок. Після обіду постарайтеся не вживати важкої їжі й підготуватися до завтрашнього одноденного голодування.

**5 травня, 1 та 2 дні Місяця, Тілець.** Ідеальний день для розвантаження. Краще взагалі утриматися від їжі

або обійтися салатами, фруктами, фрешами, трав'яними чаями.

**6–7 травня. 3 та 4 місячні дні, Близнюки.** Добре тестувати свої смаки. Зранку випийте склянку води. Потім з'їжте фрукти або салат. Поснідайте молочним. Далі – виходьте з ваших особистих відчуттів. Можливо, смакуватимуть жирні страви – шашличок, ковбаска. Не забувайте про молоде зелене листячко кульбаб, клеверу, кропиви – побільше додавайте їх до страв!

**8–10 травня. 5–7 місячні дні, Рак.** Постарайтеся обійтися без зернобобових. І обережіть нервову систему. Перенапруження, стрес дуже впливають на органи травлення. В ці дні

віддайте перевагу вуглеводистій їжі: цільнозерновій каші на воді. Олія розторопші сприятиме відновленню печінки, виведенню токсинів. Також корисно додавати борошно розторопші до випічки – хліба, печива, млинців. Перебуваючи на природі, виконуйте дихальні вправи – глибокі вдихи і видихи на рахунок 10–20. Це сприятиме збагаченню організму киснем, що полегшує перетравлення і засвоєння їжі.

**11–12 травня. 8 і 9 дні Місяця, Лев.** Дні білкової їжі. Активні органи почуттів, підвищений кровоток. Вразлива серцево-судинна система. Тож не перенапружуйтеся – прогуляйтеся, знайдіть час і місце для прояву позитивних емоцій, зробіть собі подарунок. Скористайтеся нагодою почистити су-



дини: випийте зранку напар кропиви, чабрецю, материнки з калиною і медом. Через 20–30 хвилин з'їжте білковий сніданок. М'ясо замініть рибою, соєвими продуктами, пророщеним зерном та бобовими. Увечері – кисло-молочний сир з ізіомом та горіхами. Вживайте менше кондитерських виробів, замініть їх природними солодощами – в'яленими у меду ягодами, що сприяють нормалізації артеріального тиску.



**13–14 травня. 10 та 11 місячні дні, Діва.**

Вразливий шлунково-кишковий тракт. Закортить солоного, копченого, гострого. Будьте обережні з промисловими снеками – не їжте сухаріки, горішки зі штучними наповнювачами! Дуже доречними стануть вінегрет, картопля в «мундирах» з оселедцем, різотто з приправою карі. Зранку і перед вечерею випийте напар із трав (реп'яшок, ромашка, шавлія) або готовий трав'яний збір – «шлунковий», «печінковий», «протиспазматичний».



**15–16 травня. 12 і 13 дні Місяця, Терези.**

Активна система залоз, вразливі нирки та сечостатева система. Попийте напар із деревію, бузини, жінкам корисно додати нагідки та рум'янок. Ранок добре розпочати з чайної ложки композиції олій (амарантової, лляної, гарбузової). Це стане профілактикою захворювань системи залоз. Для підтримки ендокринної системи додайте до кави чи чаю трохи молока чи вершків, дозволять

собі жирніший сир, намажте булочку натуральним вершковим маслом.



**17–18 травня. 14 і 15 місячний день, Скорпіон.**

Може дати збій сечостатева система. Ймовірно також зміни настрою, прояви роздратування й агресії. Кава, міцний чай, алкоголь – найбільш недоречні. Корисно пити напар з безсмертником, деревієм, оманом, календулою та ромашкою, запарену калину із зеленим чаєм і медом. Віддайте перевагу рибі, паровим овочам, кашам. На обід з'їжте пісний суп, а повечеряйте овочевим рагу. Девіз дня: доброзичливість, позитивне ставлення до людей. Якщо дозволяє собі трохи більше вуглеводів, зможете легше подолати прояви безпричинного роздратування. Але споживайте тільки якісні вуглеводи – вироби з цільнозернового борошна, мед, сухофрукти.



**19–20 травня. 16 і 17 дні Місяця, Стрілець.**

Активна система кровообігу. Дні білкової їжі. До риби або м'яса візьміть салат та заправте його лимонним соком або яблучним оцтом. Добре впливають на роботу серця апельсини, курага, ізіом, горіхи, калина з медом. Сприятливо почистити судини. Для цього вживайте побільше овочів і фруктів. Побережіть суглоби – не переохолоджуйте, не сидіть на сирих лавках або камінні. Приймаючи душ, розітріть тіло губкою, зробіть контрастний душ – таким чином ви допоможете судинам.



**21–23 травня. 18 та 19 місячні дні, Козеріг.**

Вразливі коліна, кістки, суглоби, тому готуйте гарячі страви з гострими приправами. Соління, салати з твердим сиром, солянка, борщ, капуста, розсолник смакуватимуть по-особливому. Для профілактики захворювань опорно-рухового апарату пийте відвар кропиви, м'яти, меліси, цикорію натщесерце і через 1–1,5 години після обіду (з 15.00 до 18.00). Дуже корисні всілякі косметичні процедури – маски і обгортвання для тіла, сауна, трав'яні ванни.



**24–25 травня. 20 та 21 дні Місяця, Водолій.**

Вразливі ноги, особливо голені, вени. Активною стає система залоз –

головних лабораторій з вироблення гормонів. Всього одна чайна ложка композиції олій може посприяти нормальній роботі ендокринної системи. Ще краще випити зранку склянку гарбузово-селерово-морквяного фрешу із додаванням чайної ложки улюбленої олії. Горіхи та насіння також посприяють насиченню організму природними жирами. До ячмінної та спельтової каші додайте оливкову олію, до вівсяної – вершки або вершкове масло. Молоко до каш додавати не варто.



**26–28 травня. 22–24 дні Місяця, Риби.**

Зробіть акцент на вуглеводисту їжу. Гарбузова або вівсяна каша на воді з ізіомом, круп'яні супи, каші з органічного зерна, цільнозерновий хліб – рекомендовані продукти. Напої з цикорієм, женьшенем, мелісою добре впливатимуть на нервову систему. Денне меню: на сніданок каша (рисова, пшоняна з гарбузом), в обід – квасоляний або круп'яний суп, ввечері – страви з картоплею (звареною або запеченою у лущинні), салат – латук, зелень петрушки.



**29–30 травня. 25 і 26 дні Місяця, Овен.**

Гарний час для профілактики судинних захворювань. Можна вживати білкову їжу (відварене/гриль м'ясо або рибу з салатами), фрукти, ягоди, зелень. Пийте морквяний, буряковий або цитрусовий фреш. Хорошим початком дня стане напій із подрібненого пюре м'яти, петрушки, лимона з додаванням меду і води. Потребу у солодкому задовольняйте курагою, ізіомом, горіхами. Не шкодуйте добрих слів, посмішок, доброзичливих емоційних проявів – збережете здорове серце протягом багатьох років.



**31 травня. 27 місячний день, Тілець.**

Побережіть горло, вуха, ніс – не пийте холодного з льодом, не сидіть на протягах, менше користуйтеся кондиціонером. Навіть у дуже теплу погоду можна схопити застуду. Якщо закортить солоного та гострого, подайте такі страви з великою кількістю зелені, салатами. Доречним стане вінегрет з молодих овочів зі шматочком якісного оселедця, органічний твердий сир, закуски з кисло-молочного сиру з кропом і часником.

**Людмила ВЕСПЕР,** ■  
дієтолог, фітотерапевт



# НК: «С моим графиком болеть запрещено»

О ней, пожалуй, говорят больше, чем о других звездах украинского шоу-бизнеса. И это не удивительно, ведь всего за год сольной карьеры НК! Настя Каменских стала первой украинской певицей, которой удалось попасть в самый авторитетный музыкальный чарт мира Billboard, оставаться в нем 6 недель и представить Украину на красной дорожке Latin Grammys. Она обладательница большого количества наград, среди которых «Певица года» и «Клип года» по версии M1 Music Awards, «Лучший эстрадный хит» по версии YUNA. Ее клипы на Youtube посмотрели десятки миллионов людей. И это только начало!

## – Что нового происходит сейчас в вашей творческой жизни?

Много концертов, съемок. Часто летаю в Латинскую Америку, где я недавно успешно презентовала трек Religioso, который на протяжении шести недель был в самом авторитетном музыкальном рейтинге мира Billboard. А на 8 июля запланировано мое выступление на одной сцене со всемирно известным латиноамериканским исполнителем MALUMA.

## – Такой плотный график требует от вас недюжинных усилий. Не сказываются ли нагрузки на ваш голос?

Мое первое правило, чтобы сохранить голос, касается общего состояния здоровья: надо беречься от простуд.



Они всегда негативно сказываются на голосовых связках и здорово выбивают из колеи. А с моим графиком болеть просто запрещено! Я стараюсь не пить ничего холодного и слежу за питанием. Да-да, оно также влияет на состояние голосовых связок!

## – А для голоса есть комплекс упражнений?

Да, регулярно делаю дыхательную гимнастику и занимаюсь спортом. И сам голос я тренирую каждый день специальными распевами.

## – Как-то в своем блоге в Twitter вы написали, что перед концертом у вас пропал голос. Как тогда удалось спасти выступление?

Мне вовремя оказали квалифицированную помощь специалисты, и я вышла на сцену, как и полагалось. Это было в Беларуси – в Гомеле. Конечно же, если бы такое произошло в Киеве, я бы немедленно понеслась ко своему врачу-фониатру. Познакомилась с ней давно, еще в самом начале творческой карьеры, и с тех пор хожу к ней на прием регулярно. Если малейшие проблемы с голосовыми связками, заложен нос, простуда или боль в горле – я мчусь на процедуры. Знаете, очень помогает промывание носа, которые все называют «кукушка». Прекрасно очищает нос – в домашних условиях так не получится. Я никогда не боялась ее делать и не понимаю тех, кто боится.

## – Фониатр ездит с вами на гастроли, присутствует за кулисами?

НК является постоянным участником Charity Weekend. Собранные с мероприятий средства направляются в ГУ «Институт травматологии и ортопедии НАМН Украины».

На гастролях она меня не сопровождает, но мы постоянно на связи: могу позвонить ей среди ночи и попросить совет. На моем канале NKofficial на YouTube даже есть влог, где я прихожу на визит к фониатру. Вообще, я много делюсь на своем канале: распевами, бэкстейджами с концертов и даже тем, как проходит запись новых песен.

## – Какие средства используете для поддержания в норме голосовых связок и голоса?

Как правило, сначала отдаю предпочтение нелекарственным методам – обильному теплomu питью с медом, особенно ромашковому чаю. Также мне помогает ложка меда с каплей эвкалиптового масла. А вот если нужны препараты, то мне их всегда подбирает и назначает врач.

## – Есть ли у вас универсальный совет по уходу за голосом и связками на каждый день? Поделитесь им, пожалуйста.

Занимайтесь спортом, делайте дыхательные упражнения, следите за питанием, забудьте про вредные привычки, гуляйте на свежем воздухе и не пытайтесь никого перекричать. С таким режимом не только связки всегда будут здоровы, но и вы сами.

Анна ДОВГАНЬ ■

SCHONEN



# Фортеза

бензидаміну гідрохлорид

**СИЛЬНА  
та ЛАГІДНА**  
при болі  
та запаленні в горлі



**Новий стиль відомого бренду!**

**ФОРТЕЗА** - спрей для ротової порожнини, 30 мл; розчин для ротової порожнини, 120 мл. **Склад:** діюча речовина: бензидаміну гідрохлорид; спрей для ротової порожнини: кількість 1 дози – 0,18 мл, що відповідає 0,270 мг бензидаміну гідрохлориду; розчин для ротової порожнини: 15 мл розчину містить 22,5 мг бензидаміну гідрохлориду. **Показання:** для симптоматичного лікування подразнень і запалень ротоглотки; для лікування болю, що обумовлений гінгівітом, стоматитом, фарингітом; у стоматології після екстракції зуба та з профілактичною метою. **Протипоказання:** підвищена чутливість до діючої речовини або до інших компонентів препарату. **Побічні реакції:** Відчуття печіння, сухості у роті; гіпестезія ротової порожнини, нудота, блювання, набряк, зміна кольору язика, зміна смаку; реакція гіперчутливості; анафілактична реакція; ларингоспазм; бронхоспазм; фоточутливість; ангіоневротичний набряк; висипання, свербіж, кропив'ячка; запаморочення, головний біль. **Препарат містить парагідроксибензолати (метилпарабен), які можуть спричинити алергічні реакції уповільненої дії.** **Форма випуску.** Без рецепта. **Виробник:** АБД ДЕЛЬТА ІНТЕРНЕТ ІЛІАД САНІТЕК А.Ш., Туреччина для «Дельта Медікал Промоушнз АГ», Швейцарія. **Заявник:** Дельта Медікал Промоушнз АГ, Р.П. **МОЗ України:** НІУА/13797/01/01 від 26.01.2015; НІУА/13797/02/01 від 26.01.2015.

**Інформація про лікарський засіб.** Forteza/Фортеза, SCHONEN – зареєстровані товарні знаки Дельта Медікал Промоушнз АГ. **Пошир інформація про застосування препаратів та повний перелік побічних реакцій міститься в інструкції для медичного застосування.** Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMDa.Fort.19.01.01

# Источники энергии для весенней подзарядки

Весной дефицит энергии чувствуется особенно остро. До отпуска еще нужно дожить, но запасы сил на исходе. Приходится выбирать: или продолжать движение на пределе вплоть до аварийной остановки, или... открыть второе дыхание. О том, как пополнять свои энергоресурсы, мы расспросили Елену Вознесенскую, кандидата психологических наук, президента Украинской ассоциации арт-терапевтов, и Галину Анохину, профессора, нутрициолога.

## Универсальные аккумуляторы

Учение североамериканских индейцев, кстати, полностью подтвержденное исследованиями психологов на эту тему, говорит о существовании трех универсальных источников силы. Первый – состояние «здесь и сейчас», заключающееся в осознанном восприятии текущего момента. Человек не отдает силы прошлому, которое может ему не нравиться, или непредсказуемому и пугающему будущему. Возможно, поэтому люди так любят секс – стопроцентное присутствие здесь и сейчас или захватывающие аттракционы – от выброса адреналина на американских горках забывает о головной боли, неприятностях с детьми и т.д.

Вторая сила – взаимодействия или соответствия содержания, времени и места. Торопясь или опаздывая, мы

«продавливаем пространство» и тратим на это слишком много энергии. Вывод №1: всему свой черед. Вывод №2: все нужно делать вовремя. И третья – сила убеждений и принципов. Если у человека нет целостного мировоззрения, он мечется от одной позиции к другой, его энергетика ослабевает.

## Сила возраста

Принято считать, что возраст максимальной энергичности – до 40 лет, затем энергоресурсы постепенно тают, и по этой причине большинство гениальных открытий и произведений были сделаны/написаны их авторами до сорока лет.

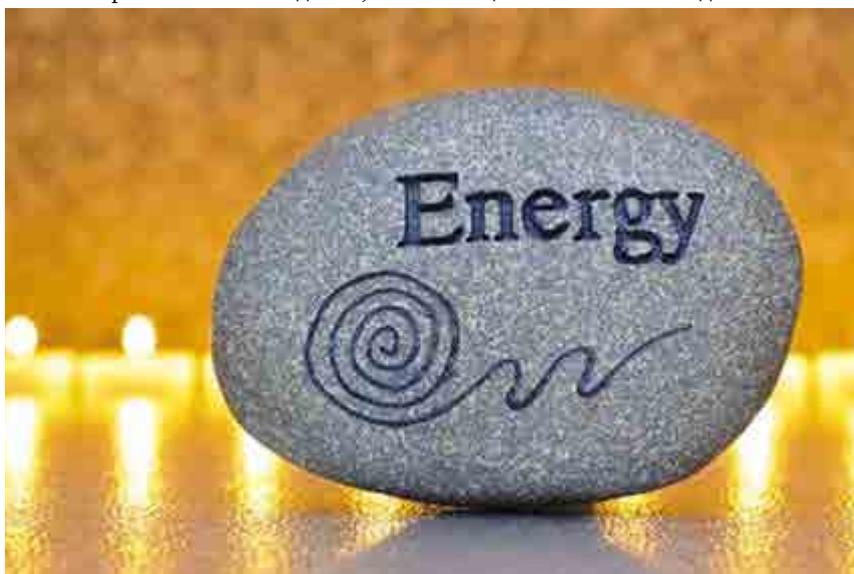
– Да, с точки зрения физиологии молодость энергичнее преклонных лет, – подтверждает Елена Вознесенская. – С другой стороны, все зависит от цели в жизни. Если до 40–50 чело-

век строит свою карьеру, то после этой возрастной планки функции «распределить», «поруководить» отступают на второй план, уступая место мыслям о вечном: что ты оставишь для других, что успел посадить или построить. Убеждение в том, что с выходом на пенсию жизненная цель исчерпана, заканчивается для пенсионеров болезнью и смертью. При правильной жизненной установке и в 70 лет человек может оставаться бодрым и энергичным. Это время расцвета духовной энергии, возраст отдачи накопленного опыта, знаний, мудрости.

По мнению Галины Анохиной, поноухать или отведать мясной бульон – хорошая идея, чтобы взбодриться.

– В некоторых продуктах есть вещество глутамин, из которого синтезируется гамма-аминомасляная кислота – медиатор нервной системы, обеспечивающий благодное расположение духа, – объясняет профессор Анохина. – Больше всего глутамина содержится в мясных продуктах. Один запах настоящего мясного бульона на основе хорошего мяса или домашней птицы, а не фабричной курицы, уже способен поднять настроение. Кроме того, важные источники энергии – глюкоза, добытая из натуральных сладостей, и жирные кислоты, входящие в состав молока, орехов, семечек, кукурузного и подсолнечного масел, жирной рыбы – скумбрии, тунца, сельди.

Ключ к запасам энергии – бобовые, например фасоль и чечевица. Максимально наполнена энергией свежеприготовленная еда, вчерашние блюда теряют свой энергетический заряд. Похожую «мертвую энер-



гетику» несут в себе консервированные продукты.

Чтобы пополнить запас сил в мае, есть смысл добавить в меню молодую крапиву. Это настоящий кладезь витаминов! Еще один сезонный энерджайзер – молодые одуванчики. Салат из 4–5 головок одуванчика и его зелени – отличная зарядка для печени на целые сутки. И еще одна рекомендация: не выбрасывайте молодую ботву редиса, ранней свеклы. Мелко нарезанная, сбрызнутая лимонным соком и политая растительным маслом, она отлично витаминизирует организм.

А вот энергия бодрости из чашки кофе – вопрос дискуссионный. Исследования ученых обнаружили интересную закономерность: бодрящим действием обладает только первая чашка кофе, эффект от второй и третьей ничем не отличается от стакана молока или минеральной воды. Периодически этот ароматный напиток подвергается критике и нападкам. Авторитетно заявляем: кофе – натуральный растительный продукт, и если он правильно приготовлен и пьется в умеренных количествах, его любители получают только пользу и удовольствие.

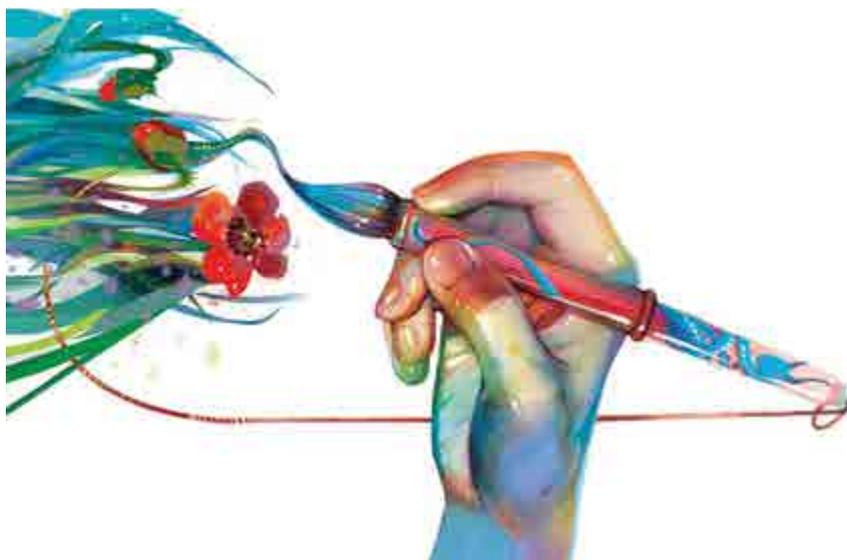
– А вот кофе без кофеина назвать хорошим нельзя, – уверена Галина Анатольевна. – Пить и есть нужно то, что создала природа, и если она заложила в зернышко толику бодрящего вещества, это и будет натуральный продукт, остальное – суррогат.

### Значение сна и арт-терапии

К вечеру количество энергии всегда уменьшается, поэтому в конце дня проблемы имеют свойство раздуваться в размерах. Под вечер особенно актуальна практика «откладывания ругани»: есть большой процент вероятности, что утром необходимость отчитывать кого-то отпадет за ненадобностью. Сон – мощный источник энергии, но имейте в виду, что последняя мысль, с которой вы засыпаете, будет первой при пробуждении – думайте перед сном только о хорошем.

– Полезно для энергонасыщения использовать техники направленного

Энергетические процессы в головном мозге улучшают зелень петрушки, укропа и любые специи в небольших количествах.



воображения, – рекомендует Елена Вознесенская. – Лежа в постели, представлять себя отдыхающим на теплом песке у моря под лучами солнца – это поможет расслабиться и ощутить энергетический прилив. Хорошо работают воображаемые водные процедуры, например, плавание или представление себя лежащим без забот и проблем на цветущем лугу. Игра воображения предполагает включение всех органов чувств: обоняния, осязания.

В целом качество сна зависит от ряда моментов: количества пыли в комнате, закрытого/приоткрытого окна (выбираем второй вариант), расположения кровати, удобства матраца. И еще важна личность спящего рядом. Если это не ваш человек, вряд ли сон будет энергетически восстанавливающим.

Известно, что каждый цвет наполняет нас энергией определенной частоты. И в зависимости от того, какая цветовая гамма преобладает в жизни человека, можно определить, чего ему не хватает. Самые энергетические цвета – это лимонный (он стимулирует обменные процессы в организме), универсальный золотой (нормализует работу иммунной системы), оранжевый (дает мощный заряд энергии, но перебор с ним перевозбуждает и обессточивает) и зеленый (цвет vitality, жизни на земле).

– Кроме локального воздействия цвета можно гармонизироваться, успокоиться, сконцентрироваться во время рисования, – советует Елена Вознесенская. – Человеку предлагают краски теплых цветов, например вишневого, золотого, оранжевого, и хо-

лодных – голубого, алого, лимонного. Он должен наносить цвета на лист в любом порядке. Правило: не рисовать определенные образы, пусть на бумаге появится творческий беспорядок. После нужно оценить, каких тонов не хватает рисунку – теплых или холодных? И добавить их – балансировка цветовой гаммы на бумаге помогает гармонизировать и внутреннее состояние.

### Экспресс-методы восстановления

Каждому в жизни необходимо иногда молчать (мы слишком много говорим), петь (а мы уверены, что не умеем), танцевать (даже если тебе 70), сочинять сказки или рассказывать истории – это подключает к целительным энергетическим источникам коллективного бессознательного. Если человек в своей жизни не использует эти практики, уровень его энергии не восстанавливается.

Придает сил и состояние максимальной осознанности. Любой осознанный минимум (вкусный чай, рисование, любимый запах), приводящий в хорошее настроение и доставляющий удовольствие, обязательно дает всплеск энергии.

И еще одно средство скорой помощи. Почувствовав приближение упадка силы и духа, не мешкая, сделайте что-нибудь для других. Согласно одному из духовных законов, все мы представляем формы одного божественного начала, и, даря радость и любовь кому-то, от другого человека получаем их обратно.

**Виктория КУРИЛЕНКО**

# И чем ты думаешь?

Говорят, что женщины и мужчины прилетели с разных планет. И это не просто красивая метафора. Мы иначе думаем, чувствуем, говорим и действуем, а все потому, что женский и мужской мозг сконструированы по разным схемам.

## Девочки – налево, мальчики – направо

Ученые делят мозг на мужской и женский уже лет сто\*. В конце XIX века светила Франции и Америки обнаружили «винтик» в голове у мужчины, влекущий его к громким звукам, рукопожатиям и красному цвету, а у женщин – «гайку», располагающую к потоку слов, романтике в отношениях и синему цвету. После

расшифровки генома в конце прошлого столетия различие в устройстве мозга стало еще более явным. Выяснилось, что у мужчины и самца обезьяны гораздо больше общего, чем у мужчины и женщины. Геном человеческий и обезьяний оказались сходными на 98,4%, при этом разница между вожаком шимпанзе и мужчиной – всего 1,6%, а между мужчиной и женщиной – 5%! Для пушей ясности отметим, что и женский мозг гораздо ближе по своим «техническим характеристикам» к мозгу самки обезьяны, чем к мозгу мужчины.

Однажды ученые решили взвесить женский и мужской мозг (идея, вероятно, принадлежала мужчине). Оба полушария сильного пола оказались на 15% тяжелее содержимого дамской черепной коробки. Однако нервных клеток (нейронов) в голове женщины датский профессор-невролог Берте Паккенберг насчитал на 4 млн больше. Он сделал вывод: теоретически женщины на 3% одаренней мужчин. Однако на практике все Нобелевские лауреаты за редкими исключениями – мужчины.

Украинский профессор, доктор психологических наук Анатолий Чуприков предлагает свою геометрическую модель женского и мужского разума. Мужчины в общей массе напоминают овал: на одном его конце – стопроцентные идиоты, на другом полюсе – гении. Популяция женщин более однородна и похожа на шар. Иными словами, полных дур среди дочерей Евы меньше, чем круглых дураков среди сынов Адама, но и талантливых барышень раз, два – и обчелся.

Так чем же думают мужчины? Какими извилинами шевелят жен-

щины? Исследователи разных стран сходятся во мнении: левое, логическое полушарие (речь, память, практика, факты) больше развито у женщин, а правое, эмоциональное (чувства, идеи, интуиция, пространство, абстрактное мышление) – у мужчин. В целом, сильный пол эмоциональнее слабого, но из-за врожденной скрытности предпочитает проявлять эмоции в крайних случаях. Женский козырь – словесное общение, коммуникация. Между 1 и 2 годами жизни у девочек бурно развивается восприятие и воспроизведение речи. По говорливости они опережают мальчиков в среднем на год. На занятиях в детском саду юные леди лепечат 15 минут, а джентльмены только 4 (хотя дерутся последние в 10 раз чаще). Итак, не порочная болтливость, а развитое левое полушарие вынуждает дам тратить на один телефонный разговор в среднем до 20 минут. Мужчины укладываются в 6, чтобы скупое, без лишних слов передать информацию.

Зато по зрелости правого полушария у сильного пола явный отрыв уже к 9–10 годам. Поэтому мужчины превосходно ориентируются в пространстве и безошибочно срезают путь даже в незнакомой местности. Истоки различий в устройстве женских и мужских извилин ученые ищут в дедрах пещерных времен, когда круг занятий первобытного мачо ограничивался охотой и войной. Сутками, сохраняя молчание, глава пещеры мог преследовать добычу, а потом интуитивно искать дорогу к своему жилищу. Его жена в это время растила детей, используя главный инструмент воспитания, – слово. Сама природа запрограмми-



рвала женщин на сотрудничество, а мужчин – на конкуренцию. Тогда же на заре цивилизации два пола приобрели еще одно отличие: в критической ситуации мужчина спасает жену (инстинкт сохранения вида), а женщина – ребенка (материнский инстинкт).

### Принцип дополнения

Не только говорят, но и слушают мужчины и женщины абсолютно по-разному. Дама воспринимает речь двумя полушариями: кроме смысла (левое) она чувствует тембр голоса, ритм дыхания, настроение собеседника (правое). У мужчины же задействована только левая часть мозга, что помогает ему вникать исключительно в суть сообщения. Вообще со связью между двумя полушариями женщинам повезло больше (хорошее сообщение обеспечивает густая сеть нервных «проводов»). Одни называют эту особенность эмоциональным интеллектом, другие – женской интуицией. Достаточно женщине пошевелить пальцем – в работу тут же включается объемный участок мозга (сканирование полушарий высвечивает активность, подобную мозаике огней мегаполиса). Когда пальцем двигает джентльмен, свет зажигается лишь в единичных «окошках». Упрощенно: женщина использует в мыслительной работе больший объем мозга, чем мужчина. И, вероятно, этим обязана собственной депрессивности. Вспоминания о пережитом горе активизируют нейроны в дамской голове на площади, в 8 раз большей, чем в мужской. Широка женская грусть... Дамы в 10 раз чаще мужчин предпринимают попытки самоубийств, однако более преуспевают в сведении счетов с жизнью все-таки мужчины.

Определить по лицу настроение человека – простая задача для женского мозга. Для мужского – повышенной сложности. К такому выводу пришла психоневролог Раquel Гур из Пенсильванского университета в США после серии экспериментов.

Из-за различий в устройстве мозга мальчик обычно бьет ногой лежащий на земле мяч, а девочка берет его в руки и прижимает к груди.

Под ее наблюдением добровольцы обоих полов рассматривали фотографии актеров, изображавших разные эмоции. Счастье опознавалось легко, с грустью пришлось повозиться. «На лице женщины должно быть написано воистину неизбывное горе, чтобы мужчина это заметил», – подытожила доктор Гур. Похожий вывод сделали украинские психотерапевты, всесторонне исследовав несколько лет назад семьи чернобыльцев. «80% мужчин были вполне довольны своим браком, и в то же время 70% женщин (их жен) считали, что семейные отношения граничат с разводом», – говорит профессор Чуприков.

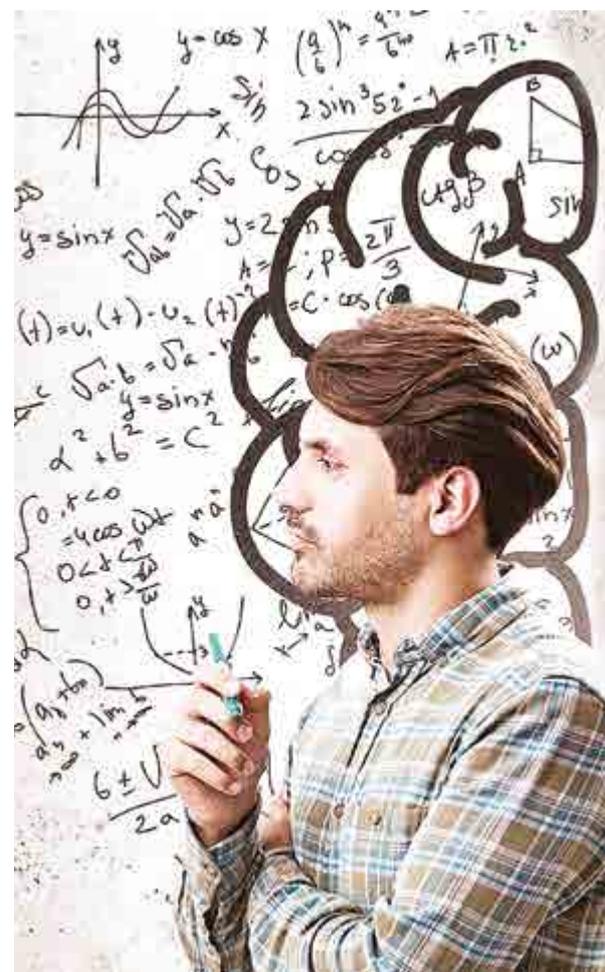
### Почувствуйте разницу

Женщина способна делать несколько дел одновременно (готовить обед, играть с малышом, мыть посуду). Мужской мозг в конкретный момент настроен на решение одной задачи, поэтому его обладатель не в силах одновременно справиться с десятком заданий (Юлий Цезарь – исключение).

Мужчины видят картину в целом, женщины – в деталях и сильны в запоминании конкретных объектов (дней рождений, имен и т.п.). У мальчиков от природы заложены способности к математике (развитое правое полушарие), у девочек – склонность к языкам (развитое левое). Мужчина лучше концентрируется. Он может увлеченно читать газету, не замечая лай собаки, телефонные звонки и истерику супруги. Зато женщина слышит в 2,3 раза громче, чем ее благоверный. Ей кажется, что оратор кричит, а для мужчины та речь звучит в доверительной манере с оттенком участия.

Женщины лучше ориентируются во времени, мужчины – в пространстве. Количество рецепторов, чувствительных к тактильному контакту, на женской коже в 10 раз превосходит мужские показатели. Гормоны «привязанности и объятий» – окситоцин и пролактин – увеличивают потребность женщины в прикосновениях.

Мозг представительниц слабого пола интенсивнее снабжается кровью, поэтому у дам реже случаются инсульты. В лечении пациентов врач-женщины настроены оптими-



стичнее своих коллег-мужчин: они подчеркивают перспективы терапии, больше интересуются больным, стараются поднять ему настроение. Врач-мужчина представляет себя «ремонтником», который должен устранить поломку. При назначении лекарств женщины, как правило, уменьшают его дозу, а мужчины, напротив, чаще прописывают повышенную дозировку.

Женское обоняние более точно. В определенные периоды менструального цикла оно усиливается в 100 раз! Но мужчины зорче, и их зрение более эротизировано. Отсюда живой интерес к одежде, украшениям, ногте, порнографическим журналам, хотя зрительная память на лица, расположение предметов лучше у женщин.

Говорит женщина, не думая. Мужчина, не думая, действует. Женщина, несчастливая в личной жизни, имеет проблемы на работе. У мужчин, несостоявшихся в карьере, хромают личные отношения.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

\* В статье использованы материалы из доклада профессора Сержа Гингера, французского физиолога-клинициста с 20-летним опытом в нейрологии, президента Международной федерации организаций по гештальт-подготовке (FORGE).

# Смысл болезней – В ПОИСКЕ ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Любая болезнь, даже простудный насморк, приходит к нам неспроста. Точно так же, как имеет смысл всякий прожитый день и каждое событие в нем. Болезнь – сродни частному уроку, получив который, человек приобретает опыт, новое сознание, новые возможности и потом возвращается к здоровой жизни. Так полагают врачи прогрессивного медицинского направления в Европе – антропософии. Лидер этого направления, доктор медицины, немецкий педиатр Михаэла Глеклер, выступившая в Киеве с серией лекций, поделилась своим видением смысла детских болезней. Если коротко, то заключается он в простом словосочетании: пути к здоровью.

## Истоки недугов

Принято считать, что все наши шишки, комплексы и болезни родом из детства. Однако Михаэла Глеклер не поддерживает эту установку.

– Считать все свои недуги капиталом детских лет, значит, полностью возложить вину за них на родителей, – утверждает она. – Но ребенок приходит в этот мир со своей собственной судьбой. Поперечное положение в животе у матери – это выбор малыша и вовсе не вина его мамы. Иногда дети сами создают трудности в момент рождения, потому что нуждаются в них. У каждого из нас свой уникальный путь, и болезни – часть его. Это неоднократно подтверждают исследования, проводимые, к примеру, в многодетных семьях. Казалось бы, дети одной матери, относившейся ко всем одинаково ровно, спустя годы совершенно по-разному описывают восприятие ее в детстве: для одного она была любящей и заботливой, другой постоянно чувствовал недостаток внимания, а третий почти ее не замечал и обращался со всеми вопросами к отцу... В детстве многие болезни можно предотвратить с помощью хорошего воспитания. Но сами недуги – это результат воздействия генов, степени заботы человека о собственном теле и качества его отношений с другими людьми.

По мнению антропософских врачей, главная черта людей с крепким здоровьем, своего рода стимулятор иммунитета – это умение радоваться жизни. Для маленького ребенка невероятно важно видеть рядом улыбаю-

щиеся лица, а не унылые и озабоченные физиономии взрослых. Второй иммуностимулятор – тепло полных любви взаимоотношений и чувство защищенности в них. И третье качество – мужество открывать новое. Параллельно существуют эмоции-разрушители: страх, антипатия (ребенок чувствует себя отвергнутым) и скучное существование в буднях.

Нередко причина частых болезней скрыта в психосоциальной обстанов-

ке. После пятого тяжелого приступа астмы у ребенка его мать, пожалуй, задумается: подходит ли ему эта школа, правильно ли они планируют свой отпуск или, быть может, стоит избавиться от планшета, на котором сын смотрит ужастики и сражается с монстрами. Если найти то, чего не хватает, или то, что, наоборот, мешает в жизни, – астма может уйти.

Иногда болезни провоцируются генами или особенностями характера.



Бывает, в семье с замечательными родителями один ребенок практически не появляется в больнице, а другой не выходит из кабинета педиатра. Почему? Ответ – в судьбе этого ребенка или, выражаясь религиозно – в загадке Бога.

Антропософское учение делит все болезни на три вида. В детстве преобладают острые воспалительные процессы. Первый «детсадовский» год дети больше проводят дома, чем в садике, – и это нормально. Смысл болезней детского возраста – в созревании иммунной системы.

В середине жизни преобладает психосоматика, когда причиной телесных недугов становятся внутренние кризисы. Такие заболевания в идеале ведут к душевной стабилизации. Человек учится выдерживать стресс на рабочем месте, не сдаваться перед разрушительной энергетикой недоброго взгляда. Позже, когда он закаляется духом, психосоматические болезни прекращаются.

В конце жизни приходят хронические недуги. Проживание их приводит к мысли об ограниченности возможностей собственного тела, его ценности, необходимости дополнительного ухода. На этом этапе мы учимся жить на пороге между переходящим телом и бессмертной душой.



Хронические болезни обращают нас к духовности.

### Особенности лечения

В поисках ключа к вопросам «почему я болен? почему мой ребенок инвалид?» нужно быть правдивым и честным, считает Михаэла Глеклер. И тогда однажды придет ответ.

– Возможно, это будет неожиданно осенившая мысль или случайно найденное место в книге со сходной ситуацией, – сказала она. – Любой недуг имеет смысл для конкретного человека. Есть люди, обремененные болезнями, которые не желают думать над их причиной. Тогда это задание врача: найти смысл болезни и подобрать подходящую терапию.

Что касается лечения – у антропософов на него тоже свои, особые взгляды. Например, астма. Независимо от причин, спровоцировавших болезнь (гены, инфекция, страх, чувство подавленности), пациент проходит дыхательный тренинг – специальные упражнения, улучшающие выдох (он во время астматических приступов дается труднее всего). Отличная дыхательная гимнастика – обучение игре на флейте. Баланс между вдохом и выдохом, когда источник болезни – внутренний страх, могут восстановить занятия искусством, например живописью. Астму инфекционного происхождения врачи антропософской медицины лечат с помощью гомеопатических лекарств (антибиотики назначают лишь в 5% случаев). Некоторые генетические проблемы они решают путем перемены климата пациентом.

Кроме того, в антропософии есть такое понятие, как лечебная педагогика. В будущем ребенок может избежать многих заболеваний, если в детстве взрослые относятся к нему честно, с любовью, уважают его самостоятельность и воспринимают таким, какой он есть. Это главные принципы. Кроме них существуют правила здорового воспитания по возрасту. До 8–9 лет – это достойный пример взрослых: они мало говорят и много делают. Ребенок впитывает их действия, воспринимает как само собой разумеющееся. Позже педагогика становится партнерско-авторитарной: взрослый больше говорит, обучает, чем делает сам. Родители предлагают ребенку сделать нечто, но свободу выбора, как именно – предоставляют ему. В старшей школе практикуется

В Германии в конце 60-х было распространено антиавторитарное воспитание детей в среде хиппи. Но, как оказалось, абсолютная свобода, отсутствие четких границ дозволенности и недозволенности – это путь к неуверенности, блужданию по жизни, алкоголю и наркотикам.

поддерживающее воспитание, позволяющее подростку самому прийти к действию. Но учитель всегда должен быть готов отказаться от собственной авторитарности, увидев, что ребенок уже может выступить как самостоятельная личность.

Есть мнение, что все наши проблемы и особенности здоровья и характера запрограммированы генетически, и с генами не поспоришь. Но, по мнению Михаэлы Глеклер, в последнее время влиянию генов ученые придают гораздо меньшее значение, чем в прошлом веке.

– Человеческая конституция оказалась более гибкой, и гены в своем проявлении во многом зависят от того, какие стимулы получает человек на своем жизненном пути, – утверждает профессор Глеклер. – На одном из островов архипелагов Индонезии сорок лет продолжалось интересное исследование. Ученые наблюдали за влиянием среды на развитие детей из бедных семей, где процветали насилие, наркотики, алкоголизм. Спустя годы часть подростков, как и следовало ожидать, последовали примеру своего окружения. Самая большая группа участников эксперимента дала средний результат: на каком-то этапе они попадали под дурное влияние, позже вырывались из него – хорошие годы чередовались с плохими. И удивительно большая экспериментальная группа вела абсолютно нормальный, здоровый образ жизни. Оказалось, эти дети в грудном возрасте или в первые годы жизни время от времени могли отыскать взглядом человека, который их любил. Причем часто это были вовсе не родители, а, к примеру, сосед или рабочий на заправке. И потом ребенок имел возможность приходиться к этому человеку и чувствовать себя рядом с ним защищенным. Исследование на маленьком острове открыло понятие защитного фактора от проявления «плохих» генов. Оказалось, что это добрые человеческие отношения.

**Виктория КУРИЛЕНКО**

# Юрий Ковриженко: «Для меня тарелка – это холст»

Юрий Ковриженко, ведущий кулинарного тревел-шоу «Страва честі» на «СТБ» и один из самых известных шеф-поваров в Украине, на сообщение с предложением интервью ответил лишь спустя несколько дней. Был за границей по работе. Тут же предупредил, что задержится дома всего два дня – и опять в путь. Вернется на несколько дней – и снова улетит.



- Юрий Ковриженко – профессиональный шеф-повар с 10-летним стажем.
- Родился 8 июня 1983 года в Киеве.
- Обучался в лучших кулинарных школах Европы, в том числе в Ferrandi (Париж), Ecole Ritz Escoffier (Париж), Basque Culinary Center (Сан-Себастьян) и IFSE (Пьемонт, Турин).
- Регулярно представляет Украину на международных конгрессах, среди них: Slow Food Terra Madre 2016 и 2018 в Турине, World Gourmet Summit 2017 и 2018 в Сингапуре и Chefs World Summit 2017 в Монте-Карло.
- В 2017 году был награжден Global Chef Awards в Сингапуре за вклад в развитие гастрономии.
- Сотрудничает с Министерством иностранных дел как посол украинской кухни в других странах мира.
- Весной 2019 года дебютировал в роли ведущего кулинарного проекта «Страва честі» (СТБ).

## – Вы живете на чемоданах?

Вчера прилетели из Анкары, где представляли нашу страну на Днях украинской кухни. Мероприятие проходило под эгидой министерства иностранных дел. Завтра улетаю в Египет на международный кулинарный фестиваль, который проводится одним из местных журналов. Очень серьезное мероприятие, которое предусматривает даже визит премьер-министра этой страны. Возвращаемся оттуда и улетаем в Сингапур. Четвертый год представляем Украину на Chefs World Summit. Для меня это огромная честь, ведь там собираются известные рестораторы и шеф-повара мирового уровня.

## – Чем удивляете иностранных гостей?

Всегда, когда готовимся к каждой поездке, учитываем правила жизни в той или иной стране, ведь наши блюда будут пробовать местные жители. В поездках по Турции и Египту не используем свинину. Мусульманину не подходит также и крольчатина. Этого мы не готовим, но практически каждый раз берем с собой какие-то продукты, которых не купишь в той или другой стране.

## – Слышала, что в Сингапур вы завезли контрабандой свиную кровь...

Порой приходится так рисковать. Хотели приготовить там кровянку, поэтому взяли девять литров свиной крови в чемоданах. Там она запрещена из-за жары.

– Кстати, у нас в Украине кровянку готовят по-разному. Для меня, например, уроженки Житомирщины, это кишка, наполненная кровью и греч-

Во время съемок программы «Страва честі»

**кой, а для моего мужа, который родом из Одесской области, – еще и с нарезанными кубиками печенью, почками, сердцем и легким.**

Для меня кровянка – это кровь, гречка и сало. Она получается более нежной, чем во втором вашем варианте. Если добавлять субпродукты, будет уже не то. В свое время я учился во Франции. Так вот, французская кровяная колбаса – это кровь, запеченная без кишки с добавлением сала и мускатного ореха. Очень интересное и вкусное блюдо. Что-то среднее между нашей кровянкой и запеканкой. Мы в свою кровянку добавляем традиционно гречку, которую, как оказалось, мало где в мире знают. Кстати, мы в Сингапур ее тоже везли – не только кровь.

**– Что из наших блюд любят иностранцы?**

Однозначный фаворит – борщ! Очень нравится тушеная говядина с вишней и медом. Котлета по-киевски – всегда хит! Из закусок – свекольный мусс с черносливом, паштеты из утки.

**– Борщ в разных областях Украины тоже свой. Вы – фанат этого блюда. Даже признавались, что можете есть его три раза в день, и вам даже кажется, что он течет в ваших венах...**

В Украине, если верить этнологу Елене Щербань, более 200 видов этого блюда. Чуть не в каждом населенном пункте борщ действительно свой. Как говорят, сколько хозяек – столько рецептов. С уткой, рыбой, ушками,



грушками. Красный, коричневый, зеленый, прозрачный. Мне очень нравится черниговский вариант – с черносливом. Я готовлю его на утином бульоне. Еще секрет: жарку из свеклы, моркови и лука смешиваю с томатной пастой или выпаренными томатами и запекаю полчаса в духовке при температуре 190 градусов. Таким образом соединяются все вкусы и убивается немного некомфортный привкус, который есть в томатной пасте. Напоследок добавляю половинку тертого зеленого яблока.

**– Дома готовите или предпочитаете ужинать в ресторанах?**

Не люблю куда-то ходить, потому что за день нередко очень устаю. Чаще всего ем дома. Если не хочу готовить самостоятельно, заказываю что-то вкусное с доставкой.

**– По вашим наблюдениям, как часто украинцы ходят в рестораны?**

У нас, к сожалению, культура общественного питания только зарождается. Традиция без повода встретиться вечером, поесть мясо или рыбу в ресторане – это то, что лишь сейчас появляется. Конечно, в большей степени дело в средствах – не все могут себе позволить. В Сингапуре, к примеру, полноценная порция еды может стоить около двух долларов. При этом блюдо будет довольно большим по объему. Фудкорты – ресторанные дворики китайской, малайской и корейской кухни – разбросаны по всему городу. Это самые популярные места приема пищи. А в современных домах вообще не предусмотрены кухни. Микроволновка и холодильник для напитков – все.

**– Уже несколько месяцев вы ведете кулинарное тревел-шоу «Страва честі» на телеканале «СТБ». Путешествуете с кухней на колесах по колоритным уголкам Украины, знакомите телезрителей с кулинарными тради-**





**циями нашей страны, собираете рецепты. Что вас больше всего удивило в работе над этой программой?**

Ради сюжетов приходилось и в лесу ночевать, и в воду из лодки на озере нырять при низкой температуре. Было достаточно холодно. А как мы бегали от диких пчел! Кто же знал, что их так раздражает запах парфюма?! С укусами ходила чуть ли не вся съемочная группа. Это будет в эфире. Я очень много путешествую по миру, поездки занимают почти половину моего времени. Но, поверьте, у нас, в Украине, тоже есть что посмотреть. Наши программы – тому доказательство.

**– На кастинге в проект вы сказали, что умеете готовить 40 блюд из лука, в том числе десерты. Интересно!**

Ну, возьмем, например, самое простое – джем из лука. Лук тушим с вином и сахаром. Подаем в тарталетках. Блюдо чудесно гармонирует с мясом, рыбой, печенью. Этот рецепт, кстати, мы показывали в программе «Страва честі».

**– Вы учились в лучших кулинарных школах Европы. Украинские хозяйки – участницы проекта – смогли удивить вас?**

Узнал много нового! Даже в приготовлении обычных блюд, скажем, голубцов, есть тонкости и секреты, о которых я не подозревал. Очень многие блюда для меня – вообще открытие, хотя интересуюсь старинными рецептами, ищу дореволюционные книги, экспериментирую. А иначе наша профессия не имеет смысла.

**– Кстати, о профессии. Как вы стали кулинаром, имея за плечами два диплома в совсем других областях?**

Действительно, у меня два абсолютно разных образования. По первому я скульптор. Для меня тарелка – это холст, на котором, как краски, раскладываю ингредиенты. По второй профессии я дипломат-международник. Факультет международных отношений дал мне хороший английский, который очень помогает в ком-

муникации, и знания особенностей той или иной страны, где представляю Украину. Как стать кулинаром? Прежде всего, необходимо огромное желание. Мой путь на кухню был долгим. Начинать официантом, потом был администратором и директором ресторана. Затем понял, что это не мое, хотелось творческого выражения. Очень вкусно готовила моя бабушка, хорошо готовит мама – вот и решил попробовать. И не ошибся!

**– Если человек совсем не умеет готовить, с чего начать, на ваш взгляд?**

Смотреть программы Джейми Оливера (знаменитый английский повар, телеведущий, популяризатор домашней кулинарии и здорового питания. – Авт.). Его рецепты очень простые. Готовит абсолютно понятные вещи, но при этом все блюда имеют изюминку. Есть интересные кулинарные книги, видеокурсы. Нужно пробовать.

**– Иногда вы берете на работу людей, которые не имеют кулинарного образования.**

Это неплохой путь, я считаю. Приходишь помощником, чистишь картошку – месяц, два, три. Перебираешь зелень, нарезаешь овощи на заготовки. Но в это же время наблюдаешь



работающую кухню изнутри. Такой практики не даст кулинарное училище. Я беру на работу тех, с кем мне комфортно и к кому могу повернуться спиной, – должен доверять человеку. Разрабатывать меню – моя партия, дело моих сотрудников – качественно повторять. Как готовлю блюдо я, так оно и должно выходить в зал.

**– Какой вы начальник? Как-то в одном из кулинарных шоу видела шеф-повара, который перед открытием ресторана уволил всю команду...**

В Украине это нереально, потому что у нас очень немного профессионалов. Большинство уже либо в Польше, либо еще дальше. Но дело даже не в этом. В работе я достаточно демократичный человек. Если возникают нюансы, мы их вместе разбираем с провинившимся. Спокойно, без скандалов – это мой стиль. За пять лет работы шеф-поваром в одном из лучших львовских ресторанов у меня не уволился ни один человек. Это, думаю, о чем-то говорит.

**– Вы одним из первых в Украине начали работать со съедобными цветами?**

Да, первым! Я привез в Украину моду на съедобные цветы, а потом их начали использовать многие. Этой кухне тысячи лет. Она есть в кулинарных культурах народов Китая, Индии, Ближнего Востока, античных Греции и Рима. В Японии пользуется популярностью древний десерт из лепестков хризантем. Это специальный «овощной» сорт цветов, напоминающий по вкусу шпинат, из него делают салаты, добавляя в омлеты, едят в сушеном виде. А для десерта лепестки обмакивают в смесь взбитых яиц и муки, окунают в горячее масло, выкладывают на бумагу, чтобы удалить излишки жира, и посыпают сахаром. Подают лакомство с мороженым. А есть еще экзотика нордической кухни – использование таких необычных деликатесов, как мох или лишайник, например. Добавляют в основные блюда соцветия подорожника, одуванчики и другие травы, которые растут просто на лугу, сейчас очень модно.

**– Почему уже не так охотно работаете в «букетном» стиле?**

Съедобные цветы и дикорастущие травы и сейчас использую в своей кухне, но эта тема для меня уже немного ушла в сторону. Ищу новые ниши. Был момент, когда мы изучали ферментацию. Квашеные яблоки, капусту, огурцы, чеснок, лук... Проще говоря, процесс брожения. С его помощью продукт не только дольше хранится, но и кардинально меняет вкус. Но это не особо прикладное направление, скорее, в исследовательских целях мы этим занимались. Чем больше я работаю в гастрономии, тем увлекательнее изучать простую еду – аутентичные вкусы.

**– Какие интересные рестораны мирового уровня вы посещали?**

В испанском ресторане Arzak, который входит в десятку лучших в мире, был заказан столик в мой день рождения. Это семейный ресторан, где знания и любовь к еде передаются из поколения в поколение. В Сингапуре мы были в ресторане Odette, который в этом году занял первое место в Азии. Специализируется на современной французской кухне с азиатскими мотивами.

**– О чем мечтает шеф-повар Юрий Ковриженко?**

В планах – вывести украинскую кухню на мировой уровень.

**Наталья ФОМИНА ■**

# Ліотон® 1000 **гель**

Гепарин

## Комплексна\* дія проти симптомів варикозу<sup>1</sup>

локальна протинабрякова дія<sup>1</sup>

місцева антикоагулянтна дія<sup>1</sup>

лікування ускладнень варикозу<sup>1</sup>

1 грам гелю містить:  
1000 МО гепарину<sup>1</sup>  
Неролієву  
та лавандову олії<sup>1</sup>



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

Інформація для свідомого вибору: вибори здоров'я

\* Інструкція для лікарів: Інструкція лікарів: Ліотон 1000 гель

<sup>1</sup> Фармацевтичні властивості

PL: 144200050701

Для деталей інформації дивіться інструкції Ліотон 1000 Гель, Ліотон 1000 Мазь №41 від 07.07.2016 р.

Ліотон 1000 Гель: 1 г гелю містить 1000 МО гепарину. Застосування: Суворим дієвим засобом лікування всіх типів

варикозного розширення вен, ушкоджень тонкої протинабрячної перегородки. Паралельно зупинити до будь-якого хірургічного втручання; зобов'язати вжити відповідних заходів

Виробник: «A BERLIN-CHEMIE MANARINI» (Польща) вид. Сервіс С.р.л. (Польща) вид. Берлін-Хемі/А. Менаріні (Україна) Гель

Адреса: м. Київ, вул. Герасимівська 29, Тел: +380 (0)44 494 39 88. E-mail: LIC-03-001@li. VІ. Пресс-служба: запитуйте за номером 20.03.2016

# Мужчина ВСЕГДА ГОТОВ!

Никому и в голову не придет назвать мужчину загадочным существом. Право на таинственность и непостижимость прибрано к рукам женским полом и возврату/обмену не подлежит. Взять хотя бы секс. Довести до оргазма леди – значит потратить минимум полчаса на беседу, еще полчаса – на разогрев и еще двадцать минут – на техническое исполнение задачи. С мужчиной все как будто проще: увидел по телевизору даму неглиже, возбудился, двадцать нехитрых телодвижений – и спальню оглашает умиротворенный храп. Но так ли прост мужской оргазм? Или просты те, кто так думают? Прояснить ситуацию мы попросили Николая Бойко, сексопатолога, андролога, профессора, доктора медицинских наук.

## Не одно и то же

Обычно оргазм и эякуляция совпадают во времени, но имеют между собой мало общего. Оргазм – набор ощущений: в эти секунды у мужчины изменяется температура тела, влажность и электропроводность кожи, ускоряется сердцебиение, давление совершает головокружительный скачок, спазмируются мышцы, на миг останавливается дыхание. А эякуляция – просто выброс семени. Оргазм у мужчины может случиться и без классического семяизвержения, например ретроградно, когда семя изливается внутрь мочевого пузыря. И наоборот, эякуляция иногда происходит без оргазма. К примеру, чувственное наслаждение полностью

«съедает» депрессия или курс приема некоторых антидепрессантов. Приятные ощущения в финале дает не сам выброс семени, а быстрое течение его вдоль очень чувствительного места – семенного бугорка. Усиливает переживания продвижение спермы по узкому семявыводящему протоку: давление на его нервные окончания передает импульсы в центр удовольствия в головной мозг и вызывает ощущение блаженства.

## Шестнадцать оргазмов

Раньше считалось, что множественный оргазм – привилегия исключительно женского пола. Недавно это утверждение опровергли американские медики. Объектом их ис-

следований стали двадцать уникальных мужчин, способных за один половой акт испытать от двух до девяти оргазмов. А один рекордсмен сумел пережить сразу шестнадцать! Момент эякуляции у одних совпадал с первой оргазменной разрядкой, у других – с последней, а у третьих – с одной из промежуточных. Жаль, конечно, что сами оргастические ощущения у мужчины длятся до обидного мало – 5–10 секунд, не дольше. Впрочем, есть научные работы, утверждающие, что множественные оргазмы в мужском исполнении – не признак половой силы, а проявление слабости отделов нервной системы, ответственных за половую функцию. Так что, по-видимому, лучше уж один оргазм, проверенный временем и практикой, чем подозрительное множество.

## Быстро – не значит плохо

Прихвастнуть в мужской компании, мол, я и час без остановки могу – дело нехитрое. Быструю эякуляцию почему-то принято считать признаком половой слабости. Без всяких на то оснований! Чем крепче, моложе и сексуальней мужчина, тем быстрее у него может наступить семяизвержение. Пример из дикой природы: самцы, затагивающие половой акт, становятся легкой добычей для хищников. В норме эякуляция наступает уже спустя 2–15 минут после начала любовной игры. В идеале к этому моменту женщина уже должна быть удовлетворена. Но вот что может суще-



ственно снизить, а то и вовсе свести к нулю удовольствие от секса – продолжительное и частое курение. Любовь к сигарете снижает потенцию и отбивает желание заниматься любовью. Результаты исследований американских андрологов, во-первых, подтвердили связь между курением и мужским бесплодием.

### По цели без промаха

О силе эякуляции ходит много слухов. Отдельные хвастуны утверждают, что в момент семяизвержения сперма у них фонтанирует на расстояние до трех метров! К счастью, соревнований по подобной «стрельбе» пока не придумано, тем более что разговоры эти во многом преувеличены. Выброс семени обычно происходит в три этапа: за первым, самым сильным толчком следуют еще два послабее. «Сила удара» зависит от тонуса особых мышц. И чем больше они накачаны, тем острее и ярче у мужчины ощущения во время оргазма. Самый надежный тренажер для интимной мускулатуры – регулярная половая жизнь. Плюс – занятия динамическими видами спорта: теннисом, плаванием, волейболом, всевозможные растяжки, приседания, шпагаты.

### Комплимент пойдет в плюс

Не секрет, что яркость оргазма зависит от самооценки. Психологи заметили: часто представители сильного пола отождествляют себя с собственным половым органом и, если тот не вышел размером, вместо множественных оргазмов переживают многочисленные комплексы. Кстати, ласковые прозвища фаллоса типа «твой маленький друг», «малыш» и тому подобные, скажем честно, не самые удачные. Прямо или косвенно мужчина во всем стремится быть крупным: иметь большой дом, автомобиль. Кстати, некоторые для приобретения в глазах окружающих большей значимости даже набирают лишние килограммы. Естественно, к пенису предъявляются такие же требования: его величина отождествляется с возможностями. А иногда – и с правотой в споре! Когда дискуссия представителей некоторых племен Южной Африки заходит в тупик, спо-

Курение снижает половое влечение и силу оргазма даже у мужчин 20–30 лет.



рящие стороны предъявляют друг другу свои половые органы: у кого больше, тот и прав. Вождь племени, соответственно – обладатель самого большого мужского достоинства.

Почти все европейцы укладываются в среднестатистическую норму: от 13 до 18 см во время эрекции. У каждого десятого мужчины эта цифра составляет 10–12 см – и это не трагедия: больше практик и мастерства, и секс будет на высоте. А вовремя сказанный комплимент по поводу мужской силы и сексуальных способностей всегда пойдет в плюс.

### Задние мысли

Новые переживания во время оргазма дает стимуляция анального отверстия партнера. Во-первых, сама по себе эта зона богата нервными окончаниями, во-вторых, массаж передней стенки прямой кишки охватывает чувствительную предстательную железу и усиливает сексуальные ощущения. Современная секс-индустрия предлагает парам массу аксессуаров для этих целей. Самое древнее из них – китайские бусы любви – нитка, на которую нанизаны пять пластиковых бусинок, а на конце медное кольцо. Бусинки смазывают lubricантом и одну за другой перед половым актом осторожно вводят в анус. В кульминационный момент украшения извлекают за медное кольцо, что добавляет впечатлений. Современная игрушка – анальный вибратор. Самым раскупаемым считается комплект, в который входят узкий, многоскоростной вибратор с разными насадками. Но, пожалуй, первое ме-

сто в рейтинге удобства и безопасности принадлежит вибратору из мягкого пластика в форме втулки с широким основанием.

### Секс и пончики

О том, что запахи способны быстро привести мужчину в состояние полной боевой готовности, известно давно. Осталось выяснить – какие именно? Не так давно с этим решили разобраться невропатологи чикагского Центра исследования обоняния. И вот что они обнаружили: самым сильным возбудителем оказался смешанный аромат тыквенного пирога и лаванды. Устойчивый запах на 40% увеличивал кровенаполнение полового органа. Второе место заняла комбинация пончиков и черной лакрицы. Третье – смешанный запах пончиков и тыквенного пирога. Почему эти блюда и цветы обладают таким сильным эротичным эффектом, специалисты спорят до сих пор.

### Сила чувств

Мужской оргазм во многом зависит от отношения к партнерше – кто она: любимая и желанная женщина или случайно подвернувшийся вариант. У дам с этим еще сложнее. Часто женщина и вовсе не способна пережить оргазм, если между ней и партнером нет любовных отношений. Но и мужчины не далеко ушли. Если встреча с дамой для него праздник и их соединяет не только эротическое влечение, но и тонкая духовная связь, сексуальные переживания обоих будут намного ярче и острее.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Отставить панику, жизнь продолжается, люди засучили рукава и работают, продвигаясь к намеченным целям. Все спокойны и сосредоточены.

**Политика.** Наступает период почти детской непосредственной радости, политикум в предвкушении, все открылены и готовы танцевать от полноты чувств.

**Экономика.** Все процессы ускоряются, у руля – профессионалы, которые умеют обращаться с такой сложной машиной, как экономика европейской страны.

**Международные отношения.** Все играет на нас – успех и продвижение вперед гарантированы. Приходят новые деньги, усиливаются связи. Опасность миновала!

## Май 2019 года



### Овен 21.03–20.04

**Работа.** Вы в буквальном смысле расправляете плечи и обретаете уверенность. Неопределенность прошлых периодов уходит, вы почувствовали свою силу, играете мускулами и готовы на подвиги.

**Деньги.** Пусть у вас сейчас не слишком толстый кошелек, но это явление временное. Постарайтесь весь бюджет, которым располагаете, использовать с максимальной пользой, и все, что есть, пустить себе на развитие.

**Личная жизнь.** Что вложите в своего партнера, то и получите обратно. Если у вас нет времени, сил и жела-

ния, если жалко потратить немного денег или внимания, то не стоит ожидать взаимности.

### Телец 21.04–20.05

**Работа.** Трудиться придется упорно – от звонка до звонка, иногда и без обеда. Зато почувствуете, что вы нужны этому миру, своим коллегам и что выполняете очень важную задачу.

**Деньги.** Главная финансовая тема в этом месяце – защита своих сбережений и накоплений. Возможно, некоторые заработанные суммы придет-

ся выдирать с боем или выманивать хитростью.

**Личная жизнь.** Вы находитесь в стадии активизации чувственности, в самом начале зарождения страсти. Так что будет много признаний, нежности, легкой эротики, которые придают жизни насыщенности.

### Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** Можно несколько расслабиться и не стараться переделать все дела. Они как-то сами собой разрешатся, а вам останется только наслаждаться и отдыхать, посвящая время занятиям, которые нравятся.

**Деньги.** К счастью, вы не ограничиваетесь одним заработком, к вам всегда стекаются деньги из разных источников. И в этом месяце эта привычка сослужит хорошую службу – придут финансы, откуда не ждали.

**Личная жизнь.** Веселая компания, в которой вы можете нечаянно оказаться, поможет познакомиться с интересными людьми. Вы очаруете их настолько, что они захотят продолжить общение.

### Рак 22.06–22.07



**Работа.** Можете смело рассчитывать на удачу – то ли меценат найдется, то ли в ваш проект вложат деньги инвесторы, то ли работа подвернется очень хорошая.

**Деньги.** Финансы сейчас нуждаются в вашей сильной воле и расчетливости, им требуется счет и жесткое соблюдение всех статей бюджета, в том числе и на удовольствия – просто выделите на это определенную сумму.

**Личная жизнь.** Очень ровный и спокойный период. Вы погружены в свои дела и не обращаете внимания на различные знаки от других людей, которые вами восторгаются. Просто вам нужно побыть с собой и в себе.

### Лев 23.07–23.08



**Работа.** Будет больше отдыха, чем работы – то одни праздники, то другие, то шашлыки, то расслабление после отдыха. Поэтому целесообразнее вообще взять отпуск, чтобы не травмировать организм резкими переключениями.

**Деньги.** Когда дом – полная чаша и вы всем удовлетворены, можно приглашать гостей и щедро делиться с друзьями своим счастьем и достатком. Наслаждайтесь благосостоянием в полной мере.

**Личная жизнь.** Семейные отношения будут радовать и вдохновлять на дальнейшие подвиги. Близкие настроены на позитив и прилагают все усилия для того, чтобы вам показалось небо в алмазах.

### Дева 24.08–22.09



**Работа.** Наверное, вы достигли пика своей карьеры – сбывается все, о чем мечтали, вам по плечу любые задачи. А в этом месяце есть возможность побывать за границей или принять у себя иноземных гостей.

**Деньги.** Сейчас уровень доходов имеет все шансы значительно повыситься, буквально на порядок, и это не может вас не радовать. Возобновляются давние поступления, активизируется возврат старых долгов.

**Личная жизнь.** Ваши чувственность и позитивный настрой творят чудеса – сраженные поклонники или поклонницы буквально укладываются штабелями. В общем, пожинайте плоды своей славы и обаяния!

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Сейчас вы легко можете подняться по карьерной лестнице. В этом месяце вас все подерживают – и незримая

рука судьбы, и руководство, которому нравится ваша деятельность, и коллеги, которым по душе ваш энтузиазм.

**Деньги.** Уделите время распределению средств. И пусть вас не пугает словосочетание «ловкие манипуляции» – это всего лишь умные ходы и грамотный расчет, который ведет к успешным финансовым результатам.

**Личная жизнь.** Вы не будете участвовать в весенне-любовной вакханалии, вас может потянуть на созерцание, медитации и уход в себя. Сейчас вам нужны не партнеры, а покой.

### Скорпион 24.10–22.11



**Работа.** Открываются новые перспективы деятельности – вы договариваетесь с нужными людьми, ведете переговоры о перспективах сотрудничества, намечаете пути развития.

**Деньги.** Сейчас вы поступаете как настоящий мастер и хозяин своего состояния – находите необходимые суммы, умело их вкладываете, грамотно оберегаете от спонтанных покупок и от расточительных родственников.

**Личная жизнь.** Вероятно, вы решите, что личная жизнь стала слишком предсказуемой и пресной, и захотите взбрыкнуть, подсыпать, так сказать, специй в отношения. Ну, поиграйтесь немного, но не заиграйтесь.

### Стрелец 23.11–21.12



**Работа.** Вы несетесь на всех парах вперед, иногда забывая поесть и поспать. Жизнь вокруг ускоряется, и от вас требуется определенная доля смелости и авантюризма, чтобы быть на этой волне и все успевать.

**Деньги.** Как раньше поработали – так и получите в этом месяце. Если ленились, то и денег не увидите, а если трудились в поте лица, то придет вознаграждение.

**Личная жизнь.** Важный выбор, который предстоит сделать, касается будущего. Сейчас вы определяете его на достаточно длительный период, так что постарайтесь не ошибиться.

### Козерог 22.12–20.01



**Работа.** Вокруг вас формируется прекрасный коллектив, с которым можно и поспорить, и придумать что-то оригинальное.

Тренируйте голос и харизму, поскольку сейчас будет много переговоров, выступлений и дискуссий.

**Деньги.** Открываются чудесные горизонты – можете начать или уже продолжать развивать свое дело, которое должно принести выгоду в самой ближайшей перспективе.

**Личная жизнь.** Посвятите все свое свободное время дому и близким, которые ради вас готовы горы свернуть. Примите участие в семейных праздниках, позаботьтесь о том, чтобы все ощутили счастье и удовлетворение.

### Водолей 21.01–19.02



**Работа.** Скорее всего, вы будете не слишком довольны тем количеством неинтересной работы, которую придется переделывать в мае. Но это те необходимые усилия, которые приводят к улучшению благосостояния.

**Деньги.** Финансовый поток будет настолько мощным, что вам могут понадобиться специально обученные люди, чтобы совладать с тем количеством средств, которые на вас обрушатся.

**Личная жизнь.** Проявите решительность и настойчивость, покажите весь свой ум, запал и драйв для того, чтобы этой весной ваши отношения заиграли новыми красками. Вы сейчас способны привлечь очень много людей.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** Все вам настолько надоело, что можете и в уныние впасть. Ничего нового не происходит, вы повторяли все свои производственные действия много-много раз. Приходит время задуматься об изменениях.

**Деньги.** Уже давно к вам стучатся новые возможности улучшить финансовое положение, но прежде вы игнорировали их сигналы. Теперь пришло время сделать первые шаги в этом направлении.

**Личная жизнь.** Начинается период активизации любовной тематики, которая будет касаться всех, независимо от возраста и семейного положения: милые ухаживания, всплеск чувств, любовь-морковь и прочие весенние обострения.

По картам таро подготовила  
**Соломия КОЛОСОК**, психолог ■

# Рекомендовано к просмотру

В мае на экранах Украины – фильмы об очень целеустремленных людях: парень, потерявший отца, просит самого главного преступника Дикого Запада наказать его убийцу; неудачливый писатель создает за две недели героя, который войдет в классику мировой литературы; две дамы пускают в ход весь свой шарм, чтобы обобрать богатых мечтателей.



## «Билли Кид»

РЕЖИССЕР: Винсент Д'Онофрио

В РОЛЯХ: Дэйн ДеХаан, Итан Хоук, Крис Пратт, Винсент Д'Онофрио

Американцы любят снимать фильмы про великих преступников. И это – один из них. Билли Кид, или Билли Малыш\*, в свое время был объявлен вне закона, а после смерти превратился в один из символов Дикого Запада. По разным данным от его руки погибло от 9 до 21 человека, но, если покопаться в его биографии, то есть все основания считать, что часть из этих людей получили свое вполне заслуженно. В 2010 году в штате Нью-Мексико даже поднимался вопрос о возможности посмертного помилования знаменитого преступника: офис губернатора предложил всем жителям высказаться по этому поводу. И хоть дело не выгорело, зато кинематограф по-прежнему любит Билли, о его жизни снято больше десятка фильмов, и сейчас выходит на экраны очередной. В нем мы увидим безжалостного убийцу глазами подростка, который пришел к нему с просьбой отомстить родному дяде за смерть отца. Любителям добротных вестернов будет на что посмотреть.

2019,  
США

\* Малыша Билли сыграл Дэйн ДеХаан, звезда фантастического фильма Люка Бессона «Батериан и город тысячи планет».

2018,  
Франция,  
Бельгия

## «Сирано»

РЕЖИССЕР: Алексис Михалик

В РОЛЯХ: Тома Соливерес, Оливье Гурме, Матильда Сенье, Том Либ

Героическая комедия в стихах «Сирано де Бержерак» давно и прочно вошла в сокровищницу мировой классики. Пьесу написал в 1897 году Эдмон Ростан, и с тех пор она не сходит с театральных подмостков, да и экранизирована была немало. Главный герой – парижский поэт и дуэлянт Сирано – страдает от комплекса неполноценности из-за своего большого носа. По этой причине он скрывает свои чувства от кузины, в которую безнадежно влюблен. Но данный фильм\* не пересказывает сюжет пьесы, а рассказывает о ее авторе. До того как создать де Бержерака, Эдмон Ростан два года ничего не писал. С одной стороны – затянувшийся творческий кризис, с другой – жена и двое детей. От отчаяния поэт пообещал директору театра пьесу о коллеге с причудливой внешностью, а тот поставил ему дедлайн – три недели до премьеры. А ведь пьесу нужно не только написать, но и отрепетировать. Как он выкрутился? Смотрите.



Обзор подготовила Анастасия ХАРТАМЛОВА



## «Отпетые мошенницы»

РЕЖИССЕР: Крис Эддисон

В РОЛЯХ: Энн Хэтэуэй, Ребел Уилсон

В 1988 году на экраны вышла очень смешная комедия «Отпетые мошенники» режиссера Фрэнка Оза со Стивеном Мартином и Майклом Кейном в главных ролях. Прошло 30 лет – и в Голливуде решили снять римейк, но слегка видоизмененный. Теперь главными героинями стали женщины\*. Сюжет остался тот же: одна из дам – птица высшего света, при ней роскошная внешность, манеры и целый арсенал фирменных приемов по разводу богатых седовласых джентльменов на солидные суммы. Вторая – девушка без особых запросов, работает, как говорится, за еду. Когда эти двое случайно встречаются, начинают мешать друг другу. Осознав, что просто так им не разойтись, дамы обмениваются опытом, работают вместе как напарницы, а затем решают заключить пари. Жертва – молодой технический гений, сделавший состояние в Кремниевой долине. Та, кто охмурит его первой, оставляет за собой территорию для охоты, вторая – убирается с глаз долой. В чем, спросите, разница? Она, как всегда, в деталях.

2019,  
США

\* Энн Хэтэуэй представлять не нужно, а Ребел Уилсон мы знаем по комедии «Б активном поиске».

# ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води



**П'ЯТИРАЗОВИЙ  
ВИБІР РОКУ**



S SCHONEN

НЕЗАБАРОМ  
реклама на ТБ



# АФФИДА

ібупрофен 400 мг

## МАКС



РОЖЕВІ ТАБЛЕТКИ

ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ



# АФФИДАРЗЕЙН, біль!