

МИСТЕР БЛИСТЕР

A small illustration of a character named Mr. Blister, wearing a white suit, a white hat with a red band, and holding a cane.

№9 • 2019

**Не извиняйся,
не объясняй,
не требуй**



**Андре Тан:
«Кайфуйте от того,
что делаете!»»**

ФАРМБИЗНЕС

Биопираты
XXI века

МИР МЕДИЦИНЫ

Последняя
капля

ПРОФИЛАКТИКА

Разновидности
интеллекта

TOPICREM



На правах реклами. Не є лікарським засобом. Висновок ДСЄ: № 005.03.02.03/1304 від 22.01.2016р; МУ.ДА.19.08.03

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS



АД ПОМ'ЯКШУВАЛЬНИЙ БАЛЬЗАМ

заспокоює свербіж, усуває подразнення
чутлива, дуже суха та atopічна шкіра

олія льону 100% природного походження

НАУКА ЗВОЛОЖЕННЯ

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№9 (185) 2019
 Издаётся с 2001 года

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

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

Издатель
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

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

Редакционная коллегия
Главный редактор Людмила Гурич
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 19.08.2019

Подписано в печать 20.08.2019

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
социальный ракурс. Инновационный шаг для пациентов с гепатитом С	5
полезное с приятным. «Пикник ради жизни» удался на славу . . .	10

ПРАКТИКА

персонал. Как стать незаменимым сотрудником?	12
моя аптека. Перша приватна у Нових Велідниках	14
на все сто. Не извиняйся, не объясняй, не требуй	16
актуально. Опасная активность нейтральных компонентов	18
лабораторная диагностика. Держит ли удар печень?	20
время для себя. Купание не в воде, а в лесу	22

МИР МЕДИЦИНЫ

«модная» болезнь. Когда хлеб – враг №1	24
есть способ! Два препарата, нужные каждой маме	26
узелок на память. Гадание по форме живота	28
плюс и минус. Домашние соленья – вкусно и здорово	30
консилиум. Добавят ли зубы мудрости?	32

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Стоит ли стараться изменить жизнь к лучшему?	34
кинозал. Рекомендовано к просмотру	36
nota bene. Застуда – не катастрофа, якщо є Дефлю!	39
стратегия. Как дети в школу	40

НА ДОСУГЕ

о звездах. Андре Тан: «Кайфуйте от того, что делаете!»	42
событие. До звезды – рукой подать	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. Настоящая ты	50

Як подолати стрес?

Рівень стресу стає небезпечним, коли людина втрачає контроль над ситуацією, наприклад, не може виконувати нескладні вимоги. У такому випадку психологи радять пам'ятати, що будь-яка проблема складається з 50% факторів, які ми можемо контролювати, та інших 50%, що нам невіддані. Коли ви затиснуті в лещатах стресу, концентруватися потрібно тільки на тому, що ви в змозі виправити. Саме лише відчуття, що ви здатні щось контролювати, збільшує стійкість до стресу. Набагато легше протистояти йому, якщо ставитися до проблем як до тимчасових труднощів. Корисно уявляти собі, як все минає, змінюється на краще, – це зменшує вплив стресу. Корисно також трохи дистанціюватися від ситуації, емоційно абстрагуватися від будь-якого результату подій. Вирішіть для себе: який негативний вплив ви зможете прийняти, а який ні? Щоб досягти кращого результату, витрачайте свій час, енергію і увагу як цінні ресурси, які слід берегти. За потреби приймайте седативний засіб, склад та дія якого перевірені великим клінічним досвідом застосування.

Відповідно до закону

Під час оперативної закупівлі співробітники поліції Києва затримали шістьох осіб і вилучили у них понад 1 млн упаковок таблеток, що містять заборонену речовину сибутрамін, загальною вартістю понад 30 млн гривень, повідомляє прес-служба МВС. Ці «підприємці» створили більше десятка сайтів, на яких рекламували препарати для схуднення. Покупці перераховували кошти на їхні рахунки, а замовлені препарати отримували поштою. Сибутрамін поставляли в Україну з Китаю через Казахстан. Під час санкціонованих обшуків у підозрюваних вилучили не тільки заборонені засоби, а й записи про кількість збутих упаковок, банківські картки, комп'ютери, мобільні телефони і майже 3,5 млн грн готівкою. Затриманим особам висунуто підозри в скоєнні злочину, передбаченого ч. 2 ст. 307 (незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів) Кримінального кодексу України. Їм загрожує до десяти років ув'язнення з конфіскацією майна. Поки троє з шести взяті під варту з можливістю внесення застави в 150 тис. гривень, ще троє перебувають під цілодобовим домашнім арештом.

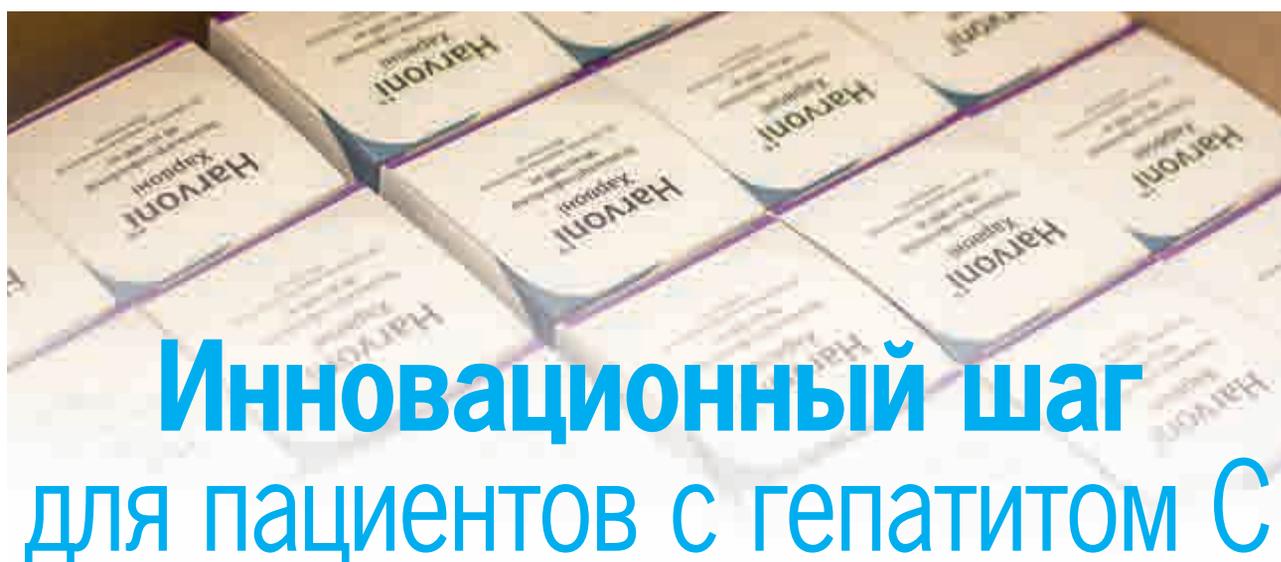
Нагадаємо, що сибутрамін пригнічує апетит, впливаючи безпосередньо на головний мозок. Цей засіб може зумовити розвиток анорексії й серцево-судинних захворювань, зокрема важкої артеріальної гіпертензії. Саме через побічні ефекти він свого часу був заборонений до реалізації у багатьох країнах, однак це не зупиняє деяких спритників.

Розумний інсулін

Американські дослідники з Каліфорнійського університету розробили так званий розумний інсулін (i-insulin), здатний повністю виключити ризики появи гіпоглікемії через людський фактор. Учені приєднали до звичайного інсуліну додаткову молекулу – інгібітор транспортера глюкози. Таке рішення дає змогу глюкозі без проблем проникати в клітини, однак додаткова молекула перешкоджає її надлишковому накопиченню, якщо рівень цукру в крові нормальний. Коли ж він різко підвищується в крові після їди, рівень розумного інсуліну також зростатиме пропорційно і збалансує стан пацієнта. Інноваційний засіб успішно пройшов випробування на мишах з діабетом першого типу. Одноразова ін'єкція підтримувала нормальний рівень глюкози в їхній крові протягом 10 годин. Друга доза через три години після першої дала змогу істотно подовжити ефект захисту від гіпоглікемії. Передбачається, що розумний інсулін випускатиметься не в ампулах, а в зручнішій для пацієнтів формі – у пластирі або таблетках.

Значний прогрес в онкології

Управління з продуктів і ліків США схвалило препарат таграксосуфус для лікування злоякісних новоутворень – бластних-плазмоцитоїдних дендритних клітин (їх наявність призводить до агресивного раку крові та пухлин шкіри з несприятливим прогнозом). Він являє собою цитотоксин, що складається з рекомбінантного людського інтерлейкіну-3 і дифтерійного токсину. Нещодавно виробник таграксосуфусу компанія Stemline Therapeutics оприлюднила в New England Journal of Medicine дані трирічного клінічного дослідження, на підставі яких цей засіб було виведено на фармринок США. У ньому взяли участь 47 пацієнтів віком приблизно 70 років. Час терапевтичної відповіді на внутрішньовенне введення таграксосуфусу становив у них в середньому 43 дні, а рівень відповіді на терапію – 90%. За заявою авторів дослідження, «з урахуванням агресивності й резистентності раку активність нового препарату чудова» і «знаменує значний прогрес в онкології».



Инновационный шаг для пациентов с гепатитом С

В Тернопольской университетской больнице состоялась передача благотворительной помощи от компании Delta Medical, инициированная компанией Gilead (США). Речь идет о препаратах для примерно 170 курсов лечения гепатита С. Предназначены они для жителей Западной Украины, в том числе для тернопольчан.

Лечение вирусного гепатита С – сложное, длительное и дорогостоящее, поэтому благотворительную помощь производителя лекарств компании Gilead и их дистрибьютора в Украине Delta Medical трудно переоценить.

– Это уже не первая донация, которую мы реализуем совместно с партнерами из компании Gilead. В апреле мы передали Минздраву 1772 упаковки препарата Епклюза, – говорит Гуля Погорова, директор по маркетингу Delta Medical. – На этот раз мы отправили в регионы другие, но не менее важные для пациентов с гепатитом С препараты – Харвони и Совалди.

Передача гуманитарной помощи состоялась в присутствии начальника управления здравоохранения Тернопольской облгосадминистрации Владимира Богайчука, экс-председателя Тернопольской облгосадминистрации Степана Барны и специалиста-инфекциониста управления здравоохранения Тернопольской госадминистрации Елены Герасименко.



Члены делегации Delta Medical и Ольга Герасименко (справа)

Представители Тернопольской области



– Мы уже имеем собственный опыт по применению этого препарата, полученного ранее по государственной программе с Минздравом Украины, – отмечает Елена Герасименко. – Я считаю, что необходимость в подобной помощи очень велика, ведь прямо сейчас в нашем реестре только в одной Тернопольской области находятся около 1200 пациентов, больных гепатитом С. И это не считая неучтенных больных, которые лечатся самостоятельно.

Следующими городами, куда будет отправлена гуманитарная помощь от Delta Medical и Gilead, станут Винница, Ужгород, Ивано-Франковск и Черновцы. Совместная миссия двух компаний в этом проекте – сделать лечение смертельно опасных заболеваний эффективным и максимально доступным для жителей Украины. ■

esparma 121 597

ЦИСТО-АУРИН®

екстракт ЗОЛОТАРНИКА 300 мг

НАТУРАЛЬНА АЛЬТЕРНАТИВА проти ЦИСТИТУ

ЦИСТО-АУРИН®

esparma GmbH #запалення #біль #різі #рецидиви
View all 1579 comments
2 DAYS AGO

Подбайте про товарний запас!

Правила перемоги над хворобою

Підраховано, що протягом року у 25–35% жінок віком 20–40 років трапляється принаймні один епізод циститу. До факторів, які провокують це захворювання, належать переохолодження, перенесена ГРВІ, недостатнє дотримання правил особистої гігієни, носіння занадто тісної білизни тощо. Цистит, особливо хронічний, дуже погіршує якість життя і пригнічує психіку. Під час цієї хвороби людина не здатна зосередитися ні на чому, адже всі її думки – про очікування чергового походу в туалет і страх перед болем, який виникне при сечовипусканні. Що ж робити? При неускладненому циститі може бути достатньо рекомендації провізора і прийому ефективного рослинного засобу. Терапія призначається емпірично, тобто на підставі клінічного досвіду. Консультація лікаря і визначення збудника за допомогою аналізів необхідні тільки при ускладненому або рецидивуючому циститі.

Тепло важливе для жінок

У більшості сучасних офісів використовують системи клімат-контролю, розраховані за швидкістю метаболізму середньостатистичного чоловіка. Тож якщо жінки скаржаться, що на роботі холодно, краще піти їм назустріч і збільшити температуру в приміщенні – це сприятиме підвищенню продуктивності праці. Нове дослідження, опубліковане в журналі PLOS One, показало, що розумова працездатність жінок зростає, коли на роботі тепліше. При тестуванні з виконанням різних завдань представниці слабкої статі набирали більш високі бали, коли термостат в приміщенні було встановлено на більш високі температури. Чоловіки ж показали протилежні результати, хоча різниця була менш вираженою. Так, підвищення температури на 1 °C було пов'язано зі збільшенням на 1,76% кількості правильно розв'язаних жінками математичних задач, що вчені вважають статистично значущим результатом. З іншого боку, чоловіки дали на 0,63% менше правильних відповідей при підвищенні температури на 1 °C. Те, що жінкам подобається більш висока температура в приміщенні, було відомо і раніше, але до сих пір вважалося, що це лише питання особистих переваг. Тепер же доведено, що це ще й питання покращення їхньої роботи.

Найдорожчий у світі

Найдорожчий у світі препарат – це оназемноген aberavones вартістю 2,12 млн доларів США (для порівняння: ціна другого за вартістю препарату під назвою voretigene neparvones становить нині 850 тис. доларів). Призначений оназемноген aberavones компанії Novartis AG для лікування спінальної м'язової атрофії у дітей віком до двох років. При цьому спадковому захворюванні порушуються функції нервових клітин спинного мозку, що призводить до критичної слабкості м'язів і їх атрофії. Новий препарат є ефективним інструментом генної терапії спінальної м'язової атрофії. Через високу вартість оназемногену aberavones американським страховим компаніям надано можливість оплачувати його рівними частинами протягом п'яти років. Передбачається також часткова компенсація виробником вартості препарату, якщо він ви явиться неефективним. Цікаво, що прийом оназемногену aberavones обходиться дешевше для лікування, ніж застосування тривалих процедур, які коштують сотні тисяч доларів за один лише рік.

Повненьких дражнити не можна

Якщо дитину дражнити з приводу її зайвої ваги, то з часом вона, швидше за все, набере ще більшу масу тіла. Це довели американські вчені й опублікували свої аргументи в журналі Pediatric Obesity. У їхньому дослідженні взяли участь 110 молодих людей. Усі вони в дитинстві або мали надлишкову вагу або ожиріння, або вважалися схильними до ризику ожиріння, оскільки на нього страждали їхні батьки. Середній вік учасників на початку спостережень був близько 12 років, потім вони навідували лікарів у середньому щороку впродовж приблизно 9 років. Учасників опитали про те, як часто їх дражнили щодо ваги (у діапазоні від 1 – ніколи до 5 – дуже часто). Дослідники також визначили їхню жирову масу, зріст і вагу, розраховували ІМТ. У результаті виявилось, що ті люди, яких особливо завзято дражнили з приводу ваги, протягом періоду дослідження набирали більше ваги і жирової маси, ніж ті, хто уникнув глузування. У цілому вони набирали на 33% більше зайвих кілограмів порівняно з тими, кого не дражнили, і на 91% більше жирової тканини. Хоча точна причина цього зв'язку невідома, вчені вважають, що можуть діяти психологічні чинники. Наприклад, дитина, з якої постійно кепкують через її вагу, може більше і частіше відчувати незадоволення своїм тілом і, отже, з більшою ймовірністю переїдатиме.

С Днем фармацевта!

И ВНОВЬ... третья суббота сентября

Вы же все хорошо знаете этот день?
Правильно, именно в третью субботу сентября в нашей стране
отмечают День фармацевта. Вас будут поздравлять,
делать подарки и провозглашать тосты.

А до и после – рутина и будни?

Это неправильно.

Слова благодарности
вы должны слышать каждый день.

Начнем прямо сейчас!



Василий Бондарчук,
певец

Тепло и сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем фармацевтического работника. Источником вдохновенного труда для вас является стремление служить Человеку и его Здоровью. Пусть этот праздник наполнит ваши сердца гордостью за нашу фармацию, пусть сбываются ваши мечты и надежды на светлое будущее Украины. Искренне желаю всем вам здоровья, успехов, целеустремленности и сил, личного счастья и благополучия.



Юрий Ковриженко,
шеф-повар, телеведущий

Я знаю, что в этот день вы будете получать искренние поздравления от посетителей, родных, близких и знакомых.

Услышите много приятных слов. Со своей стороны хочу пожелать того, чего вы каждый день желаете своим благодарным клиентам, – крепкого здоровья. Пусть свои знания вам никогда не придется применять по отношению к себе.

Пусть в доме всегда царит семейное тепло, а финансовое благополучие не иссякает. Продавайте побольше витаминов, а не серьезных препаратов. Поздравляю!



Сергей Калантай,
актер театра и кино

Хочу выразить свое уважение вашему труду. И пожелать простого человеческого счастья. Вкусного семейного ужина, солнечного раннего пляжного настроения и любви, любви, любви!



Марина Боржемская,
фитнес-тренер, телеведущая

Поздравляю вас с днем фармацевта! Благодарю за вашу работу! Это очень сложно – работать с людьми, находить подход к каждому клиенту. Хочу пожелать вам сил, терпения. Радоваться жизни и ценить свою работу, ведь вы действительно помогаете людям стать здоровыми! А еще – творческого вдохновения и успехов во всем!

При atopічному дерматиті та сухості шкіри

Вплив навколишнього середовища відіграє важливу роль у фізіопатології atopічного дерматиту (АД), тому вчені досліджують зв'язок цих факторів. Так, у цьому році кілька дерматологічних клінік Франції та більше 100 пацієнтів було залучено до дослідження, впродовж якого шукали залежність тяжкості перебігу АД від впливу чинників довкілля, а також вивчали дію Topicrem® АД Пом'якшувального бальзаму. Дослідження показало, що жителі мегаполісів, які проживають біля великих магістралей в індустріальних районах, мають значні шанси захворіти на АД. Topicrem® АД Пом'якшувальний бальзам може поліпшити динаміку усунення симптомів АД та позитивно впливає на якість життя пацієнтів незалежно від тяжкості захворювання. Активний інгредієнт цього засобу – олія насіння льону – має виражену протисвербіжну та десенсибілізуючу дію, а очищений бджолиний віск та олія ші сприяють відновленню бар'єрної функції шкіри. Topicrem® АД Пом'якшувальний бальзам можна рекомендувати тим, хто шукає дієвий зволожувальний засіб для сухої та дуже сухої шкіри, бо його ефект триває щонайменше 24 години.



На правах реклами. Не є лікарським засобом.

Якість ліків перевірятимемо смартфонами

Відповідно до постанови про старт пілотного проекту Кабінету Міністрів, у вересні в аптеках з'являться препарати зі спеціальним маркуванням, за яким можна буде пересвідчитись, що ліки не підроблені, а з кінця року українці зможуть самостійно контролювати оригінальність ліків за допомогою смартфона. «Саме тоді запрацює спеціальний мобільний додаток, за допомогою якого можна буде просканувати код на упаковці», – інформує Міністерство охорони здоров'я у Facebook. Поки особливе маркування з'явиться лише на упаковках окремих препаратів – на цьому етапі норма є добровільною для виробників ліків, зазначили у МОЗ. І додали, що обов'язкове маркування поступово запроваджуватиметься з 2021 до 2023 року. Як зазначили у міністерстві, ці зміни відбуваються згідно з Концепцією реалізації державної політики щодо запобігання фальсифікації лікарських засобів.



Ріки забруднені антибіотиками

Нове глобальне дослідження, представлене на конференції «Товариства токсикології та хімії навколишнього середовища» в Гельсінкі, показало, що водойми по всьому світу містять багато ліків. У зразках, взятих з Дунаю в Австрії, виявили 7 антибіотиків. Дунай, друга за розміром ріка Європи, виявився найбільш забрудненим на континенті. Загалом учені протестували 711 річок у 72 країнах і виявили антибіотики в 65% з них. У 111 точках концентрації цих ліків перевищували допустимий рівень, а в найбільш забруднених місцях їх концентрація більш як у 300 разів перевищувала за безпечну межу.

Антибіотики потрапляють до водойм через відходи людини і тварин з очисних споруд і з фармацевтичних підприємств. Бактерії у довкіллі виробляють резистентність до них, а ціла низка генів стійкості до антибіотиків, які зустрічаються у людських патогенів, походять від бактерій з навколишнього середовища, впевнені вчені. Отже, забруднення річок антибіотиками робить лікування ними менш ефективним.

Рибофлавін проти мігрені

Дослідження, проведене фахівцями Медичної школи Техаського університету в Х'юстоні (США) показало, що використання рибофлавіну допомагає більш як на 50% зменшити інтенсивність головного болю у пацієнтів із мігренню, які відчувають нестачу вітаміну B2 та інших мікроелементів. Крім того, більшість пацієнтів (81%), які брали участь у цьому експерименті, не страждали від нападів мігрені навіть через 2 роки після лікування. Попередні випробування також продемонстрували зв'язок між рибофлавіном і мігренню. Наприклад, в одному з них 59% пацієнтів, розподілених випадковим чином у групи прийому високих доз рибофлавіну (200–400 мг) на день або плацебо протягом трьох місяців, показали скорочення епізодів головного болю на 50% порівняно з 15% тих, хто отримував «пустушки». Фахівці вважають, що «дієтична неврологія» заслуговує на розгляд у контексті профілактики і лікування мігрені: це економічно доступний і безпечний спосіб допомогти багатьом пацієнтам з цим станом.

Штучний інтелект проти глаукоми

Глаукома не піддається лікуванню, але її можна вчасно зупинити. Зазвичай же пацієнти приходять до лікарів, коли вже пізно щось робити. Однак незабаром, на думку дослідників IBM, це зміниться. Спільно з колегами з Нью-Йоркського університету (США) вони провели експеримент, під час якого підтвердили, що глаукому на ранній стадії можна виявити за допомогою штучного інтелекту. Завдяки комп'ютерній технології вчені дуже точно оцінили індекс полів зору за тривимірним зображенням оптичної томографії зорового нерва. Зазвичай при пошкодженнях зорового нерва дефекти виникають у верхньому і нижньому полях зору, але дані томографії на ранніх етапах розвитку глаукоми це не завжди допомагають встановити, на відміну від штучного інтелекту.





Дія:

- протизапальна
- анагетична
- протиексадативна
- імунокоригуюча
- репаративна

Показання:

- У комплексній терапії пошкоджень тканин при травмах (забиті місця, розтягнення, вивихи, гематоми, переломи кісток та суглобів), струсу головного мозку^{1,2}
- Гострі та хронічні запальні захворювання:
 - опорно-рухового апарату (тендовагініт, плечолопатковий періартрит, бурсит, артрит тазостегнового, колінного суглобів і суглобів стоп та кистей рук)
 - зубощелепного апарату (періодонтит, пародонтит, гінгівіт)^{1,2}

- Остеохондроз^{1,2}
- Пологові травми³
- Запальні, мікротравматичні та дегенеративні процеси опорно-рухового апарату^{3,4}
- Запальні процеси шкіри^{3,4}

1 – розчин для ін'єкцій; 2 – таблетки; 3 – мазь; 4 – гель



Інформація призначена для професійних діячів медицини та фармацевтичних працівників. Повна інформація про препарати та побічні ефекти можна знайти в інструкції для медичного застосування лікарських засобів.

Траумель С, розчин для ін'єкцій: РЛ UA/5934/03/01 від 29.11.2017 № 1495. Склад: Діючі речовини: Achillea millefolium D3, Aconitum napellus D2, Arnica montana D3, Atropa bella-donna D2, Bellis perennis D2, Calendula officinalis D2, Echinacea D2, Echinacea purpurea D2, Hamamelis virginiana D1, Hepar sulfuris D6, Hypericum perforatum D2, Matricaria recutita D3, Mespilus solubilis Hahnemannii D6, Symphytum officinale D6. Побічні реакції: у дуже рідкоєму випадку можливі алергічні реакції. Траумель С, таблетки: РЛ UA/5934/02/01 від 29.11.2017 № 1495. Склад: Діючі речовини: Achillea millefolium D3, Aconitum napellus D3, Arnica montana D3, Atropa bella-donna D4, Bellis perennis D2, Calendula officinalis D2, Echinacea D2, Echinacea purpurea D2, Hamamelis virginiana D2, Hepar sulfuris D6, Hypericum perforatum D2, Matricaria recutita D3, Mespilus solubilis Hahnemannii D6, Symphytum officinale D6. Побічні реакції: у дуже рідкоєму випадку у осіб з підвищеною чутливістю до рослин рідкоєму можливі алергічні реакції або до інших компонентів препарату можуть виникнути алергічні реакції. Траумель С, мазь: РЛ UA/5934/01/01 від 10.05.2017 № 543. Склад: Діючі речовини: Achillea millefolium D3, Aconitum napellus D1, Arnica montana D3, Atropa bella-donna D1, Bellis perennis D0, Calendula officinalis D0, Echinacea D0, Echinacea purpurea D0, Hamamelis virginiana D0, Hepar sulfuris D6, Hypericum perforatum D5, Matricaria recutita D0, Mespilus solubilis Hahnemannii D6, Symphytum officinale D4. Побічні реакції: у дуже рідкоєму випадку можливі спастичні, рясні гіперчутливості. Траумель С, гель: РЛ UA/5934/04/01 від 12.05.2017 № 65. Склад: Діючі речовини: Achillea millefolium D3, Aconitum napellus D3, Arnica montana D3, Atropa bella-donna D1, Bellis perennis D0, Calendula officinalis D0, Echinacea D0, Echinacea purpurea D0, Hamamelis virginiana D0, Hepar sulfuris D6, Hypericum perforatum D6, Matricaria recutita D3, Mespilus solubilis Hahnemannii D6, Symphytum officinale D4. Побічні реакції: алергічні реакції, реакції гіперчутливості.

Виробник: Heel AG, Хайльсфельд, Німеччина. Heel AG / Biologische Heilmittel Heel GmbH. Мінімальний термін придатності: 15.05.2019 р.



удался на славу!

В Киеве, на территории Национального комплекса «Экспоцентр Украины» (ВДНХ), 4 августа состоялся «Пикник ради жизни», организованный ассоциацией родителей преждевременно рожденных детей «Ранние пташки». Благотворительное мероприятие со столь поэтичным названием, приуроченное ко Всемирному дню двойняшек, было призвано поддержать таких малышек и их мам. Одним из его спонсоров выступила Delta Medical. Эта фармацевтическая компания – давний друг и партнер ассоциации, их сотрудничество уже стало постоянным.

Благое дело

Организаторы «Пикника ради жизни» поставили себе сразу несколько важных целей. Первая – помогать вместе проводить досуг всем членам семьи, вторая – помогать быть здоровыми и растить здоровых детей, уменьшать риск преждевременных родов, особенно при вынашивании двойни. Ведь около 70 % многоплодных беременностей заканчиваются раньше срока, и дети становятся ранними пташками, т.е. рождаются недоношенными и требуют специального ухода. Поэтому среди целей мероприятия был и сбор средств для покупки реанимационной стойки стоимостью 250 тыс. грн в отделение интенсивной терапии новорожденных больницы «Охматдет». Все деньги, собранные от продажи билетов на «Пикник ради жизни» и от реализации креативной, яркой сувенирной продукции на самом празднике, были направлены именно на это благое дело.

Есть рекорд!

«Пикник ради жизни» начался утром, а завершился около девяти

вечера, поэтому все желающие имели время, чтобы заняться тем, что им по душе. Родители с интересом прослушали лекции о грудном вскармливании, развивающем уходе за новорожденными, первой помощи детям. Ну, а сами малыши не скучали: они посмотрели представление куколь-





ного театра, почитали сказки в библиотеке на лужайке и побегали за цветными переливающимися на солнце гигантами на шоу мыльных пузырей.

Чтобы поддержать командный дух в семье, взрослые и малыши вместе играли в футбол, бегали наперегонки и учились зажигательной сальсе на мастер-классе. Для подростков были организованы интеллектуальные и развлекательные квесты на такие актуальные темы, как финансовая грамотность и сортировка мусора. Были здесь и выступления известных исполнителей на сцене, и шоу юных талантов, и лотереи, и показ мод, и многое другое. Особое же воодушевление всех присутствовавших вызвало объявление о том, что официально зарегистрирован рекорд Украины: в тот день на одной

локации собралось 67 колясок с близнецами и двойняшками!

Постоянное сотрудничество

Фармацевтическая компания Delta Medical была и спонсором, и участником «Пикника ради жизни». Так, большой интерес родителей вызвали серии ее пробиотиков БиоГая, Флувир и Према, а детей привлекли яркие, оригинальные и запоминающиеся брендованные раскраски и игрушки. Сотрудничество Delta Medical и ассоциации «Ранние пташки» развивается по многим направлениям. Одним из них стало, например, проведение «Посиденьки з любов'ю». На них в одном из корпусов столичной больницы «Охматдета», в уютной семейной комнате отдыха «Рональда МакДональда», регулярно собираются родители малышей,

которые родились раньше срока. А врачи-педиатры рассказывают им о том, как правильно ухаживать за такими малышами, когда начинать давать им прикорм, как лечить. На этих встречах полезное отлично сочетается с приятным: одновременно и получение важной информации, и возможность вырваться на время из круга своих забот, ощутить моральную поддержку, пообщаться с родителями других «торопыжек» – так называют преждевременно родившихся деток.

– Первое наше мероприятие, которое Delta Medical поддержала в 2016 году, называлось «Свято малюка». Мы проводим его ежегодно 17 ноября – в Международный день преждевременно рожденного ребенка, – говорит представитель ассоциации «Ранние пташки» Александра Баясная. – С тех пор наше сотрудничество носит постоянный характер, поэтому мы реализовали множество проектов, например печатаем буклеты для родителей и регулярно организовываем «Посиденьки з любов'ю». А в прошлом году во время проведения крупной конференции по неонатологии компания Delta Medical выступила партнером по показу бельгийского фильма о том, как выхаживают детей в Европе.

Думают в ассоциации «Ранние пташки» и о поддержке семей по всей Украине, а не только в Киеве. Для них создан чат «Мама торопыжек», где есть ответы на многие вопросы. Подробнее об этом можно узнать на странице «Ранних пташек» в фейсбуке www.fb.com/ranniptashky.

А рассказы о том, как родители растят своих малышей, которые чересчур поспешили родиться, опубликованы в брошюре «Історії, що надихають». Ассоциация «Ранние пташки» выпустила ее при участии Delta Medical и ее торговой марки БиоГая. ■



Как стать незаменимым сотрудником?

Угроза потерять работу рождает чувство неопределенности, которое отравляет жизнь. Конечно, полностью застраховаться от нее фармацевту не под силу. Слишком много факторов находятся вне сферы его контроля. Слияние, банкротство или организационная реструктуризация аптек и аптечных сетей в любой момент может стать причиной массовых сокращений. И все же вы имеете шанс обезопасить себя, чтобы не оказаться в числе первых кандидатов на выход. Для этого всего-навсего придется стать незаменимым сотрудником.

Высокая планка мастерства

Вы наверняка слышали поговорку, что знания – сила. И это действительно так. Если вы здорово разбираетесь в каком-либо предмете, обладаете нишевыми навыками и имеете свою специализацию, то сразу выделяетесь среди сотрудников, которые не могут конкурировать с вами. Даже в самых неблагоприятных ситуациях дополнительные знания помогут сохранить место или будут гарантией того, что вы не останетесь без работы надолго. Чтобы получить такую страховку, нужно выбрать актуальные для вашей профессии сферы, в которых вы заметно сильнее коллег, а затем всеми средствами укреплять свое преимущество.

Главным недостатком такой стратегии является то, что, устанавливая высокую планку, вы должны будете соответствовать собственным стандартам. И для поддержания статуса эксперта вам понадобится непрерывное обучение, самосовершенствование. Поскольку далеко не все компа-

нии готовы финансировать ваши курсы, тренинги и семинары, заранее подготовьтесь к тому, чтобы стать хозяином своей судьбы и начать вкладывать в профессиональный рост собственные средства.

Перед подачей – презентовать

Наличие полезных навыков и нишевых знаний – это только половина успеха. Само по себе звание эксперта не принесет вам дополнительных очков. Чтобы преодолеть разрыв между ценным и незаменимым сотрудником нужно не только создать собственную значимость, но и донести ее до работодателей. Другими словами, придется научиться постоянно демонстрировать, что ваш вклад в общее дело прямо или косвенно приносит немалую пользу компании.

Старайтесь всегда делать чуть больше, чем от вас ожидают, например, выполнять задачи немного раньше крайнего срока и превосходить ожидания клиентов в обслуживании. Помните, что по-настоящему ценный сотрудник – всегда новатор. Не бойтесь озвучивать свои идеи, если считаете, что они пойдут на пользу компании или порадуют клиентов.

Включите воображение и «проиграйте» любые кризисные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте. Это поможет заранее подготовиться к ним и не растеряться в трудный момент. Сотрудник, на которого можно рассчитывать во время кризиса, действительно незаменим.

Не стесняйтесь заявлять о своих успехах или подчеркивать авторство

Фразу «незаменимых людей нет» часто ошибочно приписывают Иосифу Сталину. На самом же деле задолго до появления на политической сцене этого кровавого диктатора ее в качестве лозунга своей предвыборной кампании 1913 года использовал 28-й Президент США Томас Вудро Вильсон.

ваших идей. Ведь без правильной подачи, без презентации своих достижений вам никогда не стать незаменимым сотрудником.

Жить ценностями компании

Независимо от того, насколько вы профессиональны и продуктивны, о вас во многом будут судить по тому, как вы ведете себя на рабочем месте. Здесь в игру вступают другие аспекты, в частности доверие и уважение.

Лучшие сотрудники – это те, на кого можно рассчитывать. Старайтесь оказывать поддержку менее опытным молодым коллегам, выказывать уважение старшим и вызывать доверие у руководства. Все они должны быть уверены, что смогут положиться на вас в ситуациях, где понадобятся ваши профессионализм и опыт.

Наконец, не забывайте о том, что с точки зрения руководства незаменимые сотрудники живут и дышат ценностями компании. Они искренне хотят видеть ее успех, интересуются ее продуктами и услугами и всегда принимают решения, основываясь на том, что в конечном счете будет лучше для компании.

Лиана СПИР ■



7 Седаристон® цінностей



esparma



стань
СПОКІЙНИМ
залишайся
АКТИВНИМ

1 Відновлює баланс нервової системи

Люди часто шкодують про вчинки, здійснені під впливом дратівливості та імпульсивності. У складних ситуаціях важливо бути врівноваженим. Саме на це спрямована багатогранна дія препарату СЕДАРИСТОН (esparma GmbH, Німеччина), що містить вивірену та стандартизовану комбінацію добре вивчених складників: валеріани (класика заспокійливого) та звіробою (природний антидепресант). Це не просто їхнє механічне поєднання, а принципово нова якість і валеріани, і звіробою. СЕДАРИСТОН – неофітопрепарат з розширеним фармакотерапевтичним потенціалом, що гармонізує роботу нервової системи.

2

2 Допомагає стати спокійним

Якщо людині важко витримувати щоденні навантаження, вона стає роздратованою та занепокоєною – їй дошкуляє стрес. У цьому випадку СЕДАРИСТОН заспокоює, зменшує тривожність. Ефект настає вже з перших днів прийому і посилюється з часом. Курс лікування: 2 капсули 2 рази на добу – краще від 1 місяця і довше.

3

3 Зберігає активність упродовж дня

Люди часто відчувають пригнічення, перебувають у депресії та очікуванні поганих новин. СЕДАРИСТОН сприяє заміні «мінусу» на «плюс» у сприйнятті навколишнього світу, і людина знову радіє кожному дню. Адже СЕДАРИСТОН допомагає не відчувати негатив занадто гостро, стабілізує настрій, підвищує працездатність та життєвий тонус.

4

4 Сприяє відпочинку вночі та бадьорості зранку

Багато хто «через нерви» довго не може заснути ввечері, прокидається серед ночі або вдосвіта, а вдень відчуває сонливість, розбитість і млявість. У таких випадках СЕДАРИСТОН – це саме той препарат, що покращує засинання ввечері, а вранці тонізує й надає бадьорості на цілий день.

5

5 Запобігає розвитку психосоматики

Усі ми знаємо вислів: «Усі хвороби від нервів». Якщо людина постійно напружена й відчуває тривогу, то такий її психологічний стан обов'язково позначається на фізичному – провокує психосоматичні захворювання. Щоб уникнути їх, слід насамперед стабілізувати нервову систему за допомогою СЕДАРИСТОНУ, що чинить стресопротекторну дію.

6

6 Посилює ефективність лікування хронічних недуг

Клієнти аптеки, які мають хронічні недуги, наприклад ішемічну хворобу серця або артеріальну гіпертензію, постійно відчувають неспокій, тривогу, пригнічення, порушення сну. СЕДАРИСТОН гармонійно упишеться в комплексне лікування основного захворювання, покращить та прискорить динаміку одужання.

7

7 Має доступну вартість для кожного

За критерієм співвідношення «ціна – якість» СЕДАРИСТОН є препаратом першого вибору серед засобів від стресу. СЕДАРИСТОН – це той препарат, що доступний усім. При цьому СЕДАРИСТОН має широку доказову базу ефективності й безпеки, він виробляється в Німеччині та відповідає європейським стандартам GMP і GAP.

Перша приватна у Нових Велідниках

Нові Велідники на Житомирщині колись були відомі своїм передовим радгоспом. Прибуткове село з розвиненим господарством мало усі блага для життя. А зараз потихеньку скорочується кількість вигод для населення. Нещодавно єдина державна аптека припинила своє існування... Може, годі втрачати і час примножувати та розвивати? Здається, саме цією думкою керувалася Лариса Заруцька, відкриваючи першу приватну аптеку у Нових Велідниках.

– Пані Ларисо, як давно ви за першим столом?

Вже 26 років. І всі – на одному місці. Після закінчення Харківського хіміко-фармацевтичного технікуму працювала тут два роки фармацевтом. Ще поталанило екстерноральні форми створювати. І вже 24 роки, як я завідувачка.

– Розкажіть, будь ласка, як так сталося, що село без ліків лишилося?

Цього літа закрилася державна аптека, яка обслуговувала села Нововелідницької сільської ради. Крім нашого туди входить ще сім: Старі Велідники, Красилівка, Чабан, Ілімка, Прибитки та Сорокопень. Разом це 3700 населення. Причому для найвіддаленішого села аптека була у зоні досяжності – до п'яти кілометрів. Раптом що – на велосипеді запросто можна дістатися. Щодня людей чимало у нас бувало. І все одно аптеку визнали неприбутковою. Ще взимку почалися розмови, що її скоріш за все закриють через це.

– Довго вагалися, чи варто відкривати свою аптеку?

З того часу, як почула, що буде скорочення. Я ж роботу кидати не збиралася: ще молода, до пенсії далеко. Працю-



Наталя Курінна і Лариса Заруцька

вати хочу! І почала потихеньку готувати документи та вивчати усі особливості організації ФОП. Важко не було. Навіть у матеріальному плані це не так страшно, як може здаватися збоку. Тим більше у селі все сприймається трохи спокійніше – конкуренції немає, усі тебе знають і підтримують. Поступово зробили і ремонт. Увесь період підготовки до відкриття власної справи у мене зайняв десь півроку. Допомогла мені у цьому Наталя Курінна, експерт зі створення та ведення аптечного бізнесу. Вона провідний фахівець своєї справи з 15-річним досвідом, посприяла появі вже більше 20 торгових точок по всій Україні. Усе було зроблено професійно і на високому рівні.

– Приватна аптека розмістилася у державній установі?

Так, я орендную кімнату у приміщенні сільської ради. Площа за санітарними нормами тут дозволяє. Та й людям зручно, коли сільська інфраструктура зосереджена в одному місці.

– Аптека досить невеличка. Скільки людей у ній працює?

Поки сама вправляюся. Працюю з 8.30 і до 15 години. І за санітарку, і за першостольника, і за завідувачку – все я. Наразі це нескладно. А далі, якщо обсяги роботи зростуть, то штат доведеться розширювати, звісно.

– А які найпопулярніші запити у Нових Велідниках?

Тут все від сезону ж залежить. От влітку всі наші йдуть по ягоди – збирають їх сім'ями та у великих кількостях. Звісно, і спини людям потім болять, і руки, і ноги. Ото і йдуть до мене у аптеку по знеболювальні чи нестероїдні протизапальні засоби.

– Асортиментний ряд у аптеці продиктований запитом мешканців села?

Здебільшого так. Я вже знаю, кому що і коли знадобиться, тож намагаюся, щоби ліки завжди були у наявності. Дехто заходить і отак каже: «Дай мені мое». А я і без назви розумію, що саме потрібно. Була у мене раніше постійна клієнтка – бабуся брала одні й ті самі таблетки від головного болю. І вони мали неодмінно бути у наявності, бо бабуся надто переймалася в іншому разі. Я вже навіть не знаю, що було б гірше: її головний біль чи наслідки переживань від відсутності пігулок. Тому якимось, коли вона завітала у аптеку й попросила швиденько дати їй таблетку, я була змуше-

на вручити їй... глюконат кальцію. Ви знаєте, біль одразу мов рукою зняло! Ми тоді зрозуміли, що бабуся просто потребувала уваги. Цим ми її і вилікували.

– Незвичних ліків не просять?

Місцеві – то ні. А от влітку, коли з міста приїжджають сюди діти до батьків, то всякого чую. Якось просили антибіотики, але обов'язково, щоб засіб був натуральний, на травах. Я намагаюся бути у курсі новинок, та все одно не доптрала, що ж людина хоче придбати.

– Ларисо Іванівно, а чи підостає вам зміна у селі?

Так, декілька випускників Нововелідницької середньої школи навчаються на фармацевта. Та не скажу, що вони аж горять бажанням залишитися у селі працювати. А от практику у нас проходять охоче багато студентів. Два роки тому здобували досвід тут двоє хлопців за першим столом. Вони були у захваті від роботи. Все говорили, що так відточити навички спілкування, ведення фармапоки у місті просто нереально. Там все потрібно робити швидко, аби черга не нервувалася. А у селі люди люблять, щоб їх вислухали, поговорили та приділили увагу кожній болячці і наступного разу щоб про неї теж розпитали. У селі фармацевта мають чи не за найавторитетнішу людину, за професіонала, якому можна довірити найпотаємніше. І хлопці це оцінили. Кажуть, у місті вони – просто продавці.

– Принаймні раз на рік Нові Велідники стають велелюдними. Сюди з'їжджаються хасиди-паломники...

Так, вони приїжджають з Ізраїлю та й з інших держав на місце поховання свого святого – рабина Ісроеля, який помер у 1870 році. Найбільше їх у січні – може понад тисячі за день приїхати. А так, щодня, за винятком п'ятниці та суботи, невеликі групи постійно тут бувають. Вони в основному відвідують охель – місце для звершення молитов на місцях поховання, це на місцевому єврейському кладовищі. Для паломників у селі організують обід – їжу та гарячі напої. Але надовго вони у нас не затримуються. Після відвідин могили цадика у Нових Велідниках хасиди прямують на моління в Умань і Меджибіж.

– Але ж аптеку вони відвідують?

Звичайно, за потреби звертаються. В основному запити дуже банальні: або проносне, або від харчових отруєнь щось просять.



Село Нові Велідники було засноване ще в XVI столітті, у 1545 році. Тут багато історичних об'єктів. Наприклад, Василівський золотoverхий храм, що датується 1190 роком (відреставрований у 1907–1909 роках) і однойменний жіночий монастир, Свято-Преображенський собор (1678 рік), пам'ятний знак про поховання князя Олега (977 рік).



– Якщо такі постійні потоки паломників проходять селом, то це вже мало би відобразитися на добробуті Нових Велідників.

Якби до цього питання підійшли по-господарницьки ранише, то так би і було. А насправді лише цього року у нас започаткували так званий туристичний збір. І кошти тільки починають надходити до місцевого бюджету. Одне тішить, що гості нашого села дуже чемні: по собі не залишають куп сміття, як то буває по інших місцях паломництва. У нас усе тихо, благородно і гечно. Таке враження, що вони тут почувуються, мов удома, тому й поводяться так. У нашому селі раніше дуже багато євреїв жило. Та у 50-х роках минулого століття почали виїжджати масово. А старші, хто лишився, просто повмирили. Ось цього року пішов з життя останній корінний єврей. Він головою колгоспу був...

– А загалом у селі більше людей похилого віку чи молоді?

Ви знаєте, мабуть порівну представників усіх поколінь. І молоді у нас достатньо, і літніх людей. Наше село не назвеш таким, що вже край як занепадає. Таки більше передумов до відновлення та розвитку, я думаю.

– То чи є майбутнє у сільській аптеці?

Звісно, що так! Думаю, з часом зміниться ситуація і ставлення до роботи у селі в принципі. І аптеки оживуть, і розвинуться до таких само обсягів продажів, як у місті. Я би охоче брала до себе на роботу молодих – вони легко вчаться, багато всього знають і вміють. Була б реальна допомога. І аптеки би розквітали.

Ганна ДОВГАНЬ ■

Не извиняйся, не объясняй, не требуй

Синоним уверенности в себе – ассертивность – это способность человека самостоятельно управлять собой, не завися от оценки окружения и различных не слишком разумных и неосознанных моделей поведения в обществе. Быть ассертивным полезно в любых отношениях – в семье, социуме, в профессиональном кругу. Помочь выработать правила ассертивности, позволяющие достичь своих целей, сохранив при этом лицо, мы попросили коуча, гештальт-терапевта Анастасию Богуславскую.

В плену крайностей

По мнению Анастасии Богуславской, в обществе сложились две модели поведения, которые уводят далеко от ассертивности. Первая – это своеобразное прибеднение, принижение себя, дабы выглядеть человеком, которого нужно пожалеть и все для него сделать. Вторая модель – агрессивное поведение, сразу задающее тон, «чтобы боялись». Обе они требуют от человека слишком большого расхода душевной энергии.

– Ассертивное поведение предполагает партнерство, общение на равных, без прибеднения и без агрессивности, – объясняет Анастасия Богуславская. – Это очень ценный навык, дающий истинное удовольствие от контакта в любом его виде.

Есть смысл освоить правила эффективных и экологических коммуникаций. И вот что стоит для этого делать.

Без лишних слов

Многие из нас живут в плену заблуждения, будто обязаны отвечать за



свое поведение перед другими людьми, объяснять им, почему сделали так или иначе. Представьте, что в одном классе учится мальчик, который бьет других учеников. Регулярные обращения к его родителям не дают эффекта. В конце концов родительский комитет решает не иметь дел с мамой мальчика, и на экскурсии его не приглашают. Мама задиры искренне обижается и пытается выразить претензии через общую группу в мессенджере. Глава родительского комитета знакома с ассертивным поведением, она отвечает коротко: «Мы так решили». Без объяснений и извинений. Мама из родительского комитета следит за гармонией в своей душе, ее собственное внутреннее спокойствие важнее любых выяснений отношений.

Просить, а не приказывать

Агрессивность – это не только нападение на другого человека, но и симметричный ответ тому, кто нападает на вас. Часто подобные взаимодействия возникают в отношениях «шеф – подчиненный». Если вы в роли руководителя начинаете раздавать указания, предъявляя высокие требования окружающим, то по сути становитесь на одну ступень с агрессором. С другой стороны, если вы спокойны, уравновешены и просите сотрудников придерживаться их компетенции, вместо того, чтобы жестко этого требовать, то вы на правильном пути. Мягкий, дипломатичный импульс, который позволяет коллегам сделать первый шаг, всегда вызывает уважение и благодарность.

Слушать себя и других



Принципиальное отличие между ассертивностью и агрессивностью – это осознанность. Когда рабочая обстановка или атмосфера в семье накаляется и вам кажется, что пришло время проявить настойчивость, выступить с обвинением, заявлением, попробуйте сделать паузу и задать себе несколько вопросов: «А не переступлю ли я своими словами и/или действиями черту? Если сейчас промолчу, это как-то ущемит мои права?» Развивая такую наблюдательность, вы сможете увеличивать внутреннюю дистанцию между чувствами, возникающими в ответ на конфликтную ситуацию, и поступками, которые в связи с ними совершаете.

Уважать свое мнение

С детства в головы многих вбито убеждение, будто мы не в состоянии самостоятельно оценить свое поведение. Всегда есть те, кто разбирается



лучше, вот на их мнение и стоит равняться.

– Люди, у которых превалирует это убеждение, ярко демонстрируют его на интернет-площадках, – отмечает Анастасия Богуславская. – Например, после некоего утверждения автора виртуальные критики требуют ссылки, подтверждающие его слова: «А кто сказал, что это так и есть, почему вы так уверены в своих словах?» Выходит, если сказал кто-то другой – это мудро, а если сам так думаешь, нужно подкрепить мнение ссылкой на авторитет. Ассертивный человек не боится таких манипуляций: «Я подумал, сказал и сделал – этого достаточно». И здесь речь не о выпячивающейся глупости, а о простом уважении к себе, к своим проявлениям. Да, я ценен, да, я умею оценивать себя.

Сотрудничать, а не доминировать

Агрессивные люди транслируют окружающим следующее послание: «Существует два мнения – мое и ошибочное». Печально, если такую модель поведения демонстрирует руководитель. А вот ассертивный шеф спрашивает: «Сможете выполнить это к среде?» Он дружелюбен, слушает других и внимателен к настроению в коллективе. Такой руководитель скорее пригласит к сотрудничеству («почему бы не обсудить, как лучше объединить наши ресурсы?»), чем поставит перед фактом («у меня есть опыт – сделаем по-моему»). Это принцип работы «вместе, но не вместо».

Переживать лишь о том, что интересует

Бытует ложное убеждение, будто мы должны эмоционально относиться ко всему, что происходит вокруг. Если это плохо удастся, есть риск получить ярлык «безразличного человека».

– Однажды я беседовала со знакомым о тревожных событиях в совре-

менном мире, – вспоминает Анастасия Богуславская. – Он сильно переживал, вплоть до ухудшения самочувствия. Тогда я не выдержала, «включила» психотерапевта и спросила: «А какую проблему лично для вас составляют эти события?» Он замолчал, ошарашенный таким подходом, а потом резко бросил: «Вы безответственная». Возможно. Мне вполне достаточно ответственности в других сферах жизни, и есть вещи, которые меня совершенно не интересуют. Это мой осознанный выбор и ассертивный подход к ситуации.

Не бояться передумать

Мы имеем право менять свое мнение хоть тысячу раз. И право продемонстрировать это изменение сколь угодно часто. Увы, многие считают, что однажды высказанная позиция обязывает придерживаться ее до гробовой доски. Если ты ее меняешь, то должен извиниться за то, что ошибался раньше, признать свою некомпетентность в данном вопросе. Ассертивность не подразумевает чувства вины: век живи – век учись. Я меняюсь, и это норма жизни. Я изменил свое мнение – вот и все!

Признавать свои ошибки, но не заикливаться на них

Естественная реакция, когда ваши идеи отвергают и начинают критиковать, – защита: либо нападая в ответ, либо закрываясь. Но только принимая к сведению критику, вы сможете прийти к согласию и продолжить движение вперед. Как правило, критика в рабочем пространстве направлена не против вас лично, а для достижения общих целей компании. Взглянув на критику с этой точки зрения, вы сможете посмотреть на свои действия под



новым углом и, вероятно, заметить то, чего не видели раньше.

Не стремиться всем нравиться

Любой из нас имеет право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения к нам. Легче всего демонстрируют это качество ассертивности те, кто сполна насытился любовью в детстве. Такие люди гораздо более уверены в себе, нежели те, кто такой любви получил недостаточно.

Не понимать кого-либо



Мы вовсе не обязаны понимать других людей с полуслова, быть внимательными к ним, утаивать свое несогласие с их мнением, чтобы они не сочли нас невоспитанными, грубыми, не прекратили общаться с нами. На самом деле хорошие отношения сохраняются именно тогда, когда вы спокойно, без внутренней истерики, с чувством собственного достоинства донесете свою точку зрения собеседнику, в том числе и факт, что вы его не понимаете.

Поступать нелогично

Принято думать, что разумно лишь логичное, а значит, мы обязаны подчиняться законам логики.

– Возможно, это и так, – размышляет Анастасия Богуславская. – Но, честное слово, какое блаженство – не бояться принимать нелогичные решения! Скажем, покупать вещь, о которой долго мечтал, но полагал, что она не по карману, или оставлять того, с кем должен быть из логических соображений, и уходить к тому, кого по-настоящему любишь.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Опасная активность нейтральных компонентов

Когда врачи назначают, а фармацевты рекомендуют тот или иной лекарственный препарат, они обращают внимание на активные вещества и их дозировки, но почти никогда не думают о вспомогательных компонентах. Их считают не оказывающими никакого влияния на терапевтическое действие лекарства и организм пациента. Однако из каждого правила бывают исключения.

Показательный случай

Вспомогательные, неактивные компоненты, эксципиенты или наполнители традиционно определяются как инертные вещества, которые не дают прямого биологического или терапевтического эффекта, не обладают токсичностью. При этом они играют важные роли в производстве лекарств.

Наполнители используют, чтобы создать массу таблетки (дозы некоторых действующих веществ измеряются в микрограммах и миллиграммах), равномерно распределить дозу, сформировать и «связать» нужную лекарственную форму, стабилизировать соединение, защитить активный ингредиент от разрушающего воздействия света или влаги. Агенты, которые сочетаются с действующим веществом для облегчения его транспорта в организме, также считаются неактивными. Эксципиенты обеспечивают не только доставку, но и правильное высвобождение препарата, а также его абсорбцию. Наконец, некото-

рые вспомогательные вещества помогают идентифицировать препараты, улучшить их внешний вид, запах и вкус.

Вспомогательные вещества входят в состав самых разных лекарственных форм: таблеток, капсул, сиропов, настоек, суппозитория и растворов для инъекций. Существуют сотни ингредиентов, которые одобрены для использования в составах лекарств. Все они считаются безопасными, но так ли это на самом деле?

Ответить на этот вопрос взялась группа исследователей из Массачусетского технологического института (Кембридж, США) и Гарвардской медицинской школы (Бостон, США). Такая идея пришла в голову одному из авторов исследования Джованни Траверсо, когда он работал гастроэнтерологом в Женской больнице Бригама (входит в комплекс Гарвардской медицинской школы). Он обратил внимание на эту проблему после того, как один из его пациентов, страдающий

целиакией, плохо отреагировал на омепразол. Внимательно изучив этот случай, Траверсо понял, что причина недомогания заключалась в том, что препарат, который принимал пациент, включал ингредиенты с глютеном, произведенные из пшеницы. Ученый предположил, что потенциальное воздействие неактивных компонентов может быть сильно недооценено и вместе с группой своих коллег решил подтвердить этот вывод в ходе исследования, результаты которого были опубликованы в журнале *Science Translational Medicine* в марте 2019 года.

Результаты в цифрах

Команда ученых под руководством Даниэля Рекера, в которую входил Траверсо, проанализировала публикации в ведущих медицинских изданиях в поисках описаний аллергических реакций на неактивные компоненты лекарственных средств (ЛС), а также изучила 42052 различных пероральных препарата из базы данных под названием «Таблетница» (англ. *Pillbox*), которая ведется Национальной медицинской библиотекой США и содержит информацию о всех рецептурных и безрецептурных ЛС, разрешенных к продаже на территории страны.

- Ученые подсчитали, что в среднем каждая таблетка или капсула содержит 8,8 неактивного ингредиента, что составляет более половины ее объема.

- В 93% лекарств есть непереносимые некоторыми пациентами вещества и потенциальные аллергены: глютен, лактоза, фруктоза, крахмал, красители, арахисовое масло, олеино-



вая кислота, бензиловый спирт, соевый лецитин и пр.

- Исследователи выявили 38 эксципиентов, которые, по данным литературы, вызывают нежелательные реакции при пероральном приеме. Как правило, эти реакции слабые или умеренные, однако они часто заставляют пациентов отказаться от дальнейшего лечения.

- Лактоза, которую в той или иной мере не переносит 40% взрослого населения США, была обнаружена в 45% пероральных ЛС, а лидерами по ее содержанию стали препараты розувастатина и диклофенака, в которых ее количество достигало 600 мг на одну таблетку.

- 100% пероральных форм прогестерона и 62,5% капсул вальпроевой кислоты в качестве солюбилизатора содержат арахисовое масло, способное вызывать нежелательные реакции у пациентов с сильной аллергией на арахис.

- Химические пищевые красители, в частности тартразин, также связанный с аллергией, были обнаружены в 33% лекарств.

- В состав 18% препаратов входит глютен.

- В 55% лекарств были обнаружены сахара FODMAP (ферментируемые олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы), которые неполностью всасываются в тонком кишечнике человека, что ведет к повышенному газообразованию. 5% ЛС содержали более одного FODMAP в количестве 500 мг на таблетку. По мнению исследователей, этого вполне достаточно, чтобы вызвать дискомфорт у людей, страдающих синдромом раздраженного кишечника.

Выводы и планы

Исследовательская группа Даниэля Рекера обнаружила, что производители лекарств не слишком добросовестно относятся к подсчету и маркировке потенциально опасных неактивных компонентов. Так, хотя 69% производителей утверждали, что производят



продукты без глютена, только 17% имели доказательства того, что они тестировали свои продукты.

В США предупреждением для пациентов о возможном риске развития нежелательных реакций обязательно маркируют только препараты, содержащие арахисовое масло. Остальные же потенциально опасные вещества просто перечисляются в списке ингредиентов на упаковке или в инструкции к ЛС. Однако, как отмечают исследователи, потребителям без помощи специалистов очень сложно разобраться в химических названиях, чтобы понять, какие из них могут вызвать непереносимость или аллергию. И даже если человеку удастся обнаружить аллерген в своих таблетках, нет никакой гарантии, что он сможет найти вариант лекарства, в котором его нет.

Конечно, для большинства людей то незначительное количество потенциально опасных неактивных компонентов, которое содержится в таблетке, не представляет серьезной угрозы. Однако есть пациенты с повышенной чувствительностью, и сколько их – еще предстоит установить. В эту группу риска стоит включить страдающих хроническими заболеваниями и пожилых людей, которые принимают большое количество лекарств. Авторы

исследования подсчитали, что средняя таблетка или капсула содержит 280 мг эксципиентов, следовательно, пациент, ежедневно принимающий 10 таблеток, съедает 2,8 г неактивных ингредиентов.

Даниэль Рекер и его коллеги планируют новое исследование, в ходе которого собираются опросить медицинских работников, чтобы выяснить, насколько распространена проблема появления аллергических реакций на неактивные компоненты лекарств. Ученым также предстоит уточнить, как именно влияют эксципиенты на людей с различными типами пищевой непереносимости. В частности, непереносимость лактозы встречается чаще, чем аллергия на нее, поэтому потенциальный масштаб проблемы может оказаться довольно значительным.

Исследователи уверены, что сегодня очень важно привлечь внимание пациентов и специалистов к этой проблеме. Ведь если бы медицинские работники имели больше информации о потенциально опасных неактивных ингредиентах, то могли бы лучше оценивать риски побочных эффектов и осложнений для пациентов. Регулирующие органы, в свою очередь, должны разработать новые правила, которые потребуют от производителей предоставлять подробную информацию о неактивных ингредиентах, а сами фармацевтические компании – задуматься о выпуске специальных версий лекарств для людей, страдающих аллергией и непереносимостью пищевых продуктов, лекарств или других веществ.

Ольга ОНИСЬКО ■

Разнообразие эксципиентов в генериках

Покупая генерик, пациент гарантированно получает то же самое активное вещество, что и в оригинальном ЛС, но набор неактивных компонентов может быть абсолютно другим. Так, эксперты из команды Даниэля Рекера подсчитали, что в США представлено 140 разновидностей левотироксина (препарат для лечения дефицита гормонов щитовидной железы), произведенных 43 различными компаниями. И в зависимости от производителя, торговой марки и версии эти лекарства имеют собственный «коктейль» из эксципиентов.

Держит ли удар печень?

Функциональные пробы печени – это анализы крови, используемые для диагностики и мониторинга заболеваний или повреждений этого органа. С их помощью измеряют уровни определенных ферментов и белков в крови, чтобы оценить, насколько хорошо печень выполняет свои функции.

В чем причина болезни

Печень – самый большой из внутренних органов человека. Она примерно на 20–25% тяжелее головного мозга, а по размеру похожа на футбольный мяч. Печень выполняет более 500 функций, в том числе помогает переваривать пищу, очищает кровь от токсических веществ, участвует в процессах свертывания крови, регулирует уровень глюкозы, обеспечивает нас энергией, синтезирует белки, которые используются другими органами и тканями, ферменты, фосфолипиды, триглицериды и другие необходимые организму вещества. При такой многозадачности неудивительно, что нарушения в работе печени сразу же сказываются на общем состоянии здоровья человека.

Болезни печени имеют много причин. Они могут быть связаны с заражением паразитами или вирусами

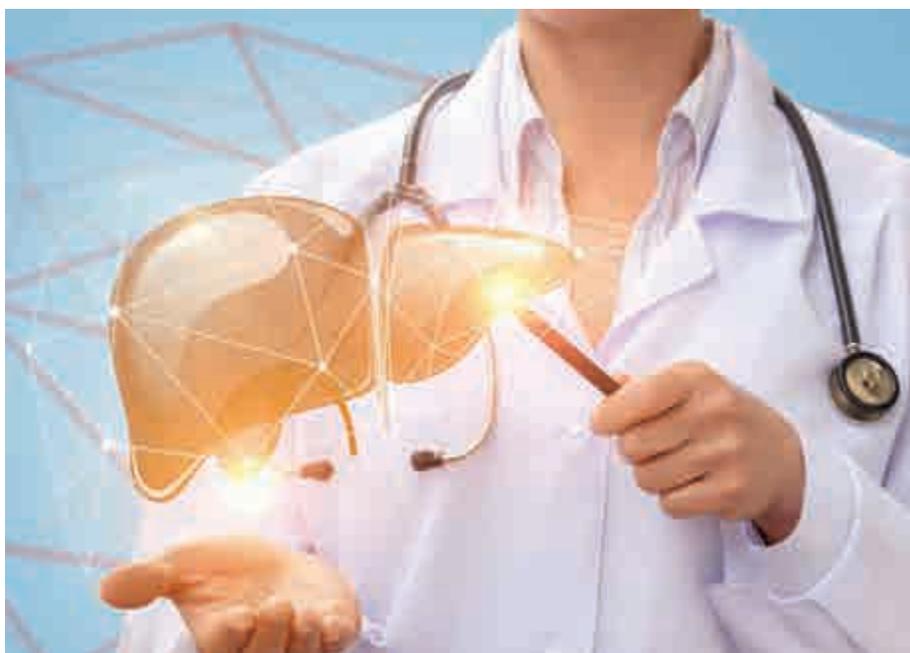
(лямблиоз, гепатиты А, В и С и пр.), нарушениями в работе иммунной системы (аутоиммунный гепатит, первичный билиарный цирроз, первичный склерозирующий холангит и пр.), с генетическими факторами (гемохроматоз, болезнь Вильсона, гипероксалурия, оксалоз и пр.), а также с опухолевыми процессами (аденома, рак печени или желчных протоков). Но чаще всего причиной проблем становится хроническое злоупотребление алкоголем (алкогольная болезнь печени), неправильное питание, ожирение, прием некоторых лекарств (неалкогольная жировая болезнь печени). В этих случаях на начальной стадии в основных клетках печени – гепатоцитах – появляются жировые включения. Со временем повреждение печени приводит к образованию рубцовой ткани (фиброз и цирроз), что в конечном счете ведет к печеноч-

ной недостаточности – состоянию, угрожающему жизни.

Перечень показателей

Проблемы в работе печени прежде всего проявляются тем, что она начинает хуже выполнять свои функции по выработке белка и очищению от билирубина. Кроме того, в ответ на повреждение клетки печени начинают выделять определенные вещества. Функциональные пробы печени, т.е. определение уровней ряда ферментов и белков, а также их соотношений, позволяют выявить эти негативные изменения, а значит – и проблемы, причем зачастую еще до появления явных симптомов. Главными показателями считаются:

- **Билирубин** – это желчный пигмент, продукт физиологического распада эритроцитов. За сутки в организме разрушается около 1% эритроцитов и из содержащегося в них гемоглобина образуется до 300 мг билирубина, который проходит через печень и выводится с калом (именно этот пигмент придает каловым массам специфический бурый цвет). Повышенный уровень общего билирубина, как правило, указывает на повреждение печени, даже когда характерных симптомов еще нет. Но он ничего не говорит о характере заболевания. Кроме того, повышение этого показателя может наблюдаться, например, при анемии. Более конкретную информацию можно получить, определив, какой именно вид билирубина повышен. Увеличение уровня непрямого (несвязанного или свободного) билирубина говорит об усиленном разрушении гемоглобина и встречается при резус-конflikте, отравлениях и некоторых заболеваниях крови. Прямой, или связанный, били-



рубин, т.е. пигмент, уже обезвреженный печенью и готовый к выведению из организма, чаще всего повышается при закупорке желчевыводящих путей или гепатоцеллюлярных заболеваниях.

• **Аланинаминотрансфераза (АЛТ) и аспаратаминотрансфераза (АСТ)** – это внутриклеточные ферменты, которые помогают организму усваивать белки. Их содержание в сыворотке крови здоровых людей невелико. Однако при разрушении клеток, богатых АЛТ и АСТ, эти ферменты поступают в кровяное русло. Впрочем, поскольку они содержатся в различных органах, повышение их уровней может указывать не только на болезни печени, но и на заболевания сердечной мышцы и скелетной мускулатуры. Поэтому для диагностики их особое значение имеет не столько их количество, сколько соотношение АСТ/АЛТ, которое называется коэффициентом де Ритиса. Если коэффициент получается меньше 1, речь идет о поражении клеток печени (гепатоцитов), а выше 2 – о сердечно-сосудистом заболевании, возможно, об инфаркте миокарда.

• **Щелочная фосфатаза (ЩФ)** – фермент, наибольшая концентрация которого в норме фиксируется в костной ткани, печени, слизистой кишечника и плаценте. Повышение уровня ЩФ может указывать на повреждение печени или заболевание желчевыводящих протоков, а также на некоторые заболевания костей. Здесь важно учитывать соотношение с другими показателями функциональных проб печени. Так, непропорционально большое содержание АСТ и АЛТ по сравнению с ЩФ говорит о повреждении клеток печени, тогда как слишком высокий уровень ЩФ на фоне низких значений АЛТ и АСТ свидетельствует о холестатическом повреждении.

• **Гамма-глутамилтрансфераза (ГГТ)** – фермент, участвующий в обмене аминокислот. Чрезмерное по-

вышение его уровня в сыворотке крови наряду с высоким уровнем ЩФ может указывать на обструктивные поражения печени или закупорку желчных протоков.

• **Альбумин и общий белок.**

Альбумин является одним из нескольких белков, вырабатываемых в печени. Его содержание в сыворотке крови составляет около 60% общего белка. Он синтезируется в печени, участвует в транспортировке многих биологически активных веществ, связывается с холестерином, билирубином, кальцием, различными лекарственными веществами. Снижение уровня альбумина и общего белка может указывать на повреждение или заболевание печени.

Помимо четырех основных показателей функциональные тесты печени могут включать и другие исследования, например, проведение тимоловой или сулемовой пробы, определение концентрации желчных кислот, подсчет протромбинового времени, установление уровней L-лактатдегидрогеназы, псевдохолинэстеразы и сывороточного железа.

Когда сдавать анализ

Обратиться к врачу и сдать анализ на печеночные пробы следует в том случае, если человек обнаружил у себя следующие симптомы:

- кожа и белки глаз слегка пожелтели;
- начал болеть живот, появилась тяжесть в области правого подреберья;
- отекают ноги, особенно лодыжки;
- появился зуд кожи, на ней стали часто возникать синяки;
- моча потемнела, а кал, напротив, обесцветился;
- отдых и сон не помогают снять усталость;
- аппетит заметно ухудшился, беспокоят тошнота и горечь во рту.

Функциональные пробы печени может назначить и врач, например,



для скрининга заболеваний печени, оценки тяжести повреждения и его характера, а также для наблюдения за динамикой лечения.

Регулярно сдавать биохимический анализ на печеночные пробы рекомендуется пациентам с сахарным диабетом, артериальной гипертензией и анемией. Это исследование не мешает провести и после приема гепатотоксических лекарств, например макролидных антибиотиков, сульфаниламидов, статинов и пр.

Для исключения ложноположительных результатов биохимический анализ крови на печеночные пробы проводится натощак, после 8–12 часового воздержания от пищи и сладких напитков (можно пить только воду). Накануне анализа не следует употреблять алкоголь, а также жирную пищу. Повлиять на достоверность результатов может также прием некоторых лекарств, серьезная физическая нагрузка или психоэмоциональное напряжение.

Хотя функциональные пробы печени дают лечащему врачу немало информации, для постановки окончательного диагноза он также ориентируется на совокупность клинических симптомов и зачастую назначает дополнительные исследования, например УЗИ печени и желчного пузыря.

Ольга ОНИСЬКО ■

Как нормализовать печеночные пробы?

Печень – один из немногих органов, который способен отлично самовосстанавливаться. Поэтому для успешного лечения многих заболеваний печени на ранних этапах достаточно просто изменить образ жизни:

- Сократить употребление алкоголя или полностью от него отказаться.
- Выбрать здоровую диету с минимумом жиров, рафинированных углеводов и сахаров.
- Повысить количество физических нагрузок.
- Увеличить поступление в организм фолиевой кислоты.

Купание не в воде, а в лесу

Прогулка по лесу – отличная идея не только для отдыха, но и для улучшения физического здоровья. Этот факт доказали японские ученые, дотошно подсчитавшие пользу и выразившие ее в уровне гормонов, частоте сердцебиений, показателях артериального давления. Благодаря им так называемые лесные купания превратились в общемировой тренд.

При поддержке государства

В 1982 году министр лесного хозяйства Японии Томокиде Акияма развернул правительственную кампанию по продвижению отдыха в лесах, недостаток которых в этой стране не было. Площадь подведомственного хозяйства Акиямы составляла примерно 25 млн гектаров, т.е. около 67% территории страны, и не использовать ее с пользой было бы большим упущением. Поэтому министр поэтично призывал своих соотечественников почаще совершать «лесные купания» – синрин йоку, т.е. регулярно гулять лесными тропами по специально проложенным маршрутам. Идея пришлась японцам по душе. В стране, где преобладает синтоистская религия, в основе которой – поклонение силам природы, лесные купания как нельзя лучше вписались в национальную культуру и стали не просто прогулками, а настоящей философией.

Главная идея синрин йоку заключается в том, чтобы достичь полного единения с природой, оставить в городе не только электронные гаджеты,



но и терзающие вас заботы и тревоги. А дабы с головой окунуться в лесную ванну, нужно одновременно задействовать все органы чувств: рассматривать пейзажи, трогать мох и кору деревьев, снять обувь и пройтись босиком по опавшей хвое или камням, нюхать цветы, слушать шум ручья и ветра, и, наконец, устроить пикник с полезными и вкусными перекусами и ароматным травяным чаем.

Сегодня большинство туристических агентств Японии предлагают комплексные туры синрин йоку, которые включают прогулки по лесу, отдых на специализированных базах, медитацию, массаж, занятия йогой и здоровое питание.

Масштабные исследования

Изучение физиологических эффектов, возникающих в результате прогулки по лесу, началось в Японии в 1990 году и продолжается сегодня. Собрав данные полевых, точнее лесных экспериментов, проведенных на 24 базах по всей стране, ученые обнаружили, что «купания в лесу» достоверно снижают частоту пульса и уровень артериального давления, благотворно влияют на дыхательную систему, укрепляют иммунитет. Регулярное синрин йоку улучшает общий цикл сна и бодрствования, снижает уровни агрессии, стресса и даже депрессии. Кроме того, лесные прогулки способствуют уменьшению активности симпатической нервной системы и, напротив, усиливают активность парасимпатической, обеспечивая тем самым общее расслабление организма.

Выводы японцев подтвердили ученые других стран. Например, не так давно специалисты из Италии провели

Из Японии «лесные купания» пришли на Запад. Сегодня такой отдых набирает все большую популярность в Корее, Китае, Великобритании, Германии, США.

метаанализ существующих исследований о влиянии лесных купаний на уровень стресса. В качестве его биомаркера они выбрали уровень стероидного гормона кортизола, который довольно просто измерить, собрав образцы слюны или крови человека в любой момент времени. Авторы, опубликовавшие свои выводы в Международном журнале биометеорологии, обнаружили положительный эффект лесных купаний в 20 из 22 исследований, включенных в обзор. Уровни кортизола у людей, гуляющих в лесу, были значительно ниже, чем у членов контрольных групп, которые совершали прогулки по городу или занимались другой деятельностью.

Упреждающий эффект

Но самое удивительное, что в своем исследовании итальянцы обнаружили «предварительный эффект» синрин йоку. Снижение уровня кортизола наблюдалось не только после, но и непосредственно перед началом лесной прогулки. Авторы исследования объяснили этот феномен как «эффект плацебо, связанный с планированием и мысленной визуализацией прогулки по лесу».

Находка итальянцев может стать отличной новостью для тех, кто не может все бросить и погрузиться в лесную ванну прямо сейчас. Простое рассматривание фотографий и видеороликов с лесными пейзажами позволит немного расслабиться и снизить уровень напряжения и стресса.

Лина СПИР ■



СУСТАМАР – це молодість суглобів

Мабуть, ви часто помиляєтеся щодо визначення віку незнайомих людей, коли бачите їх зі спini. Ось попереду дівчина, що рухається легко й невимушено, але коли вона обертається до вас обличчям, ви з подивом зауважуєте, що їй за 50. Трапляється і навпаки: на перший погляд йде старий дідуган, що ледь пересуває ноги, а насправді це чоловік років 30. Чому ж так буває?

Здоров'я суглобів – запорука довголіття

Скільки людина залишатиметься молодою фізично, багато в чому визначається станом її опорно-рухового апарату. Якщо суглоби хребта і кінцівок у нормі, тобто мають добру рухливість і не болять, чудово виглядати можна і в літньому віці. А от при появі будь-яких проблем із суглобами чоловік або жінка немов відразу старішають на кілька років.

Молодим людям зазвичай дошкуляють травми суглобів та запальні процеси (артрити), а літнім – дегенеративно-дистрофічні захворювання, коли через вікові порушення метаболізму суглоби поступово втрачають свої властивості та руйнуються (остеоартроз, остеохондроз). Щоправда, останнім часом на функціонування суглобів дедалі більше впливає малорухливий спосіб життя населення та наявність у багатьох зайвих кілограмів, тому люди у досить молодому віці починають скаржитися на болі в спині, попереку, колінах...

Суглобів у тілі людини близько 200, і дуже важливо, щоб всі вони нормально функціонували, не обмежуючи рухову активність. А вже у сучасному суспільстві є тренд довго залишатися молодими. Тож люди середнього й старшого віку хочуть мати можливість якомога довше займатися улюбленою справою та допомагати дітям й онукам, незважаючи на хронічні захворювання суглобів. Чудовий засіб для збереження молодості на тривалий час – це СУСТАМАР (виробник esparma GmbH, Німеччина).

Усуває запалення, біль та відновлює структуру хряща

СУСТАМАР (екстракт мартинії запашної, *Harpagophytum procumbens*) має виражену комплексну дію: протизапальну, знеболювальну та структурно-модифікуючу. Завдяки таким властивостям препарат можна використовувати як молоді при гострих симптомах хвороб суглобів, так і людям середнього й похилого віку при хронічних захворюваннях опорно-рухового апарату.

Доведено, що СУСТАМАР може бути основою лікування, адже він має важливі переваги. Так, за силою протизапальної дії цей рослинний препарат не поступається нестероїдним протизапальним засобам (НПЗЗ), наприклад рофекоксибу¹. Річ у тім, що активні компоненти СУСТАМАРУ мають кілька механізмів боротьби із запаленням у суглобах, зокрема блокують як циклооксигеназний (ЦОГ-2)², так і лі-

пооксигеназний шляхи метаболізму арахідонової кислоти³, а також пригнічують різні медіатори запалення (інтерлейкіни, фактор некрозу пухлин альфа тощо)⁴.

Знеболювальна дія СУСТАМАРУ теж досить потужна. За 8 тижнів лікування він допомагає 60,8% пацієнтів з артрозом і артритом⁵. Дані Кокранівського огляду свідчать, що завдяки екстракту мартинії пацієнти з хронічним болем у попереку отримують змогу значно рідше приймати ліки для «невідкладного знеболення»¹.

СУСТАМАРУ притаманний також і хондропротекторний ефект, оскільки він, поперше, блокує дію металопротеїназ – ферментів, які спричиняють деструкцію тканини та загибель хондроцитів суглобового хряща⁶. По-друге, СУСТАМАР сприяє синтезу в самих суглобах речовин, що відновлюють їхню еластичність і рухливість. Приміром, СУСТАМАР збільшує утворення глікозаміногліканів на 38% і гіалуронової кислоти на 41%⁶. Отже, він не тільки гальмує руйнування внутрішньосуглобового хряща, а й покращує відновлення його структури.

Розумний вибір

СУСТАМАР – єдиний в Україні лікарський засіб, що містить 480 мг екстракту мартинії запашної. Це дає змогу в більшості випадків приймати його по 2 таблетки на добу: вранці та ввечері. Якщо ж біль особливо виражений, можна збільшити застосування до 2 таблеток двічі на добу. Лікувальний ефект відчувається вже в перші кілька днів і зростає протягом застосування. Для отримання надійного і стійкого результату рекомендований курс лікування становить 4–16 тижнів⁷.

Навіть при тривалому прийомі впродовж кількох місяців переноситься СУСТАМАР зазвичай добре. Це можна стверджувати на підставі багаторічного позитивного досвіду застосування препарату в Європі, особливо в Німеччині, та вагомої доказової бази його ефективності й безпеки (у клінічних дослідженнях брали участь понад 3 тис. пацієнтів).

Отже, для збереження молодості та здоров'я суглобів зараз, у період осінніх загострень їхніх хронічних недуг, багатьом бажано пройти курс прийому СУСТАМАРУ, а навесні ще раз повторити його. Більшості людей це доступно за вартістю, адже препарат має розумне співвідношення ціна – якість.



1. Olean H. et al. Herbal medicine for low-back pain // Cochrane review. Dec 24, 2014. 2. Huang TH, Tian YH, Duke B, Tan S, et al. Harpagoside suppresses lipopolysaccharide-induced iNOS and COX-2 expression through inhibition of NF- κ B activation. 2006 Mar; 8(1041-2):148-55. Epub 2005 Oct 3. 3. Liew D, Millerfield J, Schneider A, Pottlammann S, Kaszin M. Investigations on the pharmacokinetic properties of Harpagophytum extracts and their effects on eicosanoid biosynthesis in vitro and ex vivo // Clin. Pharmacol. Ther. 2001;69:556-64. 4. Felbin B.L., Heinrich M., Hiller K.O., Kammerer N. Inhibition of NF- κ B synthesis in PS-stimulated primary human monocytes by Harpagophytum extract Ste-Hap 69 // Phytotherapy Research. 2010;24:26-30. 5. Warnock M., McBean D., Suter A., et al. Effectiveness and safety of Devil's Claw tablets in patients with general rheumatic disorders // Phytother. Res. 2007; v. 21, № 12, p. 1228-1233. 6. Schulte-Lanot G. et al. Effect of a Harpagophytum procumbens DC extract on matrix metalloproteinases in human chondrocytes in vitro // Arzneimittelforschung. 2004;54(4):213-20. 7. Инструкция для медичного застосування лікарського засобу СУСТАМАР.

Когда хлеб – враг №1

Основные зерновые культуры вошли в рацион человека лишь 12 тыс. лет назад, что с точки зрения эволюции делает их новыми и не совсем привычными продуктами. Большинство живущих на планете людей неплохо адаптировались к ним, однако для 0,5–1% населения употребление ряда зерновых смертельно опасно.

Аутоиммунное расстройство

В некоторых зерновых культурах содержатся два вида простых белков – проламины и глютелины. При их взаимодействии образуется глютен. Когда пшеничная мука смешивается с водой, именно он создает эластичную, липкую и клейкую консистенцию теста, из-за чего его часто называют клейковиной. Организм некоторых людей неправильно реагирует на глютен. Так проявляется целиакия – аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система атакует глютен как чужеродного захватчика, а заодно с ним – и ворсинки, укрывающие тонкую кишку. В результате слизистая оболочка кишечника воспаляется, ворсинки со временем укорачиваются и атрофируются. Это приводит к серьезному нарушению всасывания минералов и питательных веществ, что чревато значительным ухудшением здоровья, а в тяжелых случаях – даже смертью.



Обычно симптомы целиакии проявляются в младенческом возрасте, с введением первого прикорма, содержащего злаки. Впрочем, при наличии генетической предрасположенности целиакия может появиться и в зрелом возрасте. Факторами риска для развития целиакии считаются аутоиммунные заболевания (например, диабет I типа, ревматоидный артрит, тиреоидит Хашимото и пр.); генетические патологии, в частности синдром Дауна или синдром Тернера; наследственность – при наличии хотя бы одного родственника, страдающего целиакией, вероятность заболеть увеличивается в 10 раз.

Симптомы и последствия болезни

При целиакии у детей возникают проблемы с кишечником (вздутие, диарея), у них снижен аппетит, они плохо набирают вес, проявляют беспокойство и раздражительность. Со време-

нем целиакия вызывает повреждение зубной эмали, анемию, задержку развития, роста и полового созревания.

У взрослых людей симптомы этого заболевания более разнообразны. Они могут варьироваться от легких до тяжелых, а также изменяться со временем. Известны случаи, когда целиакия протекает без явных признаков. У пациента может наблюдаться только общее недомогание, хроническая усталость, анемия и дискомфорт в животе. Но бывает и так, что помимо нарушений в работе ЖКТ (диарея и метеоризм) непереносимость глютена влечет за собой целый букет неприятных и опасных симптомов:

- боль в костях и суставах, мышечную слабость и спазмы;
- депрессию, раздражительность, слабость и усталость;
- носовые кровотечения, присутствие крови в кале или моче;
- задержку жидкости в организме;
- постоянное чувство голода;
- железодефицитную анемию, недостаток витаминов B12, D и K;
- герпетиформный дерматит Дюринга, при котором на коже появляются красные выпуклые пятна и волдыри.

Тяжесть течения болезни, как правило, зависит от количества потребляемого глютена, возраста, в котором начало развиваться заболевание, а также степени повреждения тонкой кишки. Если человек с целиакией будет продолжать употреблять глютен, то рано или поздно у него возникнут самые различные осложнения, например ишемическая болезнь сердца, остеопороз, бесплодие, кишечная лимфома и пр.

В некоторых случаях организм атакует не только клетки, выстилающие

слизистую тонкого кишечника, но и часть головного мозга, называемую мозжечком, что приводит к глютеновой атаксии. Симптомы этого состояния начинаются с незначительных неврологических проявлений, например покалывания в ногах и ступнях, и нарастают очень медленно. Однако если вовремя не отказаться от глютена, может развиваться необратимое повреждение (атрофия) мозжечка, которое вызывает проблемы с равновесием, общим движением, координацией, мелкой моторикой и пр. Глютеновая атаксия пока изучена плохо и ее распространенность подсчитать сложно. Исследователи считают, что у 23–41% людей с атаксией неизвестного происхождения виновником заболевания может выступать глютен.

Сходные признаки других недугов

Целиакия – весьма редкое заболевание. По статистике оно встречается у 0,5–1% людей. Однако симптомы, схожие с признаками целиакии, могут вызывать и другие недуги. Так, еще 1% населения Земли страдает аллергией на пшеницу, которая может заявлять о себе желудочно-кишечными симптомами, а также респираторными и кожными проявлениями. Чаще всего она встречается у маленьких детей, но большинство из них «перерастают» ее к школьному возрасту. Кроме того, довольно много людей не имеют ни аллергической, ни аутоиммунной реакции на глютен, но плохо его переносят. На фоне употребления продуктов, содержащих клейковину, они страдают от диареи, боли и вздутия живота, постоянной усталости, депрессии. Впрочем, в последнее время все больше экспертов утверждают, что все эти неприятные симптомы вызваны не глютенем, а другими веществами. Наиболее вероятными «подозреваемыми» являются короткоцепочечные углеводы (олиго-, ди-, моносахариды и полиолы), которые не полностью всасываются в тонком кишечнике и вызывают повышенное газообразование. Этот вывод подтверждается многочисленными экспериментами, в ходе которых людям с

Глютен содержится в некоторых косметических средствах, например в бальзамах для губ, в лекарственных препаратах и даже в клее на марках и конвертах.



чувствительностью к глютену назначали диету с низким содержанием короткоцепочечных углеводов, после чего их состояние заметно улучшалось. Затем в их рацион добавили изолированный глютен, который, как правило, никак не влиял на их самочувствие. Кроме того, симптомы, похожие на проявления целиакии, могут возникать при экзокринной недостаточности поджелудочной железы, болезни Крона, синдроме раздраженного кишечника и пр.

Сложности диагностики и пожизненная диета

Из-за нечеткой клинической картины, разнообразия и изменчивости симптомов диагностировать целиакию непросто. Статистика говорит о том, что в некоторых странах мира до 80% людей с непереносимостью глютена не подозревают, что они больны. В то же время значительное количество пациентов, занимаясь самодиагностикой, напротив, уверены, что не переносят клейковину, хотя их диагноз обычно не подтверждается.

Первым шагом в выявлении целиакии является серологический анализ крови. Еще несколько лет назад стандартным исследованием считались тесты на антиретикулиновые (ARA), антиглиадиновые (AGA) и антиэндомизимальные (EMA) антитела. Однако ARA-тестирование оказалось недостаточно точным для рутинного диагностического использования и сегодня практически не используется. Вместо этого пациентам с подозрением на целиакию рекомендуется пройти тест на антитела против тканевой трансглутаминазы (tTG) и дезамидированных пептидов глиадина (DGP), а так-

же проверить уровень общего IgA в сыворотке крови.

Все эти анализы следует сдавать в комплексе. Каждый из них достаточно точен и специфичен у людей с классическими симптомами и полной ворсинчатой атрофией, однако при незначительных поражениях слизистой оболочки тонкого кишечника их чувствительность снижается с 90% до 30%. Если хотя бы один из перечисленных тестов оказывается положительным, пациенту назначают биопсию кишечника, которая остается «золотым стандартом» диагностики целиакии. Впрочем, если клиническое подозрение остается высоким, врач может назначить эту процедуру и при отрицательных серологических тестах.

Единственным эффективным методом терапии целиакии является соблюдение строгой безглютеновой диеты. Ни в коем случае нельзя употреблять пшеницу, солод, ячмень и рожь, а также содержащие их продукты: торты, печенье, выпечку, макароны, пиво,пельмени или вареники, некоторые сладости и пр. Следует учитывать, что даже безопасные продукты, например овес или горох, из-за особенностей производства могут содержать примеси глютена.

При строгом соблюдении диеты симптомы заболевания исчезают достаточно быстро. Повреждения в кишечнике устраняются в течение нескольких недель, уровень антител приходит в норму через несколько месяцев после исключения глютена из рациона. Однако повторное употребление продуктов с глютенем может вызвать рецидив заболевания, поэтому диеты нужно придерживаться постоянно и всю жизнь.

Ольга ОНИСЬКО ■

Два препарата, нужные каждой маме

Маленькие дети в силу возрастных особенностей своей иммунной системы болеют часто, и каждый раз это становится испытанием для их мам. Что делать, чем лечить, как сбивать температуру? Конечно, педиатр дает свои рекомендации, но обычно они очень лаконичные, ведь у доктора мало времени – он должен успеть на другие вызовы. И как, например, выяснить мамам, какой жаропонижающий препарат будет лучше для ребенка – парацетамол или ибупрофен? Давайте поищем ответ вместе.

Когда надо сбивать температуру

Для начала определимся, в каких ситуациях вообще нужно сбивать температуру тела у детей. Согласно рекомендациям ВОЗ, выведено общее правило: жаропонижающие (антипиретики) следует использовать, если она превышает 38,5 °С¹. Малышам первых трех месяцев жизни, а также детям, у которых были фебрильные судороги или есть серьезное заболевание легких либо сердечно-сосудистой системы, такие препараты можно давать уже при 38 °С¹. Кроме того, надо оценивать состояние самого заболевшего ребенка. Так, если он чувствует себя относительно неплохо, его кожа розовая, нормальной влажности, то можно обойтись обильным теплым питьем и растираниями тела водой комнатной температуры. А вот при ознобе, когда у ребенка дрожь, похолодели стопы и ладони, он бледный, жаропонижающее надо давать немедленно.



И еще один важный момент: препараты этого класса нельзя использовать для профилактики, чтобы сбивать температуру не выросла снова. Главный критерий в этом вопросе – показания термометра.

Только парацетамол или ибупрофен

Жаропонижающие и для взрослых, и для детей в нашей стране имеют безрецептурный статус. Это создает иллюзию их абсолютной безопасности и взаимозаменяемости. Однако когда речь идет о лечении малыша, очень важен состав препарата и дозировка его активных веществ. Ни в коем случае нельзя давать ребенку до 12 лет половинку таблетки или полпакетика средства для взрослых – это может привести к тяжелым побочным реакциям. Детям подходят только препараты, созданные исключительно для них, – с учетом веса и возраста. Состав таких специализированных средств не отличается большим разнообразием, они содержат парацетамол или ибупрофен. Только эти два жаропонижающих официально рекомендует ВОЗ, поскольку они помогают нормализовывать температуру тела у детей с небольшим риском возникновения побочных эффектов¹. Эксперты этой уважаемой организации определили для детей такие разные дозы: парацетамола – 15 мг, а ибупрофена – 5–10 мг на килограмм массы тела¹.

Не один, так другой, а то и оба

Парацетамол и ибупрофен в детских формах – это правильный выбор

Исследования показали, что комбинированная терапия детей в возрасте от 6 месяцев до 3 лет парацетамолом и ибупрофеном одновременно снижает риск побочных реакций, так как необходимый эффект достигается более низкими дозами обоих жаропонижающих препаратов, антипиретическое действие которых суммируется³.

для малышей. Только надо учитывать некоторые особенности этих препаратов. Так, парацетамол можно использовать для снижения температуры у детей старше 1 месяца, ибупрофен – с 3-месячного возраста². Оба лекарства обладают примерно одинаковым жаропонижающим, обезболивающим и противовоспалительным действием. Т.е. оно начинает проявляться примерно через 30–45 минут после применения одного из этих двух препаратов и длится 4–8 часов. Так какой же из них лучше? Ответ на этот вопрос подскажет... организм самого ребенка в конкретной ситуации. Например, если спустя 4–5 часов после приема парацетамола температура при ОРВИ не снизилась, есть смысл принять ибупрофен. И наоборот: при другом инфекционном заболевании у того же малыша более действенным может оказаться парацетамол, а ибупрофен отойдет на второе место. Иными словами, оба эти лекарства постоянно должны быть у мамы под рукой – на всякий случай. Благо, их выбор в аптеках довольно велик, как и разнообразие форм выпуска: ректальные суппозитории, суспензии, сиропы и т.д.

Анна ПЕТРЕНКО ■

1. Зайцева О.В., Локшина Э.Э., Зайцева С.В. Лечение лихорадки у детей с острыми респираторными заболеваниями // Фармацевта, актуальные обзоры. 2011, с. 15–21.
2. Инструкция к применению препаратов парацетамола и ибупрофена для детей.
3. Жерносек В.Ф. Эффективная и безопасная терапия лихорадочного синдрома у детей комбинированным лекарственным препаратом «Ибуклин» // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье, 2016, №2, с. 70–77.

Мамина аптечка 36,6

ІБУПРОМ для Дітей



Європейський бренд №1 у Польщі*

*За даними аналітичної системи дослідження ринку PEX PHARMASEQUENCE продажів в золотик за 2018 рік, ринок безрецептурних препаратів Польщі.
Ібупром для дітей: РП UA11587A/01/01. Ібупром для дітей форте: РП UA11587B/01/02. Інформація про лікарський засіб для спеціалістів лікарської справи: Є протипаливні та побічні ефекти.



ТОЧНЕ ДОЗУВАННЯ
за вагою дитини

Французька якість. Для малюків

Ефективна, розчин оральний 3%. Інформація для спеціалістів лікарської справи: Р.П. № UA15237/02/01 від 28.04.2017. Концентрація паритетична. Складна дія, з інструкцією для медичного застосування лікарського засобу. ОМUA-EFF 14.07.02

Гадание по форме живота

Существует множество примет, руководствуясь которыми, беременная женщина может попытаться определить пол своего малыша по форме живота, пищевым пристрастиям и прочим «верным» признакам. Но что, если взглянуть на них с точки зрения доказательной медицины? Увидим ли мы истинную народную мудрость, которую по крупицам собирало множество поколений женщин, или всего лишь ничем не подкрепленные суеверия?

Перечень популярных примет



- **Тяжелый токсикоз и сильная утренняя тошнота – признаки того, что родится девочка.** По статистике более 50% женщин сталкиваются с токсикозом в течение первого триместра беременности. Однако данные о зависимости между его тяжестью и полом ребенка весьма противоречивы. Так, в 1999 году шведские исследователи подтвердили, что мамы девочек страдают от токсикоза сильнее, чем мамы мальчиков, но уже в 2011 году иранские врачи, проанализировавшие 2450 беременностей, опровергли их результаты. На утреннюю тошноту жаловались 79,5% женщин, у которых впоследствии родились сыновья, и только 72,3% женщин, родивших дочек.

- **Капризы и перепады настроения у беременной говорят о предстоящем рождении девочки.** Считается, что женщины, вына-

шивающие дочерей, имеют более высокий уровень эстрогенов, который влияет на эмоции и поведение, но исследования не подтверждают такую теорию. Уровень этих гормонов возрастает во время беременности и снижается после родов, независимо от пола ребенка.

- **Значительный набор веса во время «интересного положения», особенно в области талии и бедер, предвещает рождение дочери.** Научные данные не подтверждают и эту примету. Сколько веса набирает женщина во время беременности, зависит от ее гормонального фона, обмена веществ, питания и образа жизни. А то, где именно «оседают» лишние килограммы, определяется типом телосложения будущей мамы.



- **Широкий и высокий живот – признак рождения девочки, а низкий и острый – мальчика.** Это, пожалуй, самый популярный



миф об определении пола будущего ребенка. Но и он не имеет под собой научной основы. Акушеры утверждают, что высота живота зависит от телосложения женщины, ее веса, уровня физической подготовки и силы мышц тазового дна. А вот форму живота определяет поза малыша. Если его спина расположена параллельно спине матери, то ее живот будет широким и относительно плоским, а если перпендикулярно – узким и сильно выдающимся вперед.

- **Если женщину тянет на соленое – она носит мальчика, а если на сладкое – девочку.** Научных доказательств того, что изменение вкусовых пристрастий во время беременности хоть как-то связано с полом ребенка, не существует. К тому же во время вынашивания ребенка женщине может хотеться не только соленого или сладкого, но и острого, горького, кислого. За 9 месяцев будущие мамы могут несколько раз кардинально из-

менить свои вкусовые предпочтения, «подсесть» на один конкретный продукт или заняться весьма смелыми кулинарными экспериментами, например, намазывать варенье на колбасу или запивать соленые огурцы сладким чаем.



• **Ухудшение состояния кожи, волос и ногтей может означать, что женщина носит девочку.** Беременность связана с комплексом эндокринологических, иммунологических, метаболических и сосудистых изменений, которые могут по-разному влиять на внешний вид женщины. По статистике их отмечают более 90% будущих мам. Иногда они бывают положительными (улучшается цвет кожи, разглаживаются морщины, проходят прыщи), а иногда – отрицательными (развивается дерматит, проявляются пигментные пятна, волосы становятся тусклыми, жирными или слишком сухими, а ногти – ломкими). Однако связи этих перемен во внешности с полом ребенка тоже нет.



• **Узнать, кто родится, можно при помощи домашнего теста, добавив ложку пищевой соды в емкость с утренней мочой.** Если она начинает шипеть и пениться – будет мальчик, а если реакции не произойдет – девочка. На самом деле такой тест определяет всего лишь кислотность мочи: если ее уровень повышен, сода вступает в реакцию. На pH мочи влияет множество факторов, например рацион питания, уровень гидратации, присутствие инфекций мочеиспускательного канала, наличие камней в почках. Но пол ребенка не принадлежит к их числу. Более того, поскольку pH мочи зависит от многих переменных, в течение беременности тест с пищевой содой может дать противоположные результаты, если провести его несколько раз.

Где искать ответ?

К сожалению, все народные приметы, позволяющие определить пол ребенка, точны только в половине случаев, т.е. с тем же успехом беременная женщина может просто подбросить монетку. Однако надежные способы узнать, родится у нее мальчик или девочка, все же существуют.

При помощи УЗИ пол ребенка обычно определяют на сроке 18–20

недель, когда его внешние гениталии уже четко сформированы. Однако иногда врач может их не разглядеть или ошибиться с выводом. Чаще всего это происходит, если плод находится не в самом удобном для осмотра положении.

Более точный результат дают амниоцентез, т.е. анализ амниотической жидкости (проводится после 15-й недели беременности), или отбор проб ворсин хориона (доступен с 10-й недели). Но поскольку эти процедуры инвазивны, а следовательно, сопряжены с определенным, хоть и незначительным, риском, их не используют для определения пола, а назначают только при подозрениях на генетические аномалии или инфекционные заболевания плода.

Лучше использовать такой метод, как неинвазивное пренатальное тестирование – анализ внеклеточной ДНК плода, которая циркулирует в крови матери. Это исследование назначают начиная с 10-й недели беременности для выявления проблем с хромосомами, однако с его помощью можно определить и пол ребенка. Поскольку в организме женщин есть только две XX-хромосомы, обнаружение в ходе анализа Y-хромосомы говорит о том, что будет мальчик.

Ольга ОНИСЬКО ■

Домашние соленья – ВКУСНО И ЗДОРОВО

Маринование, соление и сквашивание овощей – это одни из самых древних технологий хранения продуктов, которые ничуть не утратили своей актуальности и в наши дни. Помидоры, огурцы, кабачки, патиссоны, морковка и капуста, законсервированные летом и осенью, зимой послужат украшением любого стола, вкусной закуской, а также замечательным дополнением к здоровой диете.

Польза

- **Контроль уровня сахара в крови.** Соленья, в которых используется рассол на основе уксуса, могут помочь контролировать уровень глюкозы в крови. В 2013 году в исследовании, проведенном в Школе питания и укрепления здоровья Университета штата Аризона (США), приняли участие 14 здоровых взрослых людей с риском развития диабета II типа. Участники, которые употребляли уксус во время еды, имели более низкий уровень глюкозы в крови натощак, чем те, кто этого не делал.

- **Обеспечение антиоксидантами.** В соленьях сохраняются минеральные вещества (кальций, магний и пр.), а антиоксиданты (особенно ликопен и бета-каротин) даже улучшают свои свойства. Многочисленные исследования связывают антиоксиданты с улучшением здоровья, уменьшением воспаления, профилактикой рака, замедлением возрастных дегенеративных процессов и пр.

- **Пробиотическое действие.** Ферментированные соленья, например квашеные помидоры, огурцы, капуста, действуют как пробиотики, защищая микробиом организма и поддерживая рост полезных бактерий в кишечнике. Их регулярное употребление снижает риск развития дрожжевых инфекций, помогает организму переваривать и усваивать пищу, улучшает здоровье кишечника.

- **Восстановление электролитов.** При обезвоживании организм теряет электролиты, необходимые для его нормального функционирования. Соленья и рассолы, богатые натрием, могут восполнить их недостаток, поэтому рекомендованы при высокой температуре, рвоте, похмелье, а также после больших физических нагрузок.



Золотая середина

Никакое, даже самое полезное блюдо не способно вылечить болезнь или исправить многочисленные проблемы со здоровьем. И соленья – не исключение. Однако для людей, которые ценят пикантный вкус домашней консервации, они могут стать отличным дополнением к рациону. Максимальную пользу принесут ферментированные продукты, но и от маринованных овощей отказываться не стоит. Единственное правило – не злоупотреблять соленьями и помнить о том, что для поддержания крепкого здоровья не стоит употреблять более 6 г соли в день.

Вред

- **Большие потери витаминов.** Из-за термической обработки в домашних соленьях многие витамины разрушаются. Соленые и маринованные овощи теряют до 70% витамина С. Существенной деградации также подвергаются витамины В6 и В9. И без того невысокую питательную ценность солений также могут уменьшить прямые солнечные лучи, поэтому хранить банки с консервацией следует только в темном месте.

- **Жировая болезнь печени.** Хотя в соленьях нет жиров, они могут провоцировать ожирение печени. Группа ученых из США и Венесуэлы провела исследование на лабораторных мышцах, которое показало, что избыток соли в рационе приводит к изменению процессов усвоения фруктозы. Это чревато развитием метаболического синдрома и неалкогольной жировой болезни печени.

- **Осложнения гипертонии.** Имперский колледж и Северо-Западный университет Лондона опубликовали предупреждение об опасности употребления соли и солений для людей, страдающих гипертонией. Слишком соленые продукты могут ухудшить их общее состояние, усугубить течение недуга, активизировать процессы развития болезней сердца и почек.

- **Опасности нарушения технологий.** Домашние соленья могут содержать опасные бактерии, которые увеличивают риск пищевых отравлений, а также плесень. Поэтому дети, беременные женщины и люди с ослабленным иммунитетом должны употреблять их с особой осторожностью. ■



ГОРЛО БОЛИТЬ?

ЛЮГС – потужна допомога хворому горлу!



спрей з йодом
та евкалиптом,
що швидко лікує
хворе горло

усуває біль
та запалення

застосовується
1–2 рази на добу

Ліцензія: Серія АВ №598036 від 11 липня 2012 р. РП МОЗ України UA/5719/01/01.

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням обов'язково прочитайте інструкцію та проконсультуйтеся з лікарем. Зберігати в недоступному для дітей місці. Препарат не гарантує 100% лікувального ефекту. Виробник: ТОВ «ДКП» Фармацевтична фабрика», вул. Лермонтовська, 5, м. Житомир, 10014. *Фаворит споживачів – 2017 у категорії «Препарат для лікування захворювань горла»

Люгс. Розчин для зовнішнього застосування. **Склад:** 100 г препарату містить йоду 1 г. **Показання.** Запальні захворювання горла та глотки (тонзиліт, фарингіт, ангіни, глосит, афтозний стоматит) – у складі комплексної терапії. **Протипоказання.** Підвищена індивідуальна чутливість до йоду та до інших компонентів препарату. Гіперфункція щитоподібної залози, декомпенсована серцева, ниркова, печінкова недостатність, дослідження або терапія радіоактивним йодом (за 2 тижні перед та після дослідження або терапії). **Побічні реакції.** При тривалому застосуванні можуть з'явитися явища йодизму (нежить, кропив'янка, набряк Квінке, сльозотеча, слинотеча, висипи на шкірі, м'язова слабкість, загальмованість), кропив'янка.

Добавят ли зубы мудрости?

Еще два десятилетия назад во многих западных странах от зубов мудрости было принято избавляться сразу после того, как они начинали прорезаться. Со временем от этой практики отказались, однако и сегодня в США ежегодно удаляют около 10 млн третьих моляров. Эта операция остается одной из самых распространенных хирургических процедур и в Великобритании. Но так ли она необходима? В каких случаях действительно нужно удалить «восьмерки», а в каких лучше их сохранить?

Жертвы эволюции

Третьи моляры, или «восьмерки», называют зубами мудрости, поскольку они появляются значительно позже остальных зубов, когда люди становятся взрослыми. Они не только прорезываются, но и закладываются позднее, чем другие зубы. Если зачатки как молочных, так и коренных зубов формируются у ребенка еще в утробе матери, то «восьмерки» зарождаются только в 3–5 лет, да и то далеко не у всех. Наличие и количество моляров определяется наследственностью и сильно различается от популяции к популяции. Так, у коренных мексиканцев зубы мудрости отсутствуют практически в 100% случаев. А вот у австралийских аборигенов нередко обнаруживаются не только третьи, но и четвертые (нештатные) моляры, т.е. в общем у некоторых из них 36 зубов. Принадлежность к той или иной расе влияет и на возраст прорезывания «восьмерок». В среднем они появляются в возрасте 17–23 лет, однако отмечено, что у негроидов это происходит раньше. Наблюдают исследователи и объединяю-



щие закономерности. Так, в последнее время число случаев агенеза, т.е. отсутствия зародышей зубов мудрости, растет у представителей всех народов мира. Это связано с тем, что третьи моляры относятся к числу рудиментарных органов, которые пока еще сохранились, но утратили свое значение в ходе эволюции.

Наши далекие предки, употреблявшие в пищу коренья, листву, стебли и плоды диких растений, обходиться без них не могли. Третьи моляры помогали им измельчать грубые растительные

волокна, что частично компенсировало неспособность эффективно переваривать клетчатку и целлюлозу. Однако примерно 10 тыс. лет назад люди научились культивировать растения, за счет чего их пища стала более мягкой. В результате изменения диеты размеры зубных дуг и челюстных костей уменьшались, и для зубов мудрости оставалось все меньше места. С этим связаны проблемы их прорезывания. Упоминания о сильных болях, сопровождающих этот процесс, можно найти еще в трудах Аристотеля, однако по-настоящему серьезные, представляющие опасность для здоровья патологии – дистопия и ретенция – по-настоящему массовыми стали уже в XX веке.

Вкривь и вкось

Дистопия представляет собой неправильное расположение третьего моляра относительно всего зубного ряда, а ретенция – скрывание третьего моляра в мягких или костных тканях челюсти. При первой патологии зуб мудрости чаще всего наклоняется вперед, между ним и «семеркой» образу-



ется карман, в котором скапливаются остатки пищи, что может вызвать воспаление мягких тканей, повышенное отложение зубного камня и мягкого зубного налета, а также кариозное повреждение как самого зуба мудрости, так и его соседа. Зубы с такими патологиями, как правило, удаляют.

Реже «восьмерка» оказывается наклоненной назад или в стороны относительно остального зубного ряда, а в отдельных случаях даже поворачивается вокруг своей оси. Такие патологии чреваты регулярным повреждением мягких тканей, например, если зуб повернут наружу, он будет постоянно травмировать внутреннюю поверхность щеки. Незаживающие ранки, сохраняющиеся на протяжении десятилетий, могут быть опасны. Во-первых, они являются «воротами» для различных инфекций, а во-вторых, клетки в поврежденных тканях имеют более высокий риск перерождения. То есть неправильно растущий зуб мудрости со временем может стать причиной развития рака. Дистопия, особенно если она сопровождается жалобами пациента, служит показанием для удаления третьего моляра.

Ретенция, т.е. состояние, при котором зуб мудрости не может прорезаться, бывает полной или частичной. При полной зуб чаще всего не может выйти на поверхность через костные ткани. При частичной ретенции он начинает резаться, десна над ним воспаляется и отекает, заметно увеличиваясь в размерах. Во время жевания мягкая ткань вокруг коронки зуба часто прикусывается и травмируется. Происходит рубцевание и склерозирование слизистой, из-за чего она становится плотнее и зуб мудрости не может ее преодолеть. Выдвижение зуба прекращается, а над ним образуется так называемый капюшон. Со временем в пространстве между коронкой зуба и внутренней поверхностью капюшона накапливаются

остатки пищи, клетки слущенного эпителия, слизь. Все это создает благоприятные условия для развития патогенной микрофлоры, а постоянные травмы капюшона во время жевания снижают местный иммунитет слизистой и приводят к образованию на ее поверхности эрозий и язв. В результате резко возрастает риск перикоронита – воспаления мягких тканей десны, окружающих зуб мудрости. Как и любая бактериальная инфекция, это заболевание требует приема антибиотиков, а для предотвращения его рецидивов стоматологи либо иссекают капюшон, либо удаляют сам зуб.

Иногда встречаются и смешанные патологии, сочетания дистопии и ретенции. Это самые сложные случаи, когда вероятно развитие различных видов гнойно-воспалительных процессов: абсцессов, остеомиелита и флегмоны. Во всех подобных случаях зуб мудрости рекомендуется удалить.

Ненужные, но полезные

Многие стоматологи, особенно в западных странах, рекомендуют избавляться от зубов мудрости заблаговременно. Такой подход они аргументируют тем, что третьи моляры часто становятся причиной скрытых проблем, которые долгое время протекают бессимптомно. Кроме того, до них бывает слишком сложно добраться при помощи зубной щетки или нити, из-за чего кариес поражает их чаще всех остальных зубов.

С возрастом риск серьезных осложнений, связанных с зубами мудрости, увеличивается. По статистике, менее 2% людей в возрасте 65 лет и старше имеют все четыре совершенно здоровые восьмерки и окружающие их мягкие ткани. Из-за этого некоторые хирурги считают, что их лучше всего удалять до 20 лет, пока корни достаточно мягкие и не полностью сформированные. К тому же молодые люди



значительно легче переносят стоматологические операции, а осложнения у них возникают реже, чем у пожилых.

Однако последние руководства по стоматологической помощи не только не рекомендуют удалять здоровые третьи моляры, если они имеют достаточно места для нормального роста, но и не указывают на необходимость избавления от частично или неправильно прорезавшихся зубов, если они не вызывают неприятных симптомов.

Здоровая «восьмерка» ничем не уступает другим коренным зубам. Ее точно также можно чистить, лечить, пломбировать, а при необходимости она может послужить в качестве опоры для мостовидного протеза или пригодится для крепления вставной челюсти (съёмных протезов).

Кроме того, последние исследования биологов дают основания надеяться, что рудиментарные зубы мудрости получают вторую жизнь. Так, ученым из Медицинской школы Университета Питтсбурга (США) удалось доказать (правда, пока только на мышах), что стволовые клетки, взятые из зубов мудрости, могут быть превращены в стромальные клетки роговицы, называемые кератоцитами, и использованы для восстановления поврежденной роговицы глаза после инфекции или травмы.

Ольга ОНИСЬКО ■

Влюбленный младший сын

В большинстве языков мира третьи моляры называют зубами мудрости. Однако существуют и забавные исключения. Так, на галисийском языке восьмой зуб окрестили «концевой мельницей», на турецком – «зубом 20 лет», а на корейском – «зубом любви», ссылаясь на молодость и боль первой влюбленности. В Японии слово, обозначающее третий моляр, буквально звучит как «неизвестный родителям», ведь когда начинают резаться зубы мудрости, ребенок, как правило, становится самостоятельным. В индонезийском языке «восьмерки» называют «младшими сыновьями», имея в виду, что они значительно моложе своих соседей. А тайцы используют выражение «сжатый зуб», потому что третьим молярам часто не хватает места для нормального роста.

Стоит ли стараться изменить жизнь к лучшему?

Многие люди убеждены, что не могут контролировать или изменить свою жизнь, поэтому они прекращают любые попытки это сделать – опускают руки, сдаются и просто плывут по течению. Зачастую так проявляется феномен, который психологи называют выученной беспомощностью. Это не приговор навсегда. Если вам надоело пасовать перед лицом обстоятельств, то пришла пора вернуть себе силы.

У животных и людей

В 1967 году профессора Университета Пенсильвании (США) Мартин Селигман и Стивен Майер впервые опубликовали свою теорию выученной, или приобретенной беспомощности. Они провели серию экспериментов на запертых в клетках собаках, чтобы сформировать у них условный рефлекс страха на высокий звук. В качестве негативного подкрепления ученые использовали несильный, но чувствительный удар электрического тока. После того как рефлекс был сформирован, исследователи перевели животных в открытые вольеры. Они ожидали, что, услышав высокий звук, собаки будут убегать, но животные просто ложились на пол и скулили.

Наблюдая столь неожиданное поведение, Мартин Селигман предположил, что собаки не пытаются убежать не из-за отсутствия страха (по их пове-

дению было очевидно, что они ожидают удара током и боятся его), а потому, что в ходе первой части эксперимента они уже несколько раз пробовали выбраться из клетки, но у них ничего не вышло. Животные просто смирились с неизбежностью или, иначе говоря, научились быть беспомощными.

Селигман и Майер пришли к выводу, что пассивное поведение у животных вызывают не сами неприятные события, а опыт их неконтролируемости. Если они привыкают к тому, что от их активных действий ничего не зависит, то становятся беспомощными. То же самое происходит и с людьми. Выученная беспомощность – это состояние, в котором человек ничего не делает, чтобы повлиять на происходящее, поскольку уверен, что от него все равно ничего не зависит. Он считает, что плохие вещи случаются, а он не имеет над ними никакого контроля. В

таком случае психологи говорят о том, что человек потерял способность использовать или приобретать адаптивные реакции на сложные ситуации и «включил» неадаптивную пассивность.

У детей и взрослых

Часто выученная беспомощность закрепляется еще в детстве. Это случается, если ребенка чрезмерно опекают мамы и бабушки, не позволяя ему ни в чем быть самостоятельным и постоянно критикуя («ты не умеешь завязывать шнурки, дай я лучше сделаю»). В зрелом возрасте такой человек будет считать нормальным, что все решения за него принимают другие люди.

Выученную беспомощность может приобрести и юноша, например, в школе или в институте. Если ему что-то хорошо удается, он говорит «мне повезло», а если нет – объясняет провал в учебе своими недостатками – «я не могу, не умею, не понимаю». Постоянно чувствуя себя беспомощным, в конце концов он решает, что не стоит прилагать усилий.

У взрослых людей выученную беспомощность могут сформировать самые разные ситуации. Так, если вы раз за разом терпите неудачу в борьбе с лишними килограммами, то в какой-то момент просто перестаете пытаться похудеть. Столько времени было потрачено впустую! Стоит ли стараться?

Все вредные привычки напрямую связаны с выученной беспомощностью. Люди часто считают их частью себя, неотъемлемым свойством собственной природы и даже не пытаются изменить образ жизни. Выученная беспомощность также приводит к ошибочному представлению о том,



что вы неизбежно вернетесь к старым привычкам и не сможете сопротивляться искушениям в будущем.

Неадаптивная пассивность мешает осваивать новые навыки. «Старую собаку нельзя научить новым трюкам», – любят приговаривать те, кто даже не пытается попробовать что-нибудь новое: сменить профессию, выучить испанский, научиться плавать. Стеснительный человек с приобретенной беспомощностью и вовсе прекращает попытки устанавливать новые социальные связи, от чего его одиночество становится еще беспросветнее. А человек с хроническим заболеванием, например с артериальной гипертензией, считает, что он обречен время от времени страдать от гипертонических кризов, поэтому нет смысла принимать таблетки.

Выученная беспомощность напрямую связана с посттравматическим стрессовым расстройством, депрессией, тревожностью, страхом неудачи и подверженностью болезням. Со временем она отбирает у человека способность принимать решения, делает его незащитным и пассивным, заставляет жить в состоянии сильнейшего стресса.

У пессимистов, но не у оптимистов

Впрочем, выученная беспомощность проявляется далеко не у всех, кто пережил опыт неконтролируемых тяжелых ситуаций. Психологи считают, что главную роль в ее формировании играет тот или иной атрибутивный стиль, присущий каждому из нас. Столкнувшись с трудностями, люди пытаются отыскать их причины, и то, как они делают это, определяет их поведение.

Люди с пессимистическим атрибутивным стилем, объясняющие свои неудачи внутренними («это из-за меня», «со мной что-то не так»), стабильными («это будет длиться вечно», «это обязательно повторится снова») и глобальными причинами («так со мной происходит везде», «мне не везет во всем»), более склонны к выученной беспомощности. А вот опти-

Серьезным примером выученной беспомощности является ситуация домашнего насилия. Оказавшийся в ней человек часто даже не пытается искать помощи, считая, что никогда не избавится от своего обидчика.



мисты, считающие проблемы исключениями из правил, происходящими вследствие случайного и кратковременного стечения неблагоприятных обстоятельств, очень редко учатся беспомощности.

Исследования показывают и обратную связь. Выученную беспомощность можно предотвратить или обратить вспять, если найти в себе силы смотреть на вещи более позитивно и видеть в неудачах всего лишь временные и единичные явления.

Следить, менять, планировать

«Золотым стандартом» коррекции выученной беспомощности считается когнитивно-поведенческая терапия, которая помогает изменить мышление и действия. Наилучшие результаты можно получить, посещая индивидуальные или групповые занятия у психотерапевта, но некоторые приемы можно использовать и самостоятельно.

- Попробуйте выявить источник проблемы, т.е. события и обстоятельства, сделавшие вас пассивными, и попробуйте переосмыслить их.

- Прислушивайтесь к своим мыслям и словам, выделяя все пессимистические утверждения. Ищите общие выражения: «так уж сложилось», «что поделаешь», «мне не везет», «я неудачник», «от меня ничего не зависит» и совершенно конкретные тезисы «у меня с детства слабое здоровье», «я не могу жить без кофе и сигарет», «не получается похудеть», «меня никто не любит», «мне никогда не избавиться от долгов» и пр.

- Записывайте каждое пессимистическое утверждение и мысленно с жаром оспаривайте его. Находите ар-

гументы, чтобы противостоять негативным мыслям, и записывайте их.

- Ищите альтернативные объяснения неприятностям. Если вас, например, не взяли на работу, не закливайтесь на том, что вы – неудачник, а подумайте, что, возможно, другой соискатель просто оказался более квалифицированным. Такой подход позволит направить мысли в более конструктивное русло, например, подумать о том, как «прокачать» собственные профессиональные навыки.

- Фокусируйтесь не на собственных чертах, а на своих усилиях. Вместо того, чтобы сказать «я запарол доклад, потому что глуп и косноязычен», сделайте акцент на своих действиях «я запарол доклад, поскольку не отрепетировал выступление». Возможно, вам не под силу изменить черты своей личности, но вы всегда сможете поработать лучше, и это даст результат.

- Ищите свои сильные стороны, составьте список положительных характеристик о себе. Перечитывайте его каждый раз, когда начинаете сомневаться в себе, ведь выученная беспомощность часто связана с низкой самооценкой.

- Старайтесь поменьше общаться с людьми, которые также страдают выученной беспомощностью или часто используют пессимистический атрибутивный стиль.

- Создавайте набор позитивных привычек, освоите медитацию, ведение дневника. Все это поможет пережить негативные события без того, чтобы вернуться к старым образцам поведения и негативным разрушающим установкам.

Ольга ОНИСЬКО ■

Рекомендовано к просмотру

В сентябре на экранах Украины – фильмы о смысле жизни с разными сюжетами. Американка создала в Индии с нуля детский дом, но крупное пожертвование богатой соотечественницы грозит все разрушить. Инженер армейского корпуса США спасает человечество от гибели после того, как его отец дал маху в поиске новых цивилизаций. Известный украинский поэт создает в застенках последний цикл стихов, веря в то, что рукописи не горят.



«После свадьбы»

РЕЖИССЕР: Барт Фрейндлих

В ролях: Мишель Уильямс, Джулианна Мур, Билли Крудап

Эта картина – римейк одноименной датской драмы 2006 года*, но с одним важным нюансом. В старой ленте история разыгрывалась между двумя героями-мужчинами. В новой американской версии на первый план вышли женщины. Изабель уже много лет живет в Индии и руководит детским приютом. Маленький мир живет счастливо, но реальность диктует свои условия – для поддержания учреждения на плаву нужны деньги. И вот удача: некая миллионерша Тереза, глава крупной корпорации, готова выписать чек на благое дело. С одним условием – забрать его Изабель должна лично. Женщина летит на родину, встречается с благотворительницей, та приглашает ее в качестве гостьи на свадьбу дочери. И там, собственно, начинается основное действие. Оказывается, нынешний муж Терезы когда-то был близко знаком с Изабель. И дни после свадьбы – время открыть много старых тайн, одну за другой.

2019,
США

* В свое время лента датчан была номинирована на премию «Оскар» как лучший фильм года на иностранном языке.



2019,
США,
Бразилия

«К звездам»

РЕЖИССЕР: Джеймс Грей

В ролях: Брэд Питт, Томми Ли Джонс, Лив Тайлер, Дональд Сазерленд

Фантастический триллер* о полетах в космос – это одновременно и приключения, и драма. Двадцать лет назад отец главного героя Роя МакБрайда отправился на поиски внеземных цивилизаций, да так и не вернулся. Мужчина был капитаном корабля и лидером секретной миссии, так что неудивительно, что его сын, вдохновленный столь славным примером, пошел по стопам отца. И вот уже сам Рой летит в космос, только с другой целью – найти пропавший космический корабль и узнать, что же пошло не так во время той экспедиции. В процессе полета всплывают интересные факты. Один из них – то, что отец проводил эксперименты с некой субстанцией, которая способна привести к гибели всего живого во Вселенной. В то время, как Рой постигает суть этих экспериментов, ему открывается более важная истина – смысл человеческого существования. Он также узнает, где находится наше настоящее место в космосе.



Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМТОВА



«Запрещенный»

РЕЖИССЕР: Роман Бровко

В ролях: Дмитрий Ярошенко, Диана Розовлян, Евгения Гладий, Денис Роднянский

Прежде чем дойти до большого экрана, фильм успел сменить несколько названий. Изначально он назывался «Птица души», потом – «Стус», и вот сейчас – так, как есть, и это неспроста. Биографическая драма рассказывает о трагической судьбе самого известного украинского поэта-шестидесятника Василия Стуса, диссидента, активного борца с советским режимом, который был выдвинут на соискание Нобелевской премии, но так и не дождался ее – умер в советском лагере в полном расцвете творческих сил. Именно об этом последнем периоде жизни поэта и рассказывает фильм. Советская власть делала все, чтобы перемазать человека, жившего Украиной, на свою сторону, обещая свободу в обмен на лояльность. Но Стус, который всю свою жизнь боролся с ненавистным советским режимом, на сделку с совестью не пошел, и остался в памяти потомков настоящим Героем Украины. А герои, как известно, не умирают.

2019,
Украина

* Картина выходит ко дню памяти поэта – 5 сентября.

УВАГА, КОНКУРС!

Дефлю®
Deflu® Défilé



Виграй
СУПЕРПРИЗ!
Стильний look
від
ANDRE TAN!

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

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

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

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

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

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

* Look – образ, зовнішній вигляд.

Реклама медичних виробів: DEFLU® Сільвер Ніс спрей; Декларація про відповідність №01-18/02 в.2; DEFLU® Сільвер Горло спрей; Декларація про відповідність №04-18/02 в.2; Дефлю® Сільвер Ніс краплі; Сертифікат №98.037-17; Дефіле® сироп; Дефлю® порошок для емоційного розчину; Дефіле® таблетки не є лікарськими засобами. Е протипоказанням. За більш детальною інформацією звертайтеся до листків-вкладок.
На правах реклами, DM (def) 19.08.02

Дивись детальні умови



КОНКУРС!

Дефлю® **Deflu Défilé**

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

КРОК 1 • «DEFLU – DÉFILÉ ФОТО» Вересень (2-29.09.19).

- Сфотографуйся на тлі аптечної полиці з продукцією Дефлю.
- Виклади фото на своїй сторінці у Facebook або Instagram з трьома хештегами **#Deflu #від нежитю #від застуди**.
- На сторінці **facebook/provizorro** під постом конкурсу напиши коментар, що ти береш участь у конкурсі.

30 вересня 2019 р. за допомогою сервісу Random.org будуть визначені **100 переможців**, які отримають по **1 подарунковому сертифікату** інтернет-магазину MAKEUP номіналом **250 грн** кожен.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Чим більше креативних кроків – тим більше шансів отримати СУПЕРПРИЗ!

Застуда – не катастрофа, якщо є Дефлю!

Застуда чимось подібна до стихійного лиха чи техногенної аварії. З'являється раптово і ламає всі плани. Боротися зі стихією, як правило, марно. Тут доречні вже засоби для ліквідації наслідків. Із застудою так само.

Мікроби атакують

Нежить по суті схожий на потоп. Тобто спочатку треба кран перекрити, а вже потім воду вичерпувати. Тож майте на увазі: щойно почали чхати, будьте готові до того, що зараз залле. Місцеві чинники імунітету перешкоджатимуть мікробам, які прагнуть вдертися всередину організму. Втім, проявитися це може не тільки нежить, а й першінням у горлі.

Починаємо перший етап боротьби: усуваємо протікання. Діяти треба обережно. Для цього є інструменти з цифрою 1 у маркуванні: ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР НІС (краплі, спрей та стронг спрей) і ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР ГОРЛО (спрей). Вони заряджені колоїдним розчином срібла у формі наночасточок.

Одне натискання пускового пристрою – і кожна з наночасточок кидається грудьми на амбразуру, тобто накриває всією своєю поверхнею мікроб, нейтралізуючи його. Злагоджена робота засобів першої лінії ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР допомагає стимулювати знищення збудників ГРВІ та розблокувати закладений ніс.

ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР працює наполегливо, але лише місцево – на слизових оболонках верхніх дихальних шляхів. Порівняно з потопом це виглядає так: протікання усунули, але по кутках щось вогко! Маємо всі підстави для того, щоб почати другий етап ліквідації надзвичайної події.

Перша лінія допомоги

- **ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР НІС краплі** розрахований на дітей від 1 року, тому він не містить нічого, крім колоїдного срібла.
- **ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР НІС спрей** призначений для допомоги тим, кому вже є 3 роки. Дію колоїдного срібла посилено екстрактом ісландського моху, який теж бореться з інфекціями і запаленням.
- **ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР НІС СТРОНГ спрей** можна застосовувати з 12 років. Дію колоїдного срібла і екстракту ісландського моху доповнено ефірними оліями, які допомагають зняти закладення носа.
- **ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР ГОРЛО спрей** – для дітей з 4 років та дорослих. У складі колоїдне срібло, екстракти ісландського моху, евкалипта, шавлії, ефірні олії евкалипта і м'яти – рослин, здавна відомих своєю здатністю долати респіраторні інфекції.

Друга лінія допомоги

- **ДЕФЛЮ сироп** – смачна протидія нежитю та кашлю для дорослих та дітей від 3 років.
- **ДЕФЛЮ порошок для приготування теплого напою** – посилена доза екстракту пеларгонії та цинку для підвищення опірності до вірусів та додаткова рідина для детоксикації.
- **ДЕФЛЮ таблетки** можна приймати з 6 років. Містять природний антибіотик лізоцим, що полегшує запалення, прискорює загоєння і може запобігти розвитку важких інфекцій горла.

Вирватися із заручників хвороби

До кашлю, нежитю і болю в горлі додаються загальне нездужання, головний біль, підвищення температури тощо. Значить, організм долучає до боротьби не тільки місцевий, а й загальний імунітет. На цьому етапі йому потрібно допомогти долати симптоми хвороби. Для цього знадобляться ДЕФЛЮ таблетки, ДЕФЛЮ сироп і ДЕФЛЮ порошок. Ця серія ДЕФЛЮ для прийому всередину маркована цифрою 2 на упаковці. Тут є свій інструмент на кожну проблему. Наприклад, потрібно долати віруси і бактерії – ось вам екстракт пеларгонії. Важливо підвищити опірність організму інфекціям

і посилити імунну відповідь – візьміть цинк та вітамін С у вигляді екстракту шипшини. З носа через нежить не виводиться густий слиз? Значить, є робота для первоцвіту, вербени і бузини, що полегшують його розрідження. Якщо виявлено запалення і набряк слизової оболонки дихальних шляхів, то допоможуть чебрець і фіалка. Ці ж рослини, а також плющ і вербена позитивно вплинуть на бронхи, якщо не вдається відкашляти мокротиння.

Отже, якщо у вас раптом стався потоп... тобто ГРВІ або застуда, потрібно лише вибрати відповідний засіб спротиву. І нехай збудники хвороб змінюються щороку: оборона за допомогою ДЕФЛЮ буде надійною! ■



ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР НІС краплі, ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР НІС спрей, ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР НІС СТРОНГ спрей, ДЕФЛЮ СІЛЬВЕР ГОРЛО. Реклама медичних виробів. ДЕФЛЮ порошок, ДЕФЛЮ сироп, ДЕФЛЮ таблетки. Не є лікарським засобом.

Как дети в школу

Включиться после трех летних месяцев релакса в напряженный ритм нового учебного года – та еще задачка. Взрослым для адаптации к работе после отпуска требуется как минимум неделя. Что уж говорить о детях? Чтобы ребенок спокойно влился в учебный процесс, нужен соответствующий настрой, подготовка. Как «разбудить» мозг после каникул, настроить душу и тело на освоение школьной программы и не навредить здоровью – об этом нам рассказала Ирина Гузик, семейный врач, гомеопат.

Способ №1: бодрый старт

Если не успели до начала учебного года откорректировать утренние подъемы ребенка, то придется делать это сейчас. Чтобы он был молодцом-огурцом с утра, важно учитывать несколько нюансов. Во-первых, нужно укладываться в постель не позже 22.00 вечера, во-вторых, чтобы просыпаться с утра пораньше, нужен стимул, например, перспектива сходить с папой на рыбалку в выходные или посмотреть любимый мультсериал, который идет по телевизору только с утра пораньше.



Способ №2: меню интеллектуала

Подготовиться к безболезненному переходу от отдыха к учебе можно с помощью «интеллектуального» меню. Специалисты считают важной пищей для ума холин и лецитин – вещества, защищающие нервную систему от перегрузок. Эти компоненты содержатся в яйцах, молоке, твороге, рыбе, печени. Если ребенок не любит рыбу и



отказывается от молочных продуктов, можно купить в аптеке комплекс витаминов с холином и лецитином в составе. Кроме того, в состоянии стресса (а привыкание к новому режиму – это стресс) мозг человека испытывает дефицит цинка. Цинк влияет на работу гиппокампа – одного из отделов лимбической системы мозга, который помогает нам и нашим детям обрабатывать и запоминать большие объемы информации. Хорошо было бы поддержать мозг школьника либо цинксодержащими биодобавками, либо продуктами, богатыми этим микроэлементом.

Способ №3: продуманный гардероб

Одежда не должна сковывать движения, облегать, если ребенок не любит подобных нарядов. Для таких школьников лучше выбирать рубашки, регланы навыпуск, без горлышка или с широкой горловиной. Не заставляйте мальчика носить галстук, а девочку – шарф. Ведь если у ребенка

появится ощущение дискомфорта, «телесной небезопасности», ему будет сложно сосредоточиться на получении новой информации. Цвета тоже имеют значение. Ускоряющие обменные процессы красный, оранжевый будут рассредоточивать внимание. Но если ребенок любит яркие краски, можно подобрать для него браслеты, значки, пояса этих цветов.

Способ №4: лекарственные растения

Первые недели нового учебного года Ирина Гузик советует заваривать детям травяные успокаивающие чаи, например, с мятой и мелиссой. Давайте их ребенку перед сном, это поможет снять напряжение, успокоиться. Проще всего добавлять седативные травы к обычному чаю за ужином. Ведь переход на новый образ жизни у некоторых детей, особенно у первоклашек, может провоцировать бессонницу или страшные сновидения. Кстати, под подушку для сладких снов стоит класть мешочек с корнями валерианы.



Способ №5: гаджеты минус

Эффективный способ плавно влиться в школьный режим – свести к минимуму количество времени, проведенного за гаджетами. Игры онлайн замените настольным теннисом или бадминтоном, а мультфильмы – велосипедной экскурсией в ближайший лес или парк. Движение, в отличие от сидячего образа жизни, активизирует нервные клетки коры головного мозга, повышает обмен веществ, усиливает выработку гипофизом гормона роста. «Родителям удобнее предоставить маленькому человеку полную свободу действий и заниматься своими делами, – считает Елена Вознесенская, – семейный психолог, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины. – Однако привычка ребенка проводить дни напролет в виртуальном мире может вылиться в скандалы и плохие отметки».

**Способ №6: здоровье в порядке**

Успешный ученик – здоровый ученик, а это значит, никогда не стоит пренебрегать медосмотрами. Начните с визита к стоматологу. Ведь кариес – источник хронической инфекции в организме – вполне может стать причиной постоянных простуд. Важно вовремя сдавать необходимые анализы, поговорить с педиатром о сопровождении разных состояний. Общий анализ крови иногда бывает очень информативен и открывает глаза на многие вещи, например, на причину «синдрома беспокойных ног» и неусидчивости – зачастую она скрыта в дефиците железа. Анализ кала может объяснить вспышки немотивированной агрессии и тревожности. Оказывается, эти симптомы способен вызывать гельминтоз.

Способ №7: готовимся заранее

Стоит взять себе за правило и приучить к нему ребенка – с вечера гото-

вить школьную одежду, чтобы утром не тратить время и нервы на поиски свежей рубашки и пары одинаковых носков.

**Способ №8: обмен опытом**

На детей всегда ободряюще действуют рассказы о школьных переживаниях их родителей. Даже если вы с трудом припоминаете свои первые месяцы учебы, пофантазируйте на тему паники при мысли о «страшной» учительнице, которая спустя время оказалась вполне нормальным человеком. Или поделитесь воспоминанием, как боялись проситься в туалет в начале учебного года (это может быть, действительно, огромной проблемой для многих первоклашек). А потом расскажите про смешное и веселое, например, как нашли своих друзей: «Знаешь тетю Наташу? Мы дружим еще со школы».

Способ №9: пополнить ресурс

Есть дети, склонные фокусироваться на негативе, те, у кого «ничего хорошего нет и не будет». Их можно привлечь к созданию коллажа из собственных фотографий на тему «Самые радостные моменты прошедшего лета». Здорово, если это будут снимки, запечатлевшие успех ребенка, на которых он, к примеру, научился плавать или кататься на роликах, сам словил рыбу, нашел гриб и прочие достижения.

Способ №10: разведение по времени

Важно, чтобы любые активности и изменения не совпадали по времени. Не стоит сваливать в одну кучу начало школьной жизни, посещение нового кружка или секции и отселение в собственную комнату, если до этого ребенок спал с родителями. Разбросайте новые события по паре осенних месяцев.

Способ №11: распознавание маскировки

Часто ребенок, боясь признаться в том, что у него что-то не получается (к примеру, он не чувствует уверенности в каком-то предмете), маскирует свою неуспеваемость под чем-то «поведенческим». Стоит помнить: за непродуктивным поведением ребенка, как правило, всегда что-то скрывается. И взрослым нужно не менять поведение, а найти то, что его провоцирует.

Способ №12: снизить порог требований и ожиданий

Сколько бы мы ни обещали себе не сравнивать своего ребенка с другими, сделать это сложно. Но мы все же помним, что у каждого из нас свои задачи, своя точка старта и своя гениальность. Американский психолог Говард Гарднер предложил теорию множественного интеллекта. Согласно ей, ребенок в настоящий момент может не быть математиком (кстати, математические способности могут проявиться неожиданно, когда созреет темная часть мозга), но иметь совершенно гениальный музыкальный интеллект – способность к порождению, передаче и пониманию смыслов, связанных со звуками. Или пространственный интеллект – способность воспринимать зрительную и пространственную информацию, модифицировать ее и воссоздавать зрительные образы без обращения к исходным стимулам. Или межличностный интеллект – способность распознавать и проводить различия между чувствами, взглядами и намерениями других людей. А есть еще логико-математический, внутриличностный, телесно-кинестический и другие виды интеллекта.



Школа, бесспорно, важная, но только одна из разнообразных сфер жизни ребенка. Пусть она будет безопасной, вдохновляющей и мотивирующей.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Андре Тан: «Кайфуйте от того, что делаете!»

Именитый украинский дизайнер одежды Анре Тан рассказал нам, зачем каждый день он просыпается в пять утра, какие запоминающиеся подарки получает от трехлетней девочки и почему испытал шок после участия в одном из его показов мировой знаменитости Пэрис Хилтон.



- Андре Тан (настоящее имя Андрей Тищенко) родился 26 октября 1982 года в пгт Комсомольское Харьковской области.
- В 1998 году поступил на факультет моделирования Харьковского текстильного техникума, затем – в Киевский университет технологии и дизайна.
- В 2000 году создал торговую марку ANDRE TAN. Два года спустя бренд впервые был представлен на Ukrainian Fashion Week. В 2003 году – открытие дизайн-студии ANDRE TAN в Киеве.
- В 2005 подготовил коллекцию одежды для Русланы на «Евровидение».
- В 2006 году ANDRE TAN и Roberto Cavalli создали наряды для участниц Miss Europe 2006.
- В 2012 году на Ukrainian Fashion Week лицом его коллекции стали две дивы мирового масштаба – Пэрис Хилтон и Снежана Онопко.
- Входит в ТОП-10 лучших модельеров Украины и является самым молодым среди украинских дизайнеров.
- Женат на украинской предпринимательнице Алине Харечко. В марте 2016 года у пары родилась дочь София.

– Ваши стиль и почерк особенно видны в платьях. Поделитесь секретами: что вы делаете для того, чтобы наряды так хорошо сидели на женщинах совершенно разных размеров?

Я обожаю корректировать красоту женщины. Уверен, что в платьях она наиболее сексуальна и привлекательна. Как и у каждого дизайнера, у меня есть свои секреты. Наши конструкции и выкройки визуально делают форму тела идеальной. Я знаю, где нужно расшить, добавить, затянуть, подложить, чтобы женщина в платье выглядела великолепно.

– Некоторые свои платья вы называете «четверг, пятница, суббота». Какие они?

Прежде всего, такие платья уникальны тем, что это одежда для праздника в душе. Их можно надевать куда угодно – и на работу, и в кино, и на вечеринку. Если при этом просто менять аксессуары и обувь, то легко каждый раз быть разной. Допустим, просыпаетесь утром, собираетесь на работу и еще точно не знаете, как может закончиться ваш вечер. А в пятницу, в конце недели, обычно выдумывать что-то особенное и не хочется. Открываете шкаф, достаете платье «четверг, пятница, суббота» – и куда бы вы ни пошли после работы, везде будете чувствовать себя звездой.

– Почему мужская одежда в мире минимум на треть дороже, чем женская?

Даже на 40% дороже! Во многом причина в том, что мужчины покупают одежды на порядок меньше: один раз на два-три сезона – это факт. Они любят все натуральное, а это, конечно, дороже. С женщинами проще:

первое, на что обращают внимание, – красивое платье или нет. И только потом начинают интересоваться качеством. Мужчины же сразу смотрят на состав ткани. Это все влияет на цену. Ведь если в коллекции представлены дорогие костюмы из натуральных тканей, а объемы продаж низкие, то стоимость единицы мужской одежды будет на порядок выше, чем женской.

– Наверняка вы единственный дизайнер в Украине, который помогает быть красивыми женщинам с пышными формами. Почему ваши коллеги не хотят выпускать одежду XXXL?

Многие дизайнеры отказываются от таких моделей, потому что знают: это дорого. На коллекцию идет в три раза больше ткани, в итоге получаем высокие цены, а выторга может и не быть. Мы же стоимость тканей для коллекций делим на все модели, которые отшиваем, поэтому у нас нормальная средняя цена. Мне очень приятно, что body positive сейчас в мире в тренде, даже на обложках журнала «Vogue» уже красуются «пишні та розкішні».

– В своем призвании вы не сомневались с детства. В Facebook недавно



С супругой



написали: «Мне шесть лет, пока мама на работе, решил на ее любимом платье вырезать цветы». Расстроили тогда маму? Кстати, судя по фото, она у вас очень красивая. Как родители отнеслись к тому, что вы выбрали профессию дизайнера?

Мама у меня всегда одевалась стильно, на ней все, как с иголки. Я смотрел на нее и понимал: хочу шить. И я шил. Постоянно рисовал эскизы – везде и много. Сначала для сестры, а потом и для мамы. На удивление, она была очень критична ко мне, но я благодарен за это. Именно она поверила в меня больше, чем я сам. Когда мне было 10 лет, мама отдала меня на курсы кройки и шитья. Можно сказать, именно отсюда началась моя карьера. А бабушка всегда говорила, что я родился с ножницами в руках (смеется). Всем моим близким и друзьям нравилось то, что делаю.

– Как часто проводите родителей в Харьковской области?

Так получается, что времени поехать в гости совсем не остается, я очень занят. Но мы часто видимся в Киеве, чему очень рад. Столица уже давно стала для меня родной. С того самого момента, когда приехал сюда по приглашению одного из телеканалов. Жил на

съемной квартире, работал на семи работах, но твердо решил, что возвращаться в город, где родился, не буду.

– Одна ваша коллега рассказывала нам, что совсем не умеет работать по жесткому графику. И, чтобы все делалось в срок, ее директор специально снял для нее офис, куда она приезжает каждый день к девяти. Как проходит ваш рабочий день?

Каждый день просыпаюсь в пять утра. Немного времени посвящаю себе – занимаюсь йогой, спортом в зале. В 10 утра я уже в офисе. Рабочий день расписан буквально по часам – рисую эскизы для будущих коллекций, выбираю ткани, провожу мастер-классы, вместе с командой решаю текущие проблемы и задачи компании. Есть дни, когда проходят съемки, бывает, они затягиваются до вечера. И тогда, к сожалению, меньше остается времени для семьи.

– Появление маленькой дочери Сони изменило ваш рабочий график? Какие новые традиции появились в семье после ее рождения?

Поменялись многие ценности и приоритеты. Если раньше я работал 24 часа в сутки, то сейчас так планирую свой день, чтобы успеть сделать



все дела и вернуться к вечеру домой – побыть с семьей. Мне важно видеть, как растет моя дочь, знать, чем она занимается, проводить с ней время. Сейчас важнее жены и ребенка для меня нет ничего.

– Соне три года. Кого видите в ней больше: папы или мамы?

Эта девочка особенна по-своему, по чуть-чуть взяла от мамы и папы – и только лучшие качества. Хочу, чтобы она не стремилась быть на кого-то похожей, всегда оставалась сама собой. Мы постараемся сделать для нее все возможное, но главное, мечтаю, чтобы выросла достойным человеком.

– Приходится ли вам заставлять себя рисовать, ведь вдохновение не бывает каждый день?

Случается, что идей нет. Не всегда удастся должным образом настроиться, если рисовать и в перерывах между встречами. Иногда приходится себя заставлять, но это бывает крайне редко. Я заряжаюсь и консервирую вдохновение во время отдыха. Кстати, и там нередко работаю, очень легко и хорошо все получается. Вдохновение ко мне приходит, когда читаю что-то интересное, знакомлюсь с новыми людьми на выставках. А если чувствую, что задуманное не рождается, делаю перерыв, чтобы отдохнуть, получить полезную информацию и все приходит.

– В одном из интервью вы сказали, что, когда не приходит вдохновение, выручают «сундуки идей», которых у вас уже три. Что там хранится?

Мои старые, забытые эскизы, которые не вошли в коллекции. Конечно, некоторые из них уже утратили актуальность, но именно они приносят мне вдохновение на рождение новых эскизов.

– В вашей карьере были периоды, когда хотели все закрыть: дважды



приходилось начинать все сначала. Где находите мотивацию? И как морально удавалось пережить потери?

Это правда: я несколько раз начинал все сначала, был на грани банкротства. В последний раз у меня уже была семья, должен был родиться ребенок... Что делать в таких ситуациях? Я не видел другого выхода, кроме как усердно работать, чтобы в следующий раз взлететь еще выше. Мотивация – это ты сам и люди, которые окружают. Безусловно, твоя семья. Мой совет всем, кто попал в непростые жизненные обстоятельства: кайфуйте от того, что делаете, верьте в свои силы и усердно работайте.

– Ваши магазины есть практически в каждом украинском городе. Ассортимент товаров одинаков? Ведь наверняка клиенты отличаются вкусами.

Вкусы действительно разные. Есть платья, блузы, которые хорошо принимают в восточной части страны, а на западе на них даже не смотрят. Поэтому мы постоянно перемещаем вещи туда, где есть на них спрос, и под конец сезона у нас практически ничего не остается. Если говорить более предметно, то на Западе, так как они ближе к Европе, любят все минималистичное, спокойное. А восточная сторона, наоборот, обожает яркие цвета и всевозможные принты.

– Ваши клиенты – практически все представители нашего шоу-бизнеса. Бывало такое, что вам приходилось отказываться от сотрудничества? Говорят, вы работали с Ани Лорак, но потом прекратили сотрудничество. Почему?

Конечно бывало, мы ведь все люди, со своими характерами и границами. Да, когда-то мы пробовали работать вместе с Каролиной, но потом наши дороги разошлись.

– Вы частый гость на ТВ. Одна из ваших работ – участие в проекте «Поверніть мені красу». Участницы телешоу всегда очень тепло о вас отзывались. Поддерживаете с кем-то отношения?

У меня было уже немало интересных проектов и после каждого осталось много памятных знакомств. Я нередко вспоминаю проект «Поверніть мені красу» и очень рад тому, что смог помочь не одной женщине стать уверенной в себе и понять, что она красива. Бывали случаи, когда я совершенно случайно сталкивался с участницами после проекта, и мы настолько были рады видеть друг друга, что могли долго беседовать о том, как изменилась их жизнь после шоу.

– Вашу личную страницу в Facebook вы так советуете отличать от клонов: «Андре Тан, который живет в Гонконге, с черно-белой фотографией на аватарке». Отвечаете на письма незнакомых людей? Что пишут?

Я активный пользователь соцсетей, свои страницы веду сам. Мне очень много пишут, в свободное время стараюсь по возможности отвечать хотя и не на все сообщения, но на большинство точно. Что пишут? Разное – и хорошее, и не очень, но это нормально.

– В одном из постов в Facebook вы рассказали душевную историю о том, как в 12 лет просыпались в четыре утра, чтобы не опоздать на электричку в Харьков. Везли на базар перец, чтобы накопить на спортивный костюм. Ради чего сейчас решились бы на невероятные поступки?

Очень надеюсь, что мне больше не придется возить перец и ездить на базар торговать рыбой. Но это был опыт, без которого я бы не стал тем, кем есть сейчас. Пришел момент в моей жизни, когда семья может позволить себе многое, но я всегда буду помнить, как переживал в детстве, когда не успевал на электричку, ведь приходилось ждать следующую и мой товар терял в свежести, а значит – в цене. Мудрая фраза «кто рано встает...» – один из девизов моей жизни.

– Какой самый запоминающийся подарок получали в последнее время?

Подарки от моей дочери. Она любит дарить мне свои рисунки. Это очень трогательно.

– Когда приезжала Пэрис Хилтон на «Неделю моды», вы подарили ей четыре платья, две пары очков, пиджак, кофту, блузку, брюки вашего бренда. Отслеживали судьбу вещей?

Я не знаю судьбу этих подарков, но надеюсь, что они пришли ей по душе. Когда вспоминаю о Пэрис Хилтон, сразу всплывает в памяти фурор, который мы наделали ее визитом. О том нашем показе говорили все! Не было ни одного издания, которое бы не написало о нас. На фоне этого невероятного успеха я решил всю коллекцию с показа отправить в магазины. Вложил в товар большие деньги, а он вообще не продан, ни одной единицы! У меня был шок, ведь это были почти все мои деньги. Но тоже опыт, который нужно было пройти.

Наталья ФОМИНА ■

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ?



ІМЕТ®

ібупрофен 400 мг



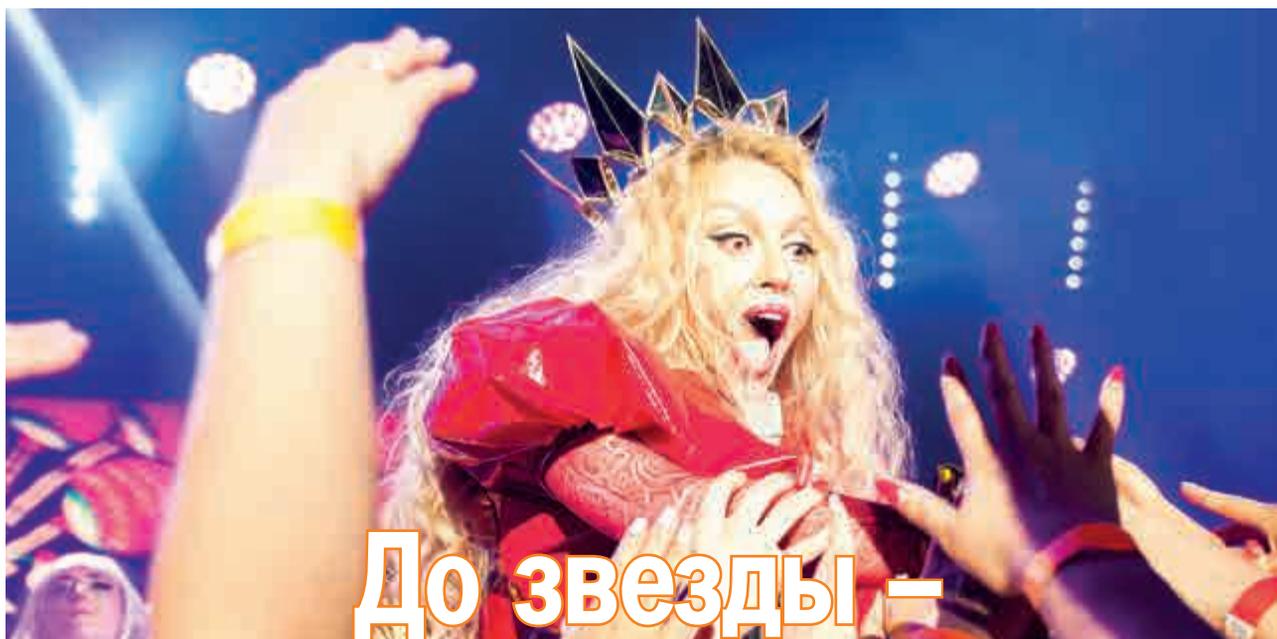
СИЛА та ШВИДКІСТЬ проти болю!

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Р.П. № UA/4029/01/01. Лікарська форма. Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. Показання. Симптоматичне лікування головного болю, в тому числі при мігрені, зубного болю, дисменореї, невралгії, болю у спині, суглобах, м'язах, при ревматичних болях, а також при ознаках застуди і грипу. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Протипоказання. Підвищена чутливість до ібупрофену та інше. Спосіб застосування. Дорослі та діти старше 12 років по 1 таблетці кожні 4 години. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування Імет® та проконсультуйтеся з лікарем. За детальною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування Імет® наказ МОЗ України № 915 від 29.12.2015 р. Виробник – Берлін Хемі АГ. Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна Гібіо». Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, 7-й поверх. Тел.: +38 (044) 494-33-85, факс: +38 (044) 494-33-89. UA_IME-06-2017_V1_Visual. Затв. до друку 29.08.2017.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



До звезды – рукой подать

Марина и Ксения очень дружили, когда учились в фармколледже. Но вот уже несколько лет, как потеряли друг друга из вида. После выпуска Марина осталась в столице, а Ксения переехала в Харьковскую область, поближе к родителям. Совершенно случайно девушки встретились в Киеве – на нашем масштабном мероприятии для фармацевтов «Зажги звезду». Радость от встречи – не передать, впечатлений от праздника – еще больше! Великолепный зал столичного концертного комплекса Freedom Hall, невероятной красоты фотозона для селфи и, наконец, феерическое выступление певицы номер один Оли Поляковой – это был, без преувеличения, лучший летний вечер!

Организовал этот праздник «Мистер Блистер» для своих читателей с невиданным размахом. Несколько сотен провизоров и

фармацевтов съехались в Киев со всех уголков страны, причем даже из небольших городков. Приглашения на торжество получили

самые активные участники онлайн-анкетирования, проведенного редакцией «Мистера Блистера».



Как признавались нам сами гости, они готовятся к мероприятию не менее тщательно, чем организаторы. «Вот это платье я купила полгода назад специально для сегодняшнего дня», – рассказывает нам Ольга, приехавшая в Киев из Днепра. И ничего, что в поезде ночью почти не удалось поспать, зато сколько позитивных эмоций!

Наталья из Мариуполя сказала, что очень любит свою аптеку, хотя и признает, что ее работа – не из легких. Бывает, что за день намотывает километры, бегая от одного шкафа с лекарствами к другому. Но все равно работу свою она очень любит и добавляет, что своим клиентам желает только приумножения здоровья: «Чтобы они заходили к нам лишь за витаминами и минеральной водой».



Киевлянку Ирину с маленькой дочкой мы встретили уже на выходе из концерт-холла. «Дочка без ума от Оли Поляковой, – объясняет нам Ирина. – А так как концерт певицы продлился дольше запланированного, ей тоже удалось попасть на выступление, когда приехала с папой забирать меня домой». «Кто тебе из артистов еще нравится?» – интересуемся у девочки. «Время и Стекло!» – отвечает кроха. Мама объясняет, что эта группа уже выступала на подобном празднике. Но девочка тогда немного опоздала и не увидела ку-миров. Сегодня ей повезло больше – они с папой даже пересеклись с Олей Поляковой возле концерт-холла, когда певица выходила из машины. Но постеснялись попросить автограф и сфотографироваться со звездой.



Тем временем Олю Полякову не отпускали благодарные зрители. Певица была очень тронута радужным приемом: «Вот таких бы зрителей на все мои концерты!» В перерыве между исполнением очередного шлягера она спросила: «А почему среди вас так мало мужчин?» Из зала закричали: «Фармацевт – женская профессия!» По статистике так и есть: более 80% наших фармацевтов и провизоров – представительницы прекрасной половины человечества. Покупатели аптек – тоже в основном женщины. Мужчины реже заходят за лекарствами, а если и заходят, то уже со списками всего необходимого, составленными женами.

По завершении программы вечера гости расходились целыми компаниями, обмениваясь телефонами, и кричали на прощание: «До следующего праздника!»

Наталья ФОМИНА ■

Поздравляем победителей!

На празднике среди его гостей, которые зарегистрировались для участия в акции, были разыграны призы. Итак, **свит-шот** получит: **Ирина Шиц**, провизор (Львов), а **кружки** достались заведующей аптекой **Ольге Буряк** (Черкассy), провизору **Наталии Осадец** (Чернигов), провизору **Виктории Левченко** (Харьков), фармацевту **Виктории Деревянко** (Гуляйполе), фармацевту **Ирине Козак** (Львов).

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Люди все активнее договариваются между собой и создают союзы на основе общих проблем, целей и интересов. Возможно, возникнут новые партии и альянсы.

Политика. Очень много структур сейчас строятся на личных симпатиях. Вместо профессиональных качеств ценится личная преданность, кумовство продолжает процветать. И это не идет на пользу стране.

Экономика. Начинают выходить на свет многие теневые схемы. Будет много открытий и откровений, признаний и громких сенсаций.

Международные отношения. Могут быть расторгнуты какие-то договоренности, и Украина выйдет из определенных международных структур. Это чревато не только изоляцией, но и финансовыми сложностями, поскольку денег в страну станет поступать меньше.

Сентябрь 2019 года



Овен 21.03–20.04



Работа. Если ваши проблемы несколько зависли и никак не разрешаются нужным образом, то и вам стоит расслабиться. А может, и не нужно их решать? В любом случае не идите напролом, а немного подождите.

Деньги. Сейчас вы не очень активно пытаетесь привлечь к себе дополнительные средства, поскольку подушка безопасности есть. Не позволяйте себе тратить больше, чем зарабатываете.

Личная жизнь. Кажется, вы уже нашли того или ту, кого искали очень долго. И сейчас чувствуете себя на

седьмом небе от счастья, не замечая ничего вокруг.

Телец 21.04–20.05



Работа. Вы сейчас на пике своих возможностей и готовы свернуть горы, лишь бы была достойная цель. Уверенно проявляете свои волевые качества и легко достигаете самых лучших результатов.

Деньги. Тут важно навести порядок, поскольку вашим финансам нужен грамотный учет и контроль. Начните пользоваться для этого специальными про-

граммами или хотя бы вести таблицы доходов и расходов в компьютере.

Личная жизнь. Наступил удивительно гармоничный период, насыщенный приятными встречами, продуктивным общением и просто чудесными сюрпризами. Наслаждайтесь моментом!

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Начало осени будет богатым на перемены и не похожим на другие сентябри. Вы словно воскреснете для новых направлений и действий. Обновите на всякий случай свое резюме.

Деньги. Открываются все новые и новые источники дохода. Сейчас вы похожи на магнит, к которому так и липнет финансовая удача – средства во всех их проявлениях. Сохраните этот настрой как можно дольше.

Личная жизнь. Внутренняя энергия привлекает к вам много поклонников или поклонниц, готовых следовать за вами по пятам. Главное – не злоупотреблять этой силой, а использовать ее во благо.

Рак 22.06–22.07



Работа. Вы уже достигли определенного высокого положения и можете рассчитывать на увеличение своей популярности среди коллег и клиентов. Очень удачный месяц для реализации давних планов и обретения надежной почвы под ногами.

Деньги. Доходы растут, но как-то уж чересчур постепенно. Не мешало бы им добавить ускорения. Примите меры для того, чтобы ваши товары и услуги были еще более востребованы.

Личная жизнь. Могут нахлынуть теплые ностальгические воспоминания, и под их впечатлением вспыхнет роман с кем-то из давних знакомых, друзей юности. В любом случае гарантированы приятные эмоции.

Лев 23.07–23.08



Работа. Нагрузка возрастает, и вам придется очень непросто после расслабленного лета вот так, сразу активизироваться и взять на себя повышенные обязательства. Входите в активность постепенно.

Деньги. Для того чтобы и в будущем доходы росли, позаботьтесь о тех, кому не так повезло в жизни, как вам. Поставьте поток вашей благотворительности на постоянную основу.

Личная жизнь. Сейчас важно отдать должное своему партнеру и поблагодарить его за ту помощь и поддержку, которую он или она оказывает. Ведь именно поэтому ваши отношения можно назвать настоящим союзом.

Дева 24.08–22.09



Работа. Не стоит тянуть все в одиночку и падать без сил. Найдите единомышленников, которые поддержат вас в ваших начинаниях, создайте мощный альянс – и можете рассчитывать на настоящий проыв в делах.

Деньги. Пока особо не на что тратить ваши финансы. И не нужно стараться, лучше проявите благоразумие и получите удовольствие от скромной экономной жизни, собирая копейку к копейке. Потратить еще успеете.

Личная жизнь. Ваши чувства трансформируются. Это уже не восторг конфетно-букетного периода и не гормональная эйфория, а зрелые эмоции, взрослые отношения, с уважением и ответственностью.

Весы 23.09–23.10



Работа. У вас есть все перспективы стать более популярными и авторитетными. К вам все чаще будут обращаться за консультацией, советом и рекомендацией, и ваш опыт станет бесценным.

Деньги. Намечается значительный рост доходов, которому вы удивитесь. Вы посадили отличные семена щедрости, и вот уже они дают свои всходы. Правда, могут расти и расходы, но это закономерный процесс.

Личная жизнь. Если вам хочется побыть сейчас наедине с самими собой, то не стоит идти на поводу у традиций и чьих-то желаний. Делайте то, к чему лежит душа, даже если для этого придется сбежать от всех.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Мысль, внезапно пришедшая в голову, способна изменить направление всей вашей деятельности. Это может быть новая идея, изобретение, словом, тот рычаг, который перевернет мир.

Деньги. Главная финансовая тема этого месяца – не столько получение прибыли, сколько сохранение того, что есть. Поэтому будьте бережливыми и сделайте все для того, чтобы как можно больше денег осталось в доме.

Личная жизнь. Наблюдается полное расслабление и растворение в партнере. У вас гармоничные отношения, полные любви, понимания, уважения и доверия. Вы продолжаете наслаждаться друг другом и этим миром.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вас настигнет слава. Наконец-то! А то вы слишком продолжительное время скромно оставались в тени, несмотря на заслуги. Признание ваших усилий и талантов поможет вам поверить в себя и расправить крылья.

Деньги. Поток доходов будет непостоянным и каким-то прерывистым. Сейчас не то время, чтобы рассчитывать на огромные прибыли. Радуйтесь тому, что есть, и ищите новые финансовые источники.

Личная жизнь. В сентябре вы не сможете похвастаться фонтаном страстей, зато получите все, что нужно для счастья, – надежную опору, понимающего партнера, уважительное отношение к вам и даже к вашим недостаткам.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Ваш опыт может понадобиться коллегам, которые будут очень благодарны за верный глаз и надежное плечо. По-

старайтесь монетизировать свои навыки и годы тренировок.

Деньги. А вы точно знаете, куда будете вкладывать и на что тратить деньги, которые у вас появятся? Похоже, что сейчас нужно пересмотреть приоритеты и zaproектировать новые направления.

Личная жизнь. Если светлые чувства только зарождаются, то примите наши поздравления. Это – прекрасный период, который хочется растянуть во времени, запечатлеть и потом просматривать время от времени.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Конечно, в однообразной ежедневной деятельности трудно найти какие-то позитивные моменты, но важно отыскать то, что вдохновляет и мотивирует, придает смысл вашему труду.

Деньги. Наверное, понадобятся консультации со знающими людьми, которые лучше понимают финансовые вопросы и смогут навести вас на перспективные идеи, грамотно распределить имеющиеся средства.

Личная жизнь. Определитесь с тем, где вы, с кем и в каком статусе. Пребывание в подвешенном состоянии требует слишком много усилий, изматывает и сводит на нет удовольствие от жизни. Сделайте свой выбор и будьте счастливы!

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Сейчас как никогда важна подготовительная работа. Во всех производственных аспектах попытайтесь более старательно относиться к мелочам и к началу процесса. Тогда и результат будет значительным.

Деньги. Вы ощущаете себя вполне финансово состоятельными, можете позволить себе очень многое. Но это не значит, что нужно швыряться деньгами направо и налево. Тратьте их с пользой для себя и других.

Личная жизнь. Вероятно, вы не до конца прояснили какие-то моменты с партнером и пребываете в плену фантазий и иллюзий. Если хотите там оставаться – ваше дело. Но не лучше ли пролить свет на все, что осталось неясным?

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



Настоящая ты

«Просто психанула!» – сказала моя подруга Таня в ответ на вопрос, зачем она это сделала. И по привычке потрянула головой. Но трясти было уже нечем – ведь буквально вчера Таня обрезала свою роскошную черную гриву практически под корень, оставив лишь короткий дерзкий ежик, который украсила в ярко-оранжевый цвет...

Каждый, кто видел Таню в ее новом облике, сначала немел, затем растерянно улыбался (некоторые самые непосредственные проверяли, а не парик ли это), затем неуверенно произносил: «А знаешь... тебе хорошо!» Тане и вправду было хорошо! Тициановский «пожар» на голове элегантно подчеркнул веснушки, а ставшая вдруг трогательно беззащитной шея усилила сходство моей подруги с инопланетянкой.

Конечно, нашлись и те, кто подверг новую Танину прическу яростной критике, но объективно – было хорошо! И только один человек воспринял случившееся как трагедию вселенского масштаба. «Я же не знала, что он так отреагирует!» – чуть не плача, оправдывалась Таня. «Он» – это полугодовалый сын моей подруги, который категорически отказывался узнавать свою маму без длинных черных кос. Он возмущенно кричал и отвергал все Танины попытки заключить его в объятия. Пришлось по совету бабушки надеть вязаную черную шапку с длинными ушами. Малыш

недоверчиво потарачился на Таню, всхлипнул и, наконец, позволил маме взять себя на руки. «Вот психанула так психанула!» – нервно усмехнулась моя подруга и с тех пор завязала с экспериментами над собственной внешностью. Пока дети не выросли!

У каждой женщины – не исключая самых добропорядочных и благопристойных – время от времени возникает даже не желание, а потребность «психануть». Надеть легкомысленное мини взамен опостылевшего костюма по дресс-коду. Заказать на званый ужин пиццу вместо того, чтобы приготовить сложносочиненное блюдо, требующее пятичасового стояния «у мартена». Свернуть на роллердром, пока тебя ждут на деловой (очень скучной!) встрече. Ответить «а давай!» ребенку, который, особо ни на что не рассчитывая, канючит пойти в кино вместо детского сада. Искушаться в грозу. Купить синюю помаду. Влюбиться в Кита Хэрингтона.

Лично у меня от стремления «психануть» иногда так клокочет внутри, что я всякий раз опасливо озираюсь – может, это слышно окружающим?! В такие минуты я чувствую себя прекрасным диким леопардом, которого держат заперти вместо того, чтобы позволить лететь над саванной, едва касаясь лапами жесткой потрескавшейся земли с пучками скудной растительности. И только одна мысль смущает и в итоге сдерживает меня от того, чтобы дать волю рвущемуся на-

ружу духу бунтарства – а вдруг мой внутренний леопард, увидев открытую дверь вольера и почувствовав, как в ноздри бьет пьянящий запах свободы... струсит и забьется в дальний угол клетки, отворачиваясь от бьющего в глаза солнечного света? «Чтобы принять свободу делать то, что тебе не дают, надо быть уверенной, что сама себе разрешишь это» – такую глубокомысленную фразу я прочитала у одного умного человека и засомневалась: а уверена ли я?.. «Жесткий самоконтроль, помноженный на страх вызвать недоумение общества – вот причина того, что вы никогда не узнаете, какая вы настоящая!» – прочитала я у другого умного человека и услышала привычное клокотанье в груди. Потом к этому звуку добавился стук в окно. Я подняла взгляд – на весеннем ветру билась в стекло ветка, на которой одновременно красовались прошлогодние плоды и только что проклюнувшиеся почки. Это зрелище меня так заворожило, что я на автомате захлопнула ноутбук и написала заявление об уходе. «Просто психанула», – объяснила я секретарше. И не дожидаясь реакции босса, пошла на улицу встречать весну. Она прекрасна, когда на ногах не бряцают оковы бессмысленного труда. И еще прекраснее, когда на линии горизонта вместе с новыми открытиями и надеждами маячит знание о том, какая ты настоящая.

Александра МИЛОВАНОВА ■

ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ**



Регіональні переможці виборів: Хьюмер 050 Глазгоульський, Хьюмер 150 для дорослих, Хьюмер 150 для дітей, Дитячий відділення МНІСБ 01/11А, МНІСБ 01/11А.
Виробник: «Лабораторія УРФО», Франція, із пролонгацією.

«Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Глазгоульський» є переможцями кожного з рокових фінальних конкурсів «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 роках.

Смарт Омега®

омега-3 ПНЖК та вітаміни

~ 3і ~
Смарт Омега
вчитися легко!



Вправно «будує»
мозок дитини
та нервову систему



Допомагає
при розумових
навантаженнях



«Вчить» концентруватися
і не здаватися



Береже
гостроту зору



Зміцнює імунітет



Захищає серце