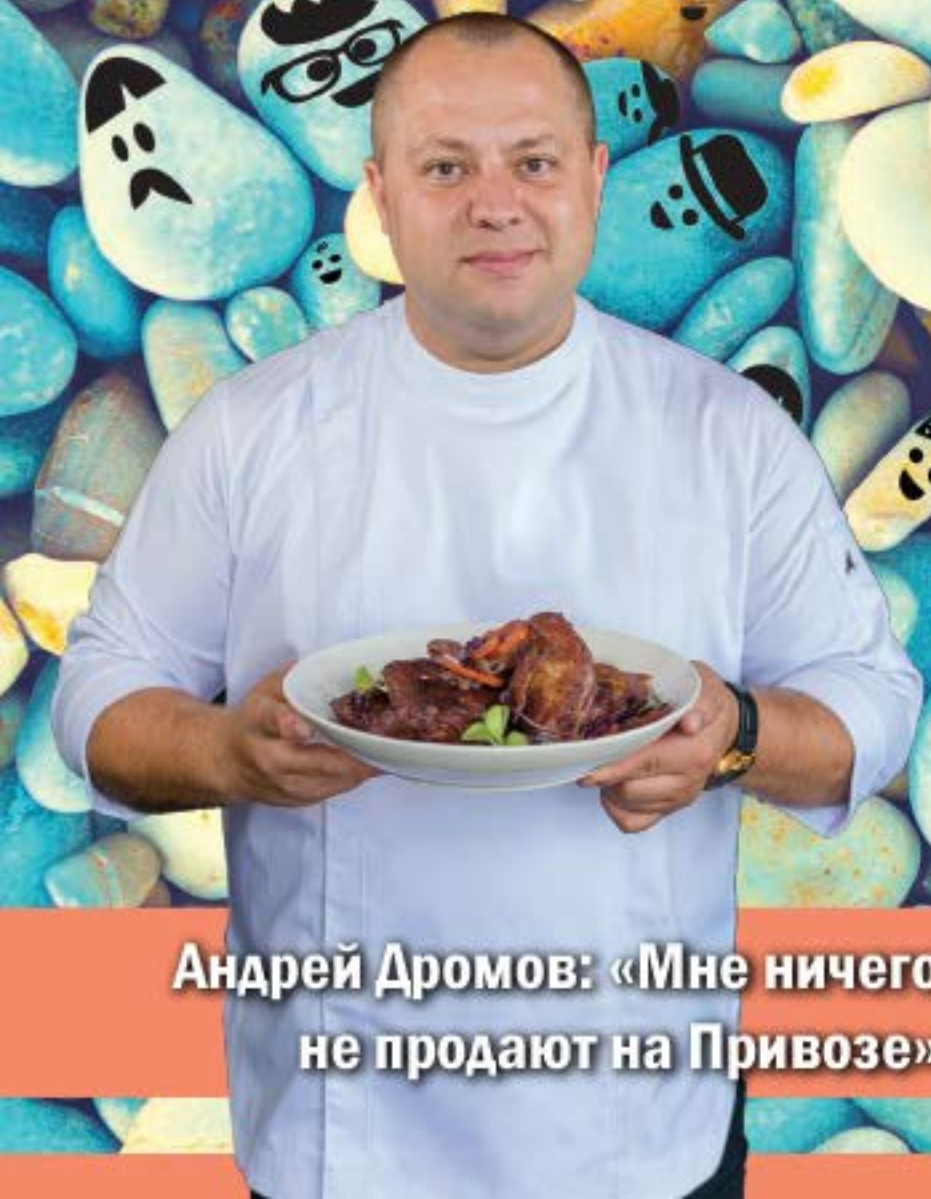
популярный и полезный журнал для аптек

Мистер Блистер

№9 • сентябрь 2021

Ассортимент с оглядкой на демографию



Андрей Дромов: «Мне ничего не продают на Привозе»

ФАРМБИЗНЕС
Delta Medical – в ТОП-10 самых лучших

МИР МЕДИЦИНЫ
Как сохранить лицо на отдыхе

ПРОФИЛАКТИКА
Блеск и ужас поздних родов

ПРОФІЛАКТИКА РОЗВИТКУ ДЕФІЦИТУ ЙОДУ:

- у період вагітності [1,2]
- у період годування груддю [1,2]
- у дорослих та дітей [1,2]

Інформація про безрецептурний лікарський засіб призначена для медичних та фармацевтичних працівників. Інформація призначена для розповсюдження на конференціях та спеціалізованій пресі для медичних та фармацевтичних працівників.

Скорочена інструкція для медичного застосування препарату
ЙОДОМАРИН® 100 (IODOMARIN® 100), ЙОДОМАРИН® 200 (IODOMARIN® 200)

Склад: 1 таблетка 100 містить калію йодиду 131 мкг, що відповідає йоду 100 мкг або 1 таблетка 200 містить калію йодиду 262 мкг, що відповідає 200 мкг йоду; допоміжні речовини: лактози моногідрат, магнію карбонат основний легкий, желатин, натрію крохмальгліколят (тип А), кремнію діоксид колоїдний безводний, магнію стеарат. Лікарська форма. Таблетки. Фармакотерапевтична група. Лікарські засоби для лікування захворювань щитоподібної залози. Тиреоїдні лікарські засоби. Лікарські засоби йоду. Код АТХ H03C A. Показання. Профілактика розвитку дефіциту йоду, у тому числі у період вагітності або годування груддю. Профілактика рецидиву йододефіцитного зоба після хірургічного лікування, а також після завершення комплексного лікування лікарськими засобами гормонів щитоподібної залози. Лікування дифузного еутиреоїдного йододефіцитного зоба у дітей, у тому числі у новонароджених і немовлят, та дорослих осіб молодого віку. Протипоказання. Підвищена чутливість до діючої речовини або до будь-якого з допоміжних компонентів лікарського засобу. Виражений гіпертиреоз. У разі латентного гіпертиреозу протипоказано застосовувати лікарський засіб у дозах, що перевищують 150 мкг йоду на добу. У разі автономної аденоми, а також фокальних та дифузних автономних ділянок щитоподібної залози протипоказано застосовувати лікарський засіб у дозі від 300 до 1000 мкг йоду на добу (за винятком передопераційної йодотерапії з метою блокади щитоподібної залози за Пламмером). Туберкульоз легенів. Геморагічний діатез. Герпетиформний дерматит Дюрінга (синдром Дюрінга-Брока). Побічні реакції. При профілактичному застосуванні йодиду у будь-якому віці, а також при терапевтичному застосуванні у немовлят та дітей небажаних ефектів, як правило, не спостерігається. Проте при наявності великих ділянок автономії щитоподібної залози і при призначенні йоду у добових дозах, що перевищують 150 мкг, неможливо виключити появу вираженого гіпертиреозу повністю. З боку імунної системи: реакції гіперчутливості (такі, наприклад, як риніт, спричинений йодом, бульозна або туберозна йододерма, ексфоліативний дерматит, ангіоневротичний набряк, гарячка, зоб і припухлість слинних залоз). Повний перелік побічних реакцій з боку імунної, ендокринної системи та інші знаходяться в інструкції для медичного застосування препарату Йодомарин® 100, Йодомарин® 200. Спосіб застосування. Таблетки приймати після їди та запивати достатньою кількістю рідини, наприклад, склянкою води. Немовлятам та дітям до 3-х років лікарський засіб можна давати у подрібненому вигляді. Категорія відпуску. Без рецепта.

Повна інформація про лікарський засіб міститься в інструкціях для медичного застосування ЙОДОМАРИН® 100 від 30.11.2018 №2237, Р.П. №UA/0156/01/01, ЙОДОМАРИН® 200 від 06.03.2018 № 450, Р.П. №UA/0156/01/02. Виробник. БЕРЛІН-ХЕМІ АГ, Глінікер Вег 125, 12489 Берлін, Німеччина.

** Згідно даних роздрібного аудиту Системи дослідження ринку «Фармексплорер» з продажів усіх препаратів групи АТХ код H03C за період січень–листопад 2020 р.

UA_Jod_04-2021_V1_Press. Матеріал затверджено 12.02.2021.

1. Інструкція для медичного застосування препарату ЙОДОМАРИН® 100 від 30.11.2018 №2237, РП № UA/0156/01/01;
2. Інструкція для медичного застосування препарату ЙОДОМАРИН® 200 від 06.03.2018 № 450, РП № UA/0156/01/02.

Представництво «БЕРЛІН-ХЕМІ/А. МЕНАРІНІ УКРАЇНА ГмбХ»
Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, тел.: (044) 494-3388, факс: (044) 494-3389.

BERLIN-CHEMIE MENARINI

МИСТЕР БЛИСТЕР
популярный и полезный журнал для аптек
№9 (205) 2021
Издается с 2001 года

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

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

Издатель
ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»
Адрес редакции:
08132, Украина, Киевская обл.,
г. Вишневое, ул. Черновола, 43,
тел./факс: (044) 593-38-85
info@mister-blister.com
https://mister-blister.com

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

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Фото: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE
Фото на обложке: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»
Украина, Киев, ул. Выборгская, 84
Сдано в печать 20.08.2021
Подписано в печать 25.08.2021
Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2021

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@mister-blister.com следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини 4
компании и рынки. Delta Medical – в ТОП-10 самых лучших 5
искусство продаж. Правила соцсетей для аптеки 7
Діти за парти – Хьюмер до носа! 11

ПРАКТИКА

клиент аптеки. Ассортимент с оглядкой на демографию 12
за семью печатями. «Волшебные одеяла» вместо «магических пуль» 14
есть способ! Сразить речью наповал 19
правила игры. Скидки – путь к прибыли или убыткам? 20
позашкільні діалоги. Смарт Омега: всі до школи, а не в ZOOM! . . . 23

МИР МЕДИЦИНЫ

запас прочности. От болезней отчаяния нет лекарств 24
правила безопасности. Как сохранить лицо на отдыхе 26
консультация. Диабетическая нейропатия: чем поможет фармацевт? 28
время для себя. Победа над прыщами 30

ПРОФИЛАКТИКА

будь «еко»! ТОП-10 книжок, цікавих і дітям, і дорослим 32
кинозал. Рекомендовано к просмотру 34
личный опыт. Блеск и ужас поздних родов 37
ты и я. Бунт сорокалетних: особенности секса 38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Андрей Дромов: «Мне ничего не продают на Привозе» . . 40
авторські подорожі. Тоскана: етруски, Сієна і святий Грааль 45
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей 48
П'ятихвилинка для розминки 50

Дитину з вадою врятували

У Львівській обласній дитячій клінічній лікарні «Охматдит» провели низку складних операцій, аби врятувати 4-місячного малюка, який народився з вадою стравоходу та залишився без батьків (від хлопчика відмовилися ще у пологовому будинку). Діагноз дитини – атрезія стравоходу з наявністю нижньої трахеостравохідної нориці. Це означає, що стравоходу практично немає. Така вада – одна з найважчих, несумісних з життям. До хірургічного втручання кожне годування дитини ставало катастрофою – їжа потрапляла не у шлунок, а в дихальну систему. Для виправлення вади на І етапі хірурги провели операцію, щоб вміст шлунка не надходив у трахею. На ІІ етапі лікарі сформували стравохід із власних тканин дитини. Після кількох операцій залишилися рубці, сталося звуження стравоходу. Щоб цей стан усунути, триває серія хірургічних процедур – бужування стравоходу. Однак нині хлопчик сам смокче суміш з пляшечки та чекає на маму й тата. За словами лікарів, дитина нормально росте і розвивається, і все у неї буде добре.

Як отримати COVID-сертифікат?

Значна кількість українців, які зробили щеплення від COVID-19, не можуть отримати сертифікати про це. У таких випадках МОЗ радить звернутися за місцем вакцинації. Там можна буде відновити інформацію з анкети, яку заповнював пацієнт. Саме на підставі цих даних можна зробити зміни в базі даних і видати документи. Крім того, по допомогу можна звернутися в контакт-центр МОЗ. Збої відбуваються найчастіше через некоректно внесені відомості – помилки в прізвищі, в ідентифікаційному коді тощо. Також інформація може не синхронізуватися з усіма медичними системами, в яких працюють лікарі, ймовірні й технічні проблеми. Нині триває робота з їх усунення. Так, наразі у смартфонах на Android недоступний бета-тест COVID-сертифікату в застосунку «Дія» через затримку узгодження політики конфіденційності обробки медичних даних з Google та Play Market.

Різноманітні ознаки тромбозу

Багато тих, хто переніс COVID-19, знають, що таке тромбоз. Він небезпечний, якщо тромби потрапляють у життєво важливі судини – серцеві, мозкові, а особливо в легеневу артерію. Про це повідомив Олександр Борківець, судинний хірург Клініки судинної хірургії Національного військово-медичного центру Міністерства оборони «Головний військовий клінічний госпіталь», передають fakty.ua. За його словами, якщо тромби утворюються в капілярах, на шкірі часто з'являється висип. Через судинний спазм піднімається тиск. А на підвищення температури капіляри можуть реагувати не тільки розширенням, а й спазмом: шкіра бліда, руки і ноги холодні. «Ознаки артеріального тромбозу – біль і відчуття холоду в ногах, оніміння, блідість шкіри. Якщо протягом шести годин кровообіг не відновити, може виникнути незворотна ішемія нижніх кінцівок, гангрена і подальша ампутація. При венозному тромбозі в ногах з'являються набряки, болі і синюшність», – розповів фахівець. У групі ризику перебувають пацієнти з миготливою аритмією та варикозною хворобою. «Коронавірусна інфекція – своєрідний експрес-тест для організму: де слабко, там і рветься. На жаль, всі ми так чи інакше перехворіємо, причому не один раз. Для того щоб втрати були мінімальними, хронічні захворювання треба контролювати», – підсумував лікар.

Перехресний захист

Люди, які перехворіли на COVID-19 безсимптомно, мають більше антитіл до інших коронавірусів, ніж ті, в яких були симптоми. Це з'ясували іспанські дослідники з Університету Барселони, повідомляє УНІАН. Науковці дослідили зразки крові 578 медичних працівників, щоб зрозуміти, скільки часу в крові зберігаються антитіла до SARS-CoV-2 і як впливає на перебіг COVID-19 наявність антитіл до інших коронавірусів (це сімейство налічує 43 види, з них 7 вражають людей – зумовлюють 10% ГРВІ щороку). З квітня по жовтень 2020 року в учасників експерименту 4 рази брали кров і визначали в ній антитіла до коронавірусів, а дані про перебіг власне COVID-19 отримували з опитувань і електронних баз лікарень. З'ясувалося, що люди, які до «зустрічі» з SARS-CoV-2 нещодавно мали іншу коронавірусну інфекцію, рідше потрапляли до лікарень та помирали. Також дослідники виявили зворотну кореляцію: вже наявні антитіла до коронавірусів спонукають організм виробляти менше антитіл до SARS-CoV-2. Отже, антитіла від інших коронавірусів певним чином захищають при зараженні SARS-CoV-2 і забезпечують легший перебіг COVID-19.

Програму реімбурсації розширено

У жовтні буде розширено програму реімбурсації для пацієнтів з цукровим та нецукровим діабетом. З 1 жовтня і до кінця року на цю програму виділено 660 млн грн. Цього достатньо, щоб забезпечити інсуліном усіх хворих. Його можна буде отримати в будь-якій аптеці без прив'язки до місця реєстрації хворого і місця роботи лікаря. У аптеки лише має бути відповідний договір з Національною службою здоров'я України (НСЗУ). Дізнатися про такі аптеки можна за телефоном у контактній службі НСЗУ (1677) або на її сайті. Також пацієнт повинен мати індивідуальний план лікування від лікаря з визначенням типу і дозування інсуліну. Тому інсулінозалежним пацієнтам варто відвідати ендокринолога, щоб він склав такий план. Цього року НСЗУ співпрацює вже понад з 10 тис. аптек.

Delta Medical – в ТОП-10 самых лучших

Кадровый портал grc.ua назвал самых желанных работодателей Украины в 2020–2021 годах по итогам рейтинга, сформированного на основании опроса более 6 тыс. соискателей вакансий. Оценивались 20 профессиональных сфер, в которых работает около 500 компаний. Delta Medical по результатам попала в ТОП-10 лучших работодателей в категории «Фарма».

Критерии оценивания

Анкетирование людей, находящихся в поисках работы, было проведено в две волны – среди 2123 и 4135 респондентов соответственно. По мнению большинства из них (83%), идеальный работодатель – это компания, которая предлагает конкурентный уровень заработной платы, дает все социальные гарантии, создает комфортные условия работы. Не менее важны для соискателей стабильность компании на рынке (69% опрошенных), ее финансовая состоятельность (60%), корпоративная культура (38%), социально ответственная позиция (29%) и привлекательность товаров и услуг, которые она предлагает (14%). По словам руководителя «Премии HR-бренд Украина» Ларисы Онипко, которую цитирует grc.ua, рейтинг работодателей – это индикатор рынка труда и ценностей соискателей, призванный дать ориентиры для поиска и удержания квалифицированных сотрудников.

Заслуженный высокий рейтинг

Delta Medical – это фармацевтическая компания, которая представляет в Украине и странах СНГ свою продукцию и товары известных в мире производителей. Ее специализация – оказание полного спектра услуг, связанных с продвижением товаров к конечному потребителю: их государственная регистрация, оптовая дистрибуция, разработка и внедрение маркетинговой стратегии и тактики продвижения, а также фармаконадзор.

Согласно результатам опроса, проведенного grc.ua, вместе с Delta Medical в ТОП-10 в категории «Фарма» находятся «Артериум», «Байер», «Дарница», «Синэво», «Клиника доктора Богомолец», «Аптека Низких Цен», «Фармак», «Юрия-Фарм» и «Фармацевтическая фабрика Виола».

В городе Вишневое Киевской области расположен центральный офис Delta Medical общей площадью 10 тыс. квадратных метров, из них более 6 тыс. квадратных метров – это складские помещения, оснащенные автоматизированной линией комплектования заказов. В 2019 году компания получила сертификат GDP (надлежащей практики дистрибуции), а в 2020-м – международный сертификат ISO 22000 (подтверждает безопасность и качество продукции, в частности диетических добавок). В офисе компании находятся подразделения маркетинга, финансов и т.п. А во всех регионах Украины работают ее торговые и медицинские представители. В целом штат Delta Medical составляет несколько сотен человек, и он постоянно расширяется, поскольку возникают новые задачи. Соответственно, разнообразие вакансий очень велико.

Комфорт на рабочем месте и отличные перспективы

В центральном офисе созданы все условия для плодотворной работы: просторное светлое помещение, где тепло зимой, а летом прохладно. В обеденный перерыв можно перекусить в современной лаунж-зоне. Ну, а для желающих оставаться стройными имеется тренажерный зал!

Немаловажные факторы: зарплата соответствует уровню рынка и есть все социальные гарантии. Так, в 2021 году штатные сотрудники имеют медицинскую страховку. А для защиты от

COVID-19 всем желающим прямо в офисе сделали прививки вакцинами CoronaVac или Pfizer – на выбор.

Многим импонирует то, что Delta Medical уделяет внимание социальным проектам, например, дарит дорогостоящее оборудование медучреждениям. Также многие сотрудники являются донорами крови и из года в год участвуют в благотворительном «Пробеге под каштанами» в пользу Центра детской кардиологии и кардиохирургии Минздрава Украины.

– Мы не случайно заняли высокое место в рейтинге портала grc.ua, – говорит Ольга Волченко, руководитель департамента по работе с персоналом. – Delta Medical действительно заботится о сотрудниках: внедряются инновационные инструменты и технологии, совершенствуются рабочие места... Подтверждение тому – коллеги, работающие у нас десятилетиями. Кроме того, 85% руководящих должностей в Delta Medical занимают сотрудники, профессионально выросшие в компании. ■

Подготовлено по информации, предоставленной Delta Medical

Здорове харчування доступне не всім

Майже половині населення планети – 3 млрд осіб – недоступне здорове харчування, понад 800 млн людей у світі голодують. Про це заявив генеральний секретар ООН Антоніу Гутерріш у своєму відеопосланні учасникам попереднього саміту ООН з продовольчих систем у Римі. За його словами, головні причини цього – бідність, соціальна нерівність, збройні конфлікти і природні катастрофи, зокрема пов'язані зі зміною клімату. Ситуацію погіршила і пандемія COVID-19. «Ми ведемо війну з природою, і частина цієї війни – наявна продовольча система, яка виробляє третину всіх викидів парникових газів; продовольча система, через яку ми втрачаємо 80% біорізноманіття планети», – зазначив Гутерріш. Голова ООН підкреслив необхідність створення нової, більш справедливої і екологічно безпечної продовольчої системи.

Продавати ліки дітям заборонено

Президент України Володимир Зеленський підписав закон про заборону продажу лікарських засобів дітям до 14 років. Йдеться в ньому, зокрема, і про продаж через Інтернет, а також доставку ліків. Документ має на меті обмежити вільний доступ дітей до лікарських засобів, які продаються в аптечних закладах, і таким чином запобігти можливим нещасним випадкам. Якщо у особи, яка продає ліки або здійснює їх доставку, виникли сумніви щодо віку покупця, вона повинна вимагати пред'явлення паспорта громадянина України або іншого документа, що підтверджує його вік. У разі відмови надати такий документ відпуск лікарських засобів цій особі забороняється.

Ризик зменшується у 15 разів

Вакцинація від COVID-19 знижує ризик госпіталізації та тяжкого перебігу хвороби в 15 разів. Про це йдеться в повідомленні на Facebook-сторінці МОЗ України. Зокрема, вказується, що за останні три місяці лише 0,7% людей, яким діагностували коронавірусну хворобу, були щеплені двома дозами антиковідної вакцини. І лише 0,4% госпіталізованих хворих були повністю вакциновані. У МОЗ зазначають, що це попередні дані. Крім того, не враховано безсимптомні захворювання та ті випадки, в яких хворі на COVID-19 люди не робили тестів та не зверталися по медичну допомогу. «Ця статистика свідчить, що всі вакцини, які використовує Україна, ефективно запобігають тяжкому перебігу хвороби. Встигніть захиститися до нової хвилі COVID-19. Допоможіть записатися на щеплення своїм близьким та зробіть це самі», – наголошують у міністерстві.

Лікарі акцентують, що деякі люди можуть не мати достатньо сильної імунної відповіді на вакцину, тому занедужують на коронавірусну хворобу навіть після отримання двох доз вакцини. Однак більшість з них почуваються лише трохи застудженими. Є п'ять найпоширеніших симптомів недуги у повністю вакцинованих: головний біль, нежить, чхання, біль у горлі та втрата нюху. Ядуха і лихоманка трапляються у них зрідка.

Виробник сигарет – проти сигарет

Найбільша тютюнова компанія у світі Phillip Morris International (PMI) закликала уряд Великобританії заборонити продаж традиційних сигарет протягом найближчих десяти років. З такою заявою виступив виконавчий директор компанії Яцек Ольчак. Таким чином, PMI має намір стимулювати людей переходити на менш шкідливу альтернативу класичним горючим сигаретам – продукти зниженого ризику (reduced risk products – RRP), тобто електронні системи нагрівання тютюну, електронні сигарети, вейпи й снюс (жувальний тютюн). За словами Ольчака, із сигаретами слід поводитися так само, як і з бензиновими автомобілями, продаж яких мають заборонити з 2030 року. До слова, у разі, якщо ця ініціатива буде реалізована, компанії PMI доведеться відмовитися від власного бренду сигарет Marlboro, що випускається з 1924 року. А сподівання на це є, бо в основі державної політики Британії закладено принцип harm reduction (скорочення шкоди), який полягає у визначенні факторів ризику для здоров'я людей і заміні їх менш шкідливими альтернативами. Є висновок наукових досліджень про те, що продукти RRP на 95% менш небезпечні для здоров'я людей порівняно з класичними сигаретами, оскільки при їх застосуванні немає процесу горіння, під час якого вивільняється близько 7 тис. шкідливих хімічних сполук.

Більшість українців мають зайву вагу

Держстат оприлюднив доповідь «Соціально-демографічні характеристики домогосподарств України у 2021 році». Там зазначено, що зайву вагу та різні форми ожиріння мають понад 56% громадян (за рік цей показник не збільшився). Жінки дещо краще стежать за своєю фігурою – серед них надмірна вага є у 54,5%, тоді як серед чоловіків таких 58,8%. У нормі маса тіла у 42,4% жителів України, ще у 1,2% вона знижена. Як уточнили в статистичному відомстві, в середньому українці важать 75 кг (71 кг – жінки та 80 кг – чоловіки), а їхній зріст 169 см (164 см у жінок і 175 см у чоловіків).

Правила соцсетей для аптеки

В наши дни присутствие в социальных сетях просто необходимо аптекам. Это расширенные возможности для маркетинга и рекламы, привлечение новых покупателей, повышение их лояльности. Отыскать рекомендации о том, как правильно вести страницы в соцсетях, несложно. Можно найти и специалиста, который займется продвижением аптеки на таких площадках. Однако нужно помнить, что из-за особенностей аптечного бизнеса слепо использовать общие подходы нельзя.

Количество и качество

Большинство бизнес-страниц в социальных сетях ориентированы на количество подписчиков, что считается главным критерием успешного продвижения. Однако аптека – это не популярный блог и не обычный магазин. Для нее сила социальных сетей заключается не столько в количестве связей, сколько в их качестве. Даже небольшое число подписчиков странички, при условии, что они являются целевой аудиторией или постоянными клиентами аптеки, станет большим подспорьем вашему бизнесу. Именно поэтому аптеке важно следить за качеством своей аудитории: ее вовлеченностью, лояльностью, активностью. Так же обстоит дело и с вашими публикациями в социальных сетях. Конечно, без последовательных и интересных обновлений подписчики могут потерять интерес к вашей странице, однако публикация хоть каких-нибудь материалов не имеет смысла.

План вместо вдохновения

Составьте план публикаций и согласуйте его с маркетинговым планом вашей аптеки. Обязательно включите в него все рекламные или маркетинговые материалы, анонсы акций, сообщения о предстоящих мероприятиях и отчеты об уже прошедших. Разбавьте этот контент образовательной и развлекательной информацией, ответами на вопросы клиентов и добавьте несколько публикаций о преимуществах вашей аптеки. Постарайтесь разнообразить текстовые сообщения инфографикой, фотографиями или видеороликами.

Готовьте и публикуйте материалы в соответствии с планом, а чтобы упростить задачу, используйте специальные планировщики, которые позволяют делать заготовки на будущее и не отвлекаться на обновление страницы в течение дня. Отслеживайте, как работает ваш план, например, в какое время дня или в какой день недели публикации получают больше откликов, подмечайте, какой контент нравится читателям, и корректируйте план публикаций в соответствии с результатами своих наблюдений.

Лично, душевно, профессионально

У подписчиков, особенно задающих вопросы, не должно возникнуть ощущение, что они общаются с роботом. Поэтому придерживаться слишком строгого стиля в соцсетях не стоит. Покажите «человеческое лицо» своей аптеки, участвуя в разговорах с читателями, это повысит шансы того, что они придут в вашу аптеку. Однако не переступайте границу. На странице аптеки недопустимы неуместные и фамильярные обращения, негативные комментарии о ваших коллегах или клиентах.

> Ваша личная учетная запись и учетная запись аптеки всегда должны быть разделены, чтобы свести к минимуму вероятность появления неоднозначных или непрофессиональных постов, которые в сознании читателей будут связаны с аптекой.

Мало что может расстроить ваших подписчиков больше, чем вопросы и жалобы, оставшиеся без ответа. Старайтесь всегда отвечать своевременно и честно, чтобы показать человеку, что цените его. Быстрый и вежливый ответ продемонстрирует остальным читателям ваш подход к обслуживанию клиентов.

Правда, есть вопросы, на которые вы не должны отвечать ни в коем случае. Речь идет об индивидуальных консультациях по лечению. Если публикация общих советов на ваших страницах – это хороший способ просвещения и вовлечения подписчиков, то предоставление конкретных рекомендаций – рискованное и неблагодарное занятие.

Большинство людей используют Интернет для получения медицинской информации, поэтому вы неизбежно столкнетесь с подписчиками, которые станут задавать подобные вопросы. Но вместо того, чтобы обсуждать их проблемы в социальных сетях, побудите их лично прийти в аптеку, где провизор сможет выслушать и лучше понять их, и только после этого дать профессиональный совет.

Лина СПИР

Не вірте у теорії змови!

Коронавірус забрав життя трьох членів родини 43-річного португальця Френсіса Гонкалвеса. Вони всі були затятими противниками вакцинації, повідомляє Daily Mail. За один тиждень у чоловіка померли мати, батько та брат. За його словами, родичі категорично відмовилися робити щеплення. При цьому він зазначив, що його мама страждала на хронічні захворювання, батько лежав у лікарні через камені в нирках, але молодший брат був здоровий. Френсіс впевнений, що вакцина врятувала б його 40-річного брата від смерті. Загиблий активно займався спортом, бігав, їв тільки здорову їжу й за 15 років навіть не доторкнувся до алкоголю. За словами чоловіка, рідні захворіли на COVID-19 під час сімейної вечері. Після такого гіркого досвіду чоловік закликає всіх прищеплюватися й не вірити в теорії змови.

Причини зменшення мозку

Учені з'ясували причини, через які відбувається зменшення обсягу мозку людини. Перша з них – надлишок алкоголю. Два келихи вина на тиждень – це безпечно, але якщо щодня вживати неабияку кількість спиртних напоїв, то це може призвести до незворотних змін. Дослідження показало, що чим більше алкоголю людина п'є регулярно, тим менший у неї за обсягом мозок. Другою причиною є надлишок кави. У двох-трьох чашках кави на день немає нічого поганого. Але деякі буквально не розлучаються з цим напоєм. Дослідники довели, що люди, які вживають шість і більше чашок кави на день, мають на 53% вищий ризик розвитку старечого недоумства і, як наслідок, скорочення обсягу мозку. До цього може призвести і брак фізичних навантажень на кшталт піших прогулянок, плавання, танців або садівництва. Сильний стрес також може зумовити зменшення мозку, бо високий рівень гормону кортизолу негативно впливає на його роботу. Також небезпечна втрата слуху. При відсутності звукових стимулів люди відчувають постійний стрес, менше тренують мозок, і це призводить до його деградації.

Видалили гігантську пухлину

Нейрохірурги клінічної лікарні імені Мечникова у Дніпрі провели складну операцію. 36-річному чоловіку видалили гігантську пухлину мозку. Про це у Facebook розповів головний лікар медзакладу Сергій Риженко. «Віталію 36… Цього літа постійно відчував запаморочення, мав нудоту, блювоту, втрату пам'яті, не впізнавав близьких…» У лікарні за допомогою МРТ виявили гігантську пухлину лобової частини головного мозку. Операція з її видалення тривала п'ять годин. «Взяли в операційну, не даючи нікому шансів. Тільки за допомогою нейрохірургічного супермікроскопа, нейромоніторингу, нейронавігації та УЗД-аспірації вдалося зробити операцію. Нейрохірурги лікарні поставили ще один рекорд з порятунку життя, маючи нульові шанси», – додав Сергій Риженко.

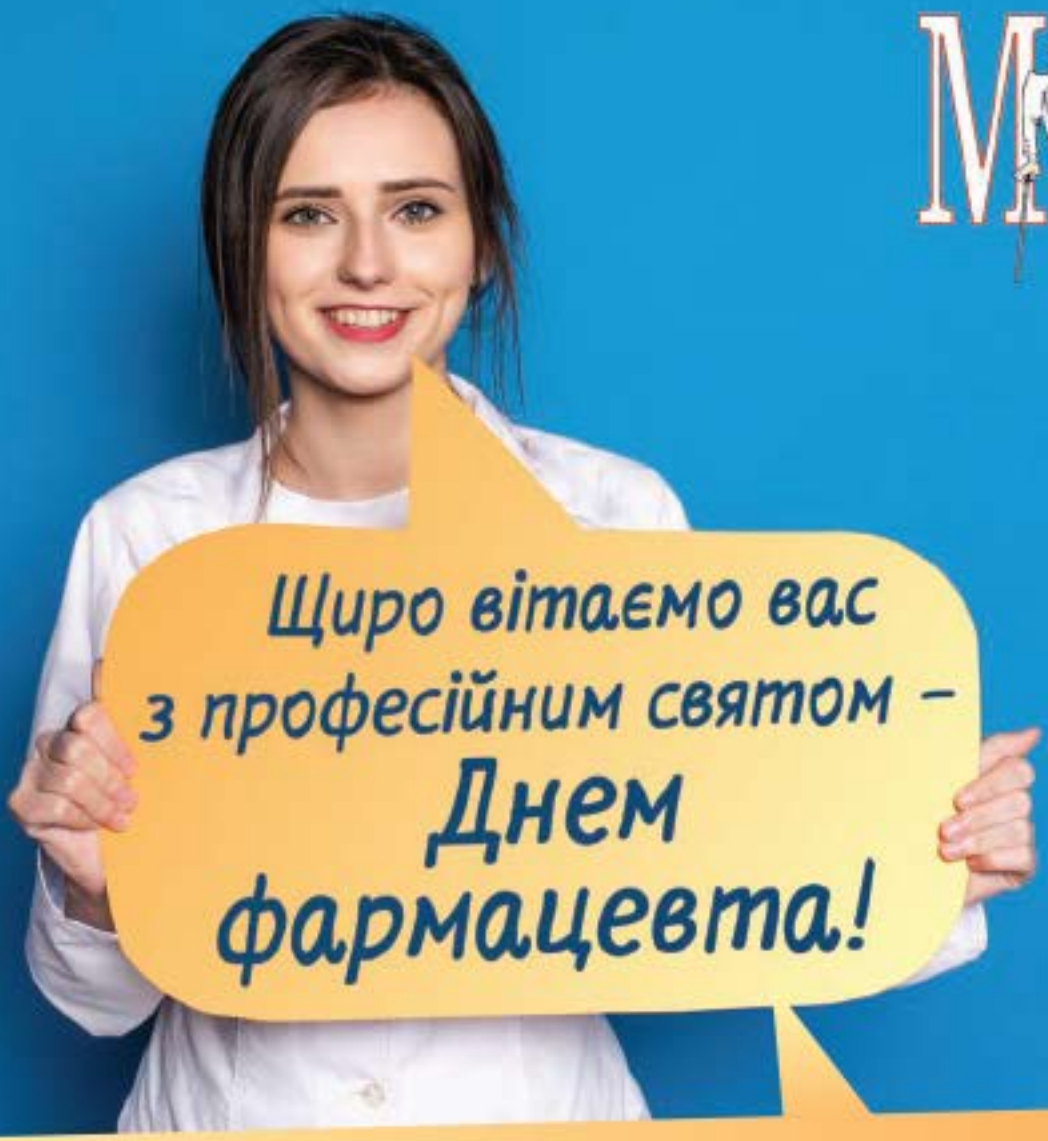
Сергій Риженко

Навчання онлайн чи офлайн – залежить від педагогів

Керівник закладу освіти не має права обмежувати доступ учителя до роботи в школі, якщо той не вакцинувався проти COVID-19, це заборонено законом. Про це повідомив освітній омбудсмен Сергій Горбачов на своїй сторінці у Facebook. «Я підтримую вакцинацію і вважаю, що вакцинуватися повинні не тільки якомога більше педагогів, а й усі громадяни. Вакцинований працівник навчального закладу не тільки сам набагато менше ризикує та істотно краще захищений від тяжкого перебігу хвороби, а й захищає інших працівників і учнів», – написав Горбачов. Він нагадав, що з початком навчального року в разі потрапляння регіону в жовту, помаранчеву або червону зону офлайн продовжать працювати лише ті школи, в яких 80% працівників вакцинувалися проти коронавірусу. Інакше школи перейдуть на дистанційне чи змішане навчання. Омбудсмен закликає всіх учителів робити щеплення, але додає, що захищатиме їхні права, якщо директори не допускатимуть їх до роботи через відсутність щеплення, яке є добровільним. Також він засудив антивакцинаторів, що є й серед педагогів.

Чоловік має бути трохи красивішим за чорта

Науковці факультету психології Університету Флориди (США) провели анкетування понад 200 молодят. Запитання стосувалися звичок харчування респондентів, щоденних процедур по догляду за собою і їхнього ставлення до власної зовнішності. З'ясувалося, що ті жінки, які вважають своїх чоловіків привабливими, постійно незадоволені власною зовнішністю. Вони сидять на дієтах і виснажуються фітнесом через страх, що чоловіки їх покинуть. А от в парах, де жінки привабливіші за своїх чоловіків, більше гармонії. Дружини почуваються абсолютно щасливими: не мучать себе спортом і дієтами, а насолоджуються стабільними стосунками і своєю високою самооцінкою. Чоловіки теж почуваються непогано поруч із красунями. Тож науково підтверджено народну мудрість про те, що для щасливого подружнього життя чоловік має бути трохи красивішим за чорта.



Любі наші читачі! Завдяки вашій щоденній праці система охорони здоров'я України зміцнюється і долає значні труднощі. Ви зуміли вистояти в найважчі часи пандемії COVID-19, допомагаючи людям, незалежно від того, з якими проблемами вони до вас зверталися. І тепер також гідно тримаєте високу планку професійності. Саме аптекар у багатьох регіонах є першим медичним працівником, який надає поради, консультує щодо лікування нескладних захворювань і допомагає одужувати сотням тисяч жителів України.

Тож ми зичимо вам гідної оплати праці, чуйних колег, справедливих керівників і вдячних клієнтів! Нехай ваш бізнес процвітає. Розвивайтеся, впроваджуйте інновації, збільшуйте продажі та нарощуйте прибутки!

Зі свого боку редакція журналу «Містер Блістер» й надалі допомагатиме вам цікавими та корисними публікаціями.

Ми працюємо заради вас!

З повагою,
колектив редакції «Містер Блістер»

ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води для м'якого промивання носа

* «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Гіпертонічний» є переможцями міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2020 рр.

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №Н050/01/UA, №Н150/01/UA. Виробник: «Лабораторіз УРГО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтесь з лікарем та уважно ознайомтесь з інструкцією. Є протипоказання.

DM UA.HUM.20.05.02

Проскануй та дізнайся більше!

Діти за парти – Хьюмер до носа!

Не встигли діти оговтатися від того, що літні канікули скінчилися, як їхні батьки тяжко зітхають: «Почалось! Знову ці нескінченні застуди». З 1 вересня, відколи діти повернулись до шкіл та дитсадків, минуло дуже мало часу, але багато малечі вже захворіло. Варто лише одній дитині в класі або групі чхнути або покашляти, як занедужує ледь не половина інших. Однак такому розвитку подій можна запобігти…

Сценарій поширення інфекцій

Перебування людей в організованих колективах завжди корелює з підвищенням захворюваності на ГРВІ. Це стосується насамперед дітей, але і дорослі теж страждають. Приміром, коли студенти повертаються після канікул не тільки до аудиторій, а й до гуртожитків, там трапляються спалахи гострих респіраторних інфекцій. А масштабні епідемії завжди розпочинаються із масових захворювань у дитячих колективах.

ГРВІ поширюються завжди за однаковим сценарієм: одна дитина десь підхопила вірус, вона чхає або кашляє в оточенні однолітків, тому безліч мікроскопічних крапельок слини і носового слизу, що містять віруси, розлітаються в приміщенні. Інші діти їх вдихають, збудники потрапляють в ніс або горло нових «господарів», і ті теж занедужують.

Перешкодити цьому може персонал шкіл і садочків, забезпечивши надходження в класи та групи свіжого повітря і підтримання там оптимальної вологості (60%). За таких умов ймовірність зараження ГРВІ менша. Однак у більшості приміщень, де знаходяться діти, вікна зачинені, щоб уникнути небезпечних протягів, а зволожувачів повітря взагалі немає.

В умовах підвищеного ризику ГРВІ варто самих дітей навчати захищатися від зараження, наприклад, триматися подалі від людей, що мають симптоми застуди, частіше мити руки, не торкатися носа і губ. Якщо ж є підозра, що сама дитина становить небезпеку для інших, їй треба пояснювати, що чхати і кашляти слід правильно: не в усі боки, а у носовичок або хоча б у власний рукав одягу.

На 100% морська вода

Існує ще один природний, але більш дієвий спосіб профілактики застуд. Йдеться про промивання носа солоною водою, коли зі слизової оболонки механічно змиваються патогенні віруси і бактерії – збудники застуд. Цю гігієнічну процедуру доцільно проводити, коли дитина повертається зі школи або садочка. Робити її можна навіть кілька разів на день – промивання носа не спричиняє звикання та не має побічних ефектів. Одне застереження: не варто самостійно готувати розчин для носового душу, бо можна припуститися помилок у дозуванні солі, що зумовить, наприклад, пересушування слизової оболонки. Краще скористатися готовим засобом, а саме Хьюмером.

Засоби лінійки Хьюмер виробництва Laboratoires URGO – це 100% морська вода, що походить з одного найбільш екологічно чистих регіонів – з узбережжя провінції Бретань у Франції. Небажані домішки відфільтровані з неї методом електродіалізу, вона стерильна, але не розведена прісною водою, тому в ній збережено природне багатство мінералів та мікроелементів (мідь, золото, срібло, селен, марганець, магній, сірка тощо). Склад цих речовин у Хьюмері відповідає фізіологічним нормам людського організму, тому засіб підходить як для щоденного застосування, так і для полегшення нежитю.

150 мл спрею Хьюмер вистачає надовго, а спеціальна гнучка кишеня флакона дає змогу використовувати морську воду до останньої краплі.

До останньої краплі

Для постійної гігієни носа та профілактики інфекційних захворювань в осінньо-зимовий період призначені спреї Хьюмер для дітей і Хьюмер для дорослих обсягом 150 мл (ізотонічна морська вода – 9 г NaCl/л). Дитяча форма випуску Хьюмера укомплектована спеціальною насадкою, створеною з урахуванням анатомічних особливостей дитячих носиків, що дає змогу застосовувати його у малюків віком від 1 місяця.

Спреї Хьюмер зручно застосовувати: їх можна розпилювати у будь-якому положенні, причому тривалість одного вприскування не обмежена, на відміну від механічних спреїв. Насадку балона легко стерилізувати, а система, що запобігає зворотному відтоку рідини, унеможливлює потрапляння слизу та патогенних мікроорганізмів всередину флакона.

Тож якщо діти починають хворіти, саме час запастися Хьюмером!

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №H050/01/UA, №H150/01/UA. Виробник: «Лабораторіз УРГО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтесь з лікарем та уважно ознайомтесь з інструкцією. Є протипоказання. DMUA.HUM.21.08.03

Ассортимент с оглядкой на демографию

Демографию не часто воспринимают как практическую дисциплину. Конечно, ею интересуются социологи, политики, экономисты, но может ли эта наука пригодиться первостольнику? Да, ведь демографические изменения в обществе влияют на структуру потребления, что сказывается на аптечных продажах. Именно поэтому демография имеет важное значение для повседневной работы фармацевтов, планирования ассортимента, а также дополнительных услуг, которые аптека может предложить покупателям.

Старше – больше

В целом демографы отмечают, что население нашей планеты стареет. Эта тенденция пугает экономистов, ведь когда-нибудь пенсионеров станет больше, чем молодого трудоспособного населения. Однако аптекам движение в сторону старения населения только на руку. У пожилых людей, как правило, больше проблем со здоровьем и им значительно чаще требуется помощь не только врачей, но и фармацевтов.

Учитывая эту демографическую тенденцию, в работе аптеки, в первую очередь, следует обратить внимание на хронические заболевания, распространенность которых растет быстрыми темпами. К ним относятся гипертония, сахарный диабет, деменция, остеопороз и пр. В ассортименте аптеки должны быть не только соответствующие лекарства, но и диетические добавки, лечебное питание, медицинская техника и прочие товары, которые могут понадобиться «хроникам».

Пациенты с хроническими заболеваниями, как правило, одновременно принимают много лекарств, поэтому аптеке неплохо иметь подготовленных специалистов, которые помогут таким людям избежать нежелательных лекарственных взаимодействий и оптимизировать схемы приема препаратов. С другой стороны, вам следует учесть, что современные пенсионеры резко отличаются от поколения наших бабушек и прабабушек. Несмотря на хронические заболевания, они все чаще стремятся вести здоровый и активный образ жизни. Многие из них ежедневно принимают поливитамины, занимаются спортом, путешествуют. И все же возраст дает о себе знать, поэтому ваша аптека должна стать комфортным местом для пожилых людей. Позаботьтесь о хорошем освещении, чтобы такие покупатели могли прочесть информацию на упаковках, сделайте ценники более контрастными и крупными, поставьте несколько удобных кресел, предлагайте услуги измерения сахара в крови и артериального давления.

Основные клиенты

Самую многочисленную и, главное, платежеспособную группу покупателей аптеки составляют люди среднего возраста: от 25 до 45 лет. Сегодня в эту категорию попадают так называемые миллениалы – представители поколения, родившегося в период с 1981 по 1996 год. По статистике 30% из них ходят в аптеку не реже чем раз в неделю, а 37% делают покупки по крайней мере раз в месяц. Эти люди приобретают товары как для своих детей, так и для пожилых родителей, но у них есть и свои потребности, игнорируя которые, аптека будет просто терять деньги.

Согласно опросу 2014 года Millennium Mindset: The Worried Well, несмотря на то, что поколение миллениалов в целом здоровее своих предшественников, его представители беспокоятся о своем здоровье не меньше, чем, к примеру, их родители. Но миллениалы тратят деньги несколько иначе. Они реже покупают предметы роскоши и меньше интересуются брендами товаров, чем старшее поколение. Только четверть из них совершают покупки, основываясь лишь на брендах. Остальные при принятии решений обращают внимание в основном на доступность, цены, характеристики товаров.

Примечательно, что в западных странах миллениалы все еще тратят меньше своих родителей, хотя по численности они уже превосходят предыдущие поколения. Такой перекос, в первую очередь, связан с экономностью миллениалов, их равнодушием к доро-

гим престижным товарам. Люди от 25 до 45 больше ориентированы на получение качественного продукта по хорошей цене, поэтому, продавая им любой товар или услугу, важно подчеркивать выгоды и преимущества, которые принесет покупка.

Миллениалы – первое поколение на Земле, которое выросло с доступом в Интернет, поэтому такие люди любят делать покупки в сети и больше доверяют компаниям, присутствующим в ней. Они тщательно изучают продукты, прежде чем совершить покупку, и наиболее важным источником информации для них является Интернет. 33% из них следуют рекомендациям и исследованиям, которые находят в блогах и на специализированных ресурсах, и только 3% используют информацию из телерекламы, журналов и др. Для успешной работы с миллениалами аптеке или аптечной сети важно иметь свой сайт, аккаунты в соцсетях, профиль в Google My Business и пр. Впрочем, хорошая новость заключается в том, что треть миллениалов учитывают рекомендации специалистов, поэтому фармацевт может помочь им сделать выбор непосредственно в аптеке.

Еще одна отличительная черта миллениалов – лояльность. Опрос, проведенный в США, показал, что эти люди очень привержены местам продаж. Примерно 50% опрошенных покупателей из этого поколения признались, что совершают покупки в одной и той же аптеке более 5 лет. Другими словами, как только вы заработаете лояльность этих клиентов, они останутся с вами на длительное время. Согласитесь, что ради этого стоит запоминать их имена, сохранять истории покупок, делиться рекомендациями, делать специальные предложения и пр.

Склонность к экономии на фоне постоянства предпочтений делает миллениалов идеальными пользователями программ поощрения лояльности, систем накопительных скидок и акций, растянутых во времени.

Семья и ее отсутствие

Демография оценивает не только численность населения и его возрастной срез, но и закономерности его воспроизводства. И здесь она тоже припасла немало ценных подсказок, которыми может воспользоваться аптека.

Так, согласно последним тенденциям молодое поколение откладывает рождение детей. Уровень людей, стремящихся вступить в брак, сокращается, число разводов растет, одиноких людей и родителей-одиночек становится больше. И это также следует учитывать при формировании ассортимента аптеки. Например, родители, которые воспитывают детей в одиночку, чаще испытывают финансовые трудности и строже планируют свой бюджет. Обращаясь к ним, следует делать упор на выгодные ценовые предложения и комплексные покупки, позволяющие им сэкономить.

Одинокие женщины склонны тратить больше денег на предметы личной гигиены. А одинокие мужчины чаще, чем женатые, посещают аптеки. Они интересуются спортивным питанием, витаминно-минеральными комплексами для поддержания энергии и физической формы, укрепления здоровья.

А что дальше?

Уже сегодня самые старшие представители поколения Z, известные также как зумеры, к которым относят людей, рожденных после 1996 года, начинают работать, и их покупательские привычки меняют предложения продавцов.

Чтобы удовлетворить запросы зумеров, которые приходят в вашу аптеку, убедитесь, что у вас есть присутствие в Интернете, мобильное приложение (эти люди не расстаются со своим смартфоном), а также возможность оплачивать покупки бесконтактно. Зумеры вообще очень интересуются техническими новинками и достижениями науки. Их выбором, к примеру, может стать роботизированная аптека. Еще одной их характерной особенностью является выбор в пользу видеоформата. Если миллениалы в своем большинстве предпочитают текст и голос, то зуммерам удобнее получать информацию из видеороликов и использовать видеотелефонию. Следовательно, мониторы, размещенные в аптеке, окажутся полезнее, чем рекламные листовки или голосовые объявления в торговом зале.

Так же, как и миллениалы, зуммеры – экономное поколение. При этом представители поколения Z трепетно относятся к своим убеждениям и ценностям и готовы за это платить. Например, они выбирают торговые сети и бренды, которые разделяют их представления о жизни, – занимаются вопросами экологии, защиты окружающей среды, благотворительности и пр. Если ваша аптека задействована в подобных инициативах, пришла пора сделать этот факт центральной частью своего маркетинга, если нет – возможно, вам пора начать активнее участвовать в социальных проектах. Для зумеров это может оказаться решающим, и вам важно привлечь таких клиентов уже сейчас, ведь с каждым годом их покупательная способность будет расти.

Ольга ОНИСЬКО

«Волшебные одеяла» вместо «магических пуль»

Благодаря достижениям фармацевтики человечество смогло победить множество болезней. Располагая антибиотиками, мы чувствовали себя достаточно спокойно перед лицом бактериальных инфекций, которые еще 100 лет назад считались смертельными. Создали вакцины, защищающие нас от целого ряда опасных вирусов, делали успехи в борьбе с паразитарными тропическими болезнями. Однако пандемия COVID-19 показала, насколько мы уязвимы перед лицом новых, неизвестных ранее инфекционных угроз. И это заставило ученых пересмотреть существующий подход к разработке лекарственных препаратов.

Концепция Эрлиха устарела

Еще в 1901 году биохимик Пауль Эрлих представил концепцию «волшебной пули» – гипотетического лекарства, которое точно нацелено на конкретный патоген и действует с высокой специфичностью, не нанося вреда организму-хозяину. С тех пор именно этот подход господствовал в сфере разработки фармацевтических препаратов, и в течение XX века был создан широкий спектр низкомолекулярных противомикробных средств, каждое из которых действует против конкретного патогена или класса патогенов.

Когда началась пандемия COVID-19, подходящей «волшебной пули» у человечества не оказалось, поскольку подход, сформулированный Паулем Эрлихом, просто не позволял найти лекарство заранее, пока вирус SARS-CoV-2 был неизвестен. Впрочем, как только причина пандемии стала понятна, множество ученых занялись поиском «волшебных пуль», то есть разработкой препаратов против этого коронавируса. По оценкам экспертов, через год после начала пандемии на различных этапах доклинических или клинических исследований находились более 300 терапевтических кандидатов. Однако ученым катастрофически не хватало времени, ведь создание лекарственных пре-

паратов «с нуля» – слишком длительная и трудоемкая задача. И даже сегодня, через полтора года после начала пандемии, у нас все еще нет эффективных лекарств против COVID-19. Правда, в рекордно короткие сроки удалось создать вакцины, но и для этого потребовались месяцы, в течение которых человечество оставалось совершенно незащищенным.

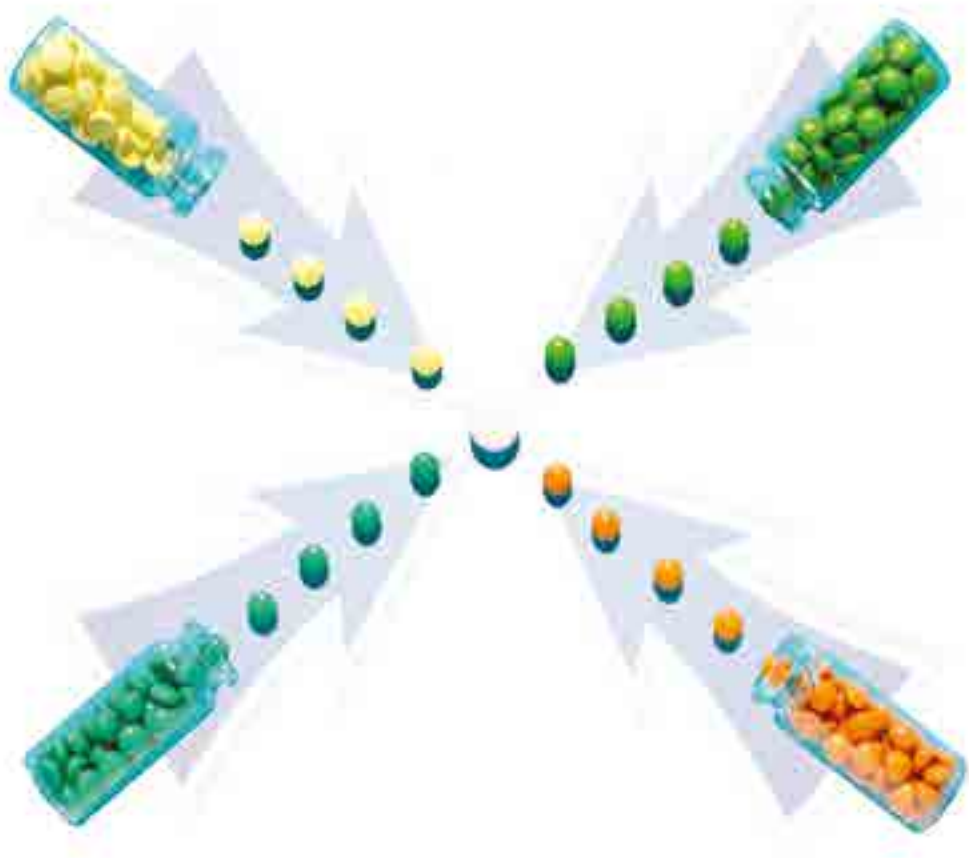
Принципиально новый подход

Анализируя итоги пандемии COVID-19 и оценивая готовность к новым инфекционным угрозам, многие эксперты считают, что в самое ближайшее время от концепции Пауля Эрлиха нам придется отказаться. Если мы хотим быть защищенными перед лицом потенциальных и пока неизвестных нам патогенов, нужно отбросить устаревший подход «один препарат – одна цель». Другими словами, вместо «магических пуль» в фармацевтическом арсенале человечества должны появиться «волшебные одеяла», под которыми мы сможем спрятаться. Речь идет о терапевтических средствах широкого спектра действия, способных защитить нас от большого спектра болезней, вызванных бактериями, вирусами, грибками или паразитами. Этот термин заимствован из Стратегического плана исследований биозащиты Министерства здравоохранения и социальных служб США и Национального института аллергии и инфекционных заболеваний США, в котором еще в 2007 году говорилось о потребности в специальных лекарствах, которые могут убить любой патоген, чтобы подготовиться к эпидемиям и угрозам биотерроризма. И пандемия COVID-19 только подчеркнула актуальность этой задачи.

Перепрофилирование существующих препаратов

До сих пор не было создано ни одного терапевтического препарата широкого спектра действия на все патогены путем открытия de novo. Однако у ученых есть резерв, чтобы находить такие «волшебные одеяла», – это уже одобренные и широко используемые препараты. В 2015 году было подсчитано, что примерно треть имеющихся к тому моменту лекарственных средств проходили исследования по перепрофилированию, т.е. поиску новых показаний для применения.

Лекарства, которые уже перепрофилировали и официально используют вне их первоначальных показаний, генерируют до 25% годового дохода фармацевтической промышленности.



По пути перепрофилирования пошли и во время пандемии COVID-19, поскольку такая стратегия предлагала определенные преимущества по сравнению с созданием препаратов с нуля. Во-первых, крупномасштабные и долгосрочные клинические испытания, проведенные ранее, уже подтвердили безопасность этих лекарств, что позволяло сильно сократить сроки их изучения, а во-вторых, у хорошо известных препаратов есть глобальная сеть фармацевтического производства и распределения. Эти факторы способствуют заметному снижению стоимости. Так, если вывод на рынок нового лекарства оценивается в 2–3 млрд долларов, то перепрофилирование существующего обходится примерно в 300 млн.

К сожалению, анализ имеющихся препаратов также не дал нам настоящего «волшебного одеяла», однако некоторые из проанализированных частично вписались в эту концепцию. Так, пожалуй, самым громким примером здесь может послужить гидроксихлорохин – противомалярийный препарат, который изучался для профилактики и лечения коронавирусной инфекции и даже на некоторое время попал в международные протоколы лечения COVID-19 благодаря своим противовоспалительным свойствам. Кстати, его предшественник хинин также в свое время пытались использовать не только как противомалярийное средство, но и как жаропонижающее, обезболивающее, успокоительное и даже как регулятор аппетита.

Известны и другие примеры «многопрофильных» лекарств. Например, антибиотик доксициклин обладает не только антибактериальным, но и противомалярийным действием, а противопаразитарный

Подготовлено по материалам: https://www.drugtargetreview.com/article/88831/covid-19-broad-spectrum-therapeutics-and-the-magic-blanket-paradigm/, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590257120300110#bib19

препарат ивермектин имеет противовирусные свойства. Противовирусной активностью обладают также некоторые противоопухолевые препараты (эфлорнитин, милтефозин, зидовудин), а противогрибковый препарат амфотерицин В действует также и на некоторых паразитов (амеб, лейшманий).

Система классификации

Какой из препаратов больше всего соответствует понятию «волшебного одеяла» или терапевтического средства широкого спектра действия на многие патогены? Чтобы ответить на этот вопрос, в Оксфордском университете была разработана новая классификация, основанная на системе уровня доказательности репозиции лекарств (DREL). Эта система оценивает качество доказательств от 0 до 4, и чем выше оценка, тем убедительнее аргументы:

• DREL 0: нет доказательств (в эту категорию попадают препараты, отобранные путем компьютерного анализа и моделирования in silico, их свойства только прогнозируются учеными);

• DREL 1: исследования in vitro с ограниченной ценностью для прогнозирования действия лекарств in vivo;

• DREL 2: исследования на животных с гипотетической релевантностью на людях;

• DREL 3: неполные исследования на людях (например, несколько случаев из медицинских записей; отдельные клинические эффекты и пр.);

• DREL 4: хорошо задокументированные клинические исследования, в которых применение лекарственного средства в дозах, находящихся в пределах безопасности, позволило достигнуть запланированных конечных точек.

Используя систему DREL, ученые из Оксфорда присваивают каждому конкретному препарату широкого спектра действия четыре различных балла, относящихся к каждому из терапевтических типов: антибиотик, противогрибковый, противопаразитарный и противовирусный препарат.

Согласно этой классификации на «волшебные одеяла» больше других похожи два существующих препарата. Первый из них – нитазоксанид, который имеет оценку 4:0:4:4. Он был разработан для лечения паразитарных инфекций, но затем показал антибактериальную активность, а со временем был перепрофилирован для лечения вирусных заболеваний, в том числе гриппа. Второй препарат, лишь немного недотянувший до «волшебного одеяла», – азитромицин, антибиотик группы макролидов. Согласно классификации Оксфордского университета, он имеет оценку 4:0:4:2, поскольку эффективен не только против бактерий, но и против паразитов (возбудителей малярии) и частично вирусов.

Сетевая фармакология

Настоящее «волшебное одеяло», которое когда-нибудь все же разработают, будет иметь оценку 4:4:4:4, но даже это не даст гарантии, что оно сможет убить новый, пока не известный нам вирус и предотвратить следующую пандемию. Однако ученые считают, что будет вполне достаточно, если такой препарат ослабит действие патогена, замедлит его размножение или запустит противовирусный механизм организма-хозяина. Это, по крайней мере, позволит выиграть время, необходимое для создания вакцин.

Поиск и разработка «волшебных одеял» – достаточно сложная задача. Ученым понадобились десятилетия исследований, чтобы хоть немного приблизиться к пониманию «универсального» действия азитромицина, а вот противовоспалительный механизм действия гидроксихлорохина, который только во время пандемии почти год очень активно изучали тысячи исследователей во всем мире, до сих пор остается непонятен.

Таким образом, прежде чем ученые смогут целенаправленно разработать «волшебное одеяло», им понадобится отыскать мишени, которые были бы общими для различных классов патогенов, а также установить механизмы действия лекарств на множественные мишени. Этим занимается относительно новая дисциплина – сетевая фармакология, от успехов которой во многом зависит будущее фармацевтики.

Ольга ОНИСЬКО

SCHONEN

А ти?

Реклама дієтичної добавки. Є застереження щодо застосування. Перед застосуванням проконсультуйтесь з лікарем. DMUA.BES.21.08.01

МЕНОВАЗАН® – перша допомога при болю в м´язах та суглобах

ПОТРІЙНА СИЛА МЕНОВАЗАНУ ШВИДША ЗА БІЛЬ

ФАВОРИТ УСПІХУ 2018

Обирай СВІЙ для ЗРУЧНОСТІ

МЕНОВАЗАН ФЛЕКСПРЕЙ | **МЕНОВАЗАН САЛІЦИЛАТ** | **МЕНОВАЗАН**

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Меновазан мазь. РП UA/5829/02/01 від 18.11.2020 р.

Склад: 1 г мазі містить ментолу рацемічного 25 мг, новокаїну (прокаїну гідрохлориду) 10 мг, анестезину (бензокаїну) 10 мг; допоміжні речовини: олія мінеральна, парафін білий м'який, емульгатор Т-2, вода очищена.

Показання: невралгії, міалгії, артралгії; дерматози, які супроводжуються свербежем.

Протипоказання: підвищена чутливість до компонентів препарату.

Меновазан Флекспрей. РП UA/17592/01/01 від 01.06.2020 р.

Склад: бензокаїн (анестезин), прокаїну гідрохлорид (новокаїн), ментол; 100 мл розчину містить анестезину – 1 г, новокаїну – 1 г, ментолу – 2,5 г; допоміжна речовина: етанол 70 %.

Показання: препарат призначають при невралгіях, міалгіях, артралгіях.

Протипоказання: препарат протипоказаний при підвищеній чутливості до новокаїну та інших складових компонентів препарату.

Ліцензія: серія АВ № 598036 від 11 липня 2012 р.

Меновазан Саліцилат. Крем. Засіб косметичний. ТУ У 20.4-32744083-003:2012. Не є лікарським засобом.

Виробник: ТОВ «ДКП «Фармацевтична фабрика», вул. Корольова, 4, с. Станишівка, Житомирська обл., 12430

Фаворит Експертів–2018 у категорії «Препарат зовнішнього застосування від болю в м'язах та суглобах».

Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією. Зберігати в недоступному для дітей місці.

Vishpha pharm factory

www.VISHPHA.UA pharmfactory@vishpha.ua

Сразить речью наповал

Приходилось ли вам когда-нибудь выступать перед большой аудиторией? Если да, то страх публичных выступлений вам знаком. Потные ладони, учащенное сердцебиение, сухость во рту, прерывистое дыхание, оцепенение. Реакции организма в ответ на эмоциональное напряжение вполне предсказуемы, ведь в момент выступления все взгляды устремлены в вашу сторону. Но с этим состоянием вполне реально справиться.

Прочь мысли дурные!

– Первая ошибка выступающего – сама мысль о том, что ораторское искусство – привилегия избранных, – считает психолог Алексей Мосин. – На самом деле сделать свое выступление успешным может практически любой человек. Для начала необходимо выяснить истинную природу страха, ведь причины могут быть разными. Одни боятся выглядеть глупо, другие – что их не услышат, третьи опасаются забыть содержание выступления. Намного проще справиться со страхом, если не боишься посмотреть ему в глаза. Словом, первый шаг к его преодолению – признаться себе в нем и поделиться с окружающими тем, что творится в душе во время выступления. Следующий шаг – отказаться от мысли о собственном совершенстве, точнее от стремления к нему – никто из нас не идеален. Вот почему важно, поднимаясь на сцену, признать за собой право быть тем, кто ты есть, – и именно в этом чувствовать свою силу, а не требовать от себя результата воображаемого идеального оратора.

Равнение – на триумф

Существенное значение имеет тщательная подготовка к выступлению. Да, спонтанные спичи тоже бывают яркими и эффектными, но у продуманной и отрепетированной речи всегда больше шансов на успех. Конечно, все спланировать невозможно, искусство импровизации публичному оратору тоже очень пригодится, однако подготовка к выступлению – обязательный пункт в борьбе со страхом.

К слову, многим побороть его мешает отрицательный опыт. Если предыдущее выступление было провальным, большинство невольно проецирует негативный опыт на будущее. И это еще одна ошибка. Невозможно выступить успешно, если заранее готовишь себя к провалу. Важно переключиться на позитивную волну, фиксироваться на ощущениях внутреннего подъема.

Прокачать спокойствие

На уровне тела важно выровнять дыхание, дышать глубоко и спокойно. Глубокое дыхание насыщает легкие и кровь кислородом, что необходимо для продуктивной работы мозга. Кроме того, размеренные вдох – выдох помогают прочистить горло и освободить от зажимов грудную клетку, что позволяет голосу звучать спокойно и уверенно. Хороший вариант – фокусироваться в процессе выступления на дружелюбных лицах людей, слушающих вас.

Известный тренер в сфере развития лидерских качеств Гандапас Радислав в одной из своих книг, посвященной теме публичного выступления, описал ряд простых упражнений для достижения состояния спокойствия перед выступлением:

• Интенсивно подвигайте челюстью взад-вперед. Такое упражнение освободит от блоков и зажимов мышцы лица, а значит, речь будет четкой и внятной.

• Перед выходом опустите руки и расслабьте их. Представьте, что они стали длинными и уперлись в пол, и постарайтесь мысленно все ваше напряжение «слить» в пол.

• Вспомните, какую позу мы принимаем, когда чего-то боимся: голова втянута, плечи подняты. Возьмите себя в руки – опустите плечи, поднимите подбородок, выпрямите спину.

• Дома накануне выступления сядьте в комнате, где светло, уютно и спокойно. Если есть любимое кресло, устройтесь в нем максимально удобно, возьмите в руку какой-либо предмет, к примеру ручку, и начинайте читать свою речь, при этом думая об успехе и аплодисментах, советует Алексей Мосин. Держите в голове позитивный настрой и уверенность в своем триумфе. Повторите упражнение пару раз. Чем больше вы будете тренироваться, тем более успешным окажется выступление.

На выступление не забудьте взять с собой предмет, который был с вами во время репетиций, держите его в той же руке, что и во время тренировок. Поглядывайте на него время от времени, фиксируясь на приподнятом состоянии, которое «якорили» в уме во время подготовки. И – вот увидите – результат превзойдет самые смелые ожидания!

Виктория КУРИЛЕНКО

Скидки – путь к прибыли или убыткам?

Все розничные сети жонглируют скидками. Акции, распродажи, дисконтные карты, купоны, подарки поджидают нас в каждой торговой точке, и аптеки – не исключение. Но если крупные игроки уже освоили эту игру, то в небольших сетях и аптеках-одиночках часто сомневаются, стоит ли она свеч? Предоставление скидки – это добровольное уменьшение маржи, так зачем же зарабатывать меньше, если можно продать товар по полной цене?

Как это работает

Оговоримся сразу, что мы не станем рассматривать случаи, в которых аптеке нужно как можно скорее продать залежавшийся товар, срок годности которого подходит к концу. Здесь уже не стоит вопрос, как заработать, важно получить хоть какие-то деньги, поэтому к таким ситуациям стоит относиться как к досадному исключению из правил и стараться их не допускать.

Любая скидка – это всегда уменьшение маржи, но не уменьшение прибыли. Чтобы это условие соблюдалось, компенсировать, а еще лучше перевешивать потери, которые аптека несет, предоставляя скидку и уменьшая свою маржу, должен прирост объема продаж. Рассчитать, каким именно должен быть этот прирост, можно по формуле (в процентах):

уменьшение цены/(уменьшение цены + маржа) = увеличение продаж.

Если цифры в этом уравнении дадут равенство, мы выйдем на точку безубыточности, то есть сохраним свое финансовое равновесие, а если продажи возрастут, то, возможно, скидка принесет прибыль.

Здесь стоит учесть, что чем выше маржа, тем меньший прирост объема продаж товара вам необходим. Соответственно, чем меньше маржа, тем большее количество товара вам предстоит продать, чтобы выйти на точку безубыточности. Так, например, вы собираетесь предоставить 10% скидки на товар, маржа до вычета издержек на который составляет 30%. Чтобы сохранить статус-кво, вам придется увеличить продажи вдвое, а чтобы рекламная акция стала действительно выгодной, они должны вырасти еще больше. А вот для товара с маржой в 50% при точно такой же скидке на точку безубыточности можно выйти уже при 25%-ном приросте продаж.

Главные задачи дисконтирования

Когда вы просчитали, сколько нужно продать товара, чтобы ваша прибыль не снизилась, остается решить, как именно это сделать. Скидки и акции могут увеличивать продажи тремя основными путями:

- привлекать в аптеку новых клиентов;
- стимулировать клиентов совершать покупки чаще;
- увеличивать сумму чека.

Конечно, в идеале очень привлекательное предложение может дать рост продаж сразу по двум или даже по всем трем направлениям, но на этапе планирования важно сосредоточиться на одном из них.

Приведет ли рекламная акция в аптеку новых клиентов? Как они узнают о ней? Будут ли скидки побуждать клиентов возвращаться в аптеку чаще? Заставит ли ваше предложение кого-то потратить больше? От ответов на эти вопросы зависит вся стратегия дисконтирования, будь то выбор конкретных товаров, время действия скидки или ее тип.

Выбор товара

Успех той или иной рекламной акции, в первую очередь, зависит от товара, на который вы предлагаете скидку. Худшее, что можно придумать, – снизить цену на товар, который люди и так собрались покупать. Эксперты считают это главной ошибкой дисконтирования и главной причиной провала многих дисконтных программ. Делая скидку на ходовые товары со стабильным спросом и низкой чувствительностью к цене, которые клиенты покупают в любом случае, компании просто теряют маржу, но не получают никакой выгоды. Также не следует предлагать скидку на повторяющиеся покупки, например, на расходники для глюкометров или препараты для лечения хронических заболеваний, которые нужно принимать ежедневно. Получив скидку, клиенты просто купят их про запас, на несколько месяцев вперед, в течение которых им не придется возвращаться в аптеку.

Залог успешности рекламных акций с предоставлением скидок – их тщательный анализ и планирование.

Лучше всего предлагать скидки на менее популярные товары, которые, впрочем, все же пользуются спросом на рынке. Для акций и распродаж отлично подходят товары с небольшим сроком хранения, сезонные или праздничные продукты. Так, например, в течение лета солнцезащитный крем люди будут активно покупать по полной цене, но ближе к концу августа на него можно предоставить скидку. Это привлечет в аптеку любителей бархатного сезона и в то же время позволит быстрее распродать запасы солнцезащитных средств, не дожидаясь, пока их срок годности приблизится к концу.

К началу учебного года аптека может предложить специальную цену на поливитамины для школьников, поскольку, увидев такую акцию, родители могут решиться на незапланированную покупку. Ко Дню защитника Украины, который отмечается 14 октября, со скидками можно продавать мужскую косметику, спортивное питание, диетические добавки для людей, ведущих активный образ жизни. Кстати, именно анонсы будущих акций, сделанные заблаговременно, заставят клиентов чаще приходить в вашу аптеку.

Хитрости для перестраховки

Если вы все же сомневаетесь, что рекламная акция окажется достаточно удачной, чтобы сохранить и приумножить вашу прибыль, воспользуйтесь следующими приемами для перестраховки:

- Запускайте не больше 1–2 точечных рекламных акций вместо того, чтобы предлагать скидку на все товары аптеки или на несколько товарных категорий сразу. Товары по сниженным ценам должны привлекать людей в аптеку, но остальные продукты пусть продаются по полной цене, чтобы аптека сохраняла свою маржу.
- Подумайте о том, чтобы сделать скидку зависимой от отдельной покупки, например, купив один товар, клиент получает значительную скидку на второй. Соберите такие товары, которые имеют сильные ассоциации, и сделайте хотя бы один из них высокоприбыльным. Это даст вам возможность компенсировать скидку.
- Делайте упор не только на цену, но и на время. Ограничьте срок действия акции, это побудит клиентов принять решение о покупке незамедлительно. Предложите скидку только в определенные, например дневные часы, когда аптека пустует. Это привлечет к вам дополнительных покупателей.
- Обращайте внимание на ценовые пороги. Эксперты подсчитали, что изменение цены с 9,99 до 10,01 снижает спрос на товар примерно на 15%, а вот снижение цены с 9,99 до 9,97 не оказывает никакого влияния на уровень продаж. Дело в том, что, читая ценник, большинство покупателей обращают внимание только на первую цифру, и эту особенность также стоит учитывать во время рекламных акций.

Не цена, а ценность

Владельцы аптек и менеджеры часто просто штампуют одни и те же виды рекламных акций, повторяя их из года в год, без всякой проверки. Это приводит к тому, что многие из них оказываются провальными. Чтобы этого избежать, нужно постоянно корректировать свою дисконтную стратегию по результатам прошлых рекламных акций. Иными словами, каждую из них нужно внимательно анализировать, оценивая не только количество проданных со скидкой продуктов, но и общий прирост объема продаж в аптеке, данные программы лояльности, увеличение прибыли и количества транзакций.

Какими бы успешными ни оказались те или иные акции и скидки, злоупотреблять ими все же не стоит. Частые скидки вызывают у потребителей определенные ожидания. И когда они привыкают к низким ценам, негативно реагируют на их возвращение к норме, воспринимая это как подорожание.

Лучше всего выстраивать свою ценовую политику не на дисконтировании, хотя отдельным скидкам и акциям все равно найдется место в вашей аптеке, а на ценностном подходе. В этом случае вы предлагаете клиентам не цену, а ценность, которая учитывает все, что определяет впечатление от вашей аптеки: местоположение, парковка, оформление, ассортимент, расположение товаров, обслуживание, отсутствие очередей, дополнительные услуги и пр. Чем более высокой будет ваша ценность в глазах клиентов, тем меньшее значение будут иметь ваши цены.

Лина СПИР

Смарт Омега: всі до школи, а не в ZOOM!

Початок навчального року – це завжди метушня та клопоти. Спочатку – дітей до школи зібрати, а потім – слідкувати за адаптацією до навантажень, перевіряти домашні завдання… На це потрібна неабияка витримка! Чи можна зарадити і дорослим, і малим?

До аптеки зайшла мама з двома дітлахами. Вони прилаштувалися у куточку відпочинку, а мама промовила:

– Порадьте мені заспокійливий засіб, будь ласка. Геть виснажилася з цим навчанням.

– Так, звісно. Але, перепрошую, навчальний рік лише розпочався, невже є через що так перейматися? – здивувалася провізорка.

– Та у мене цей стан ще з весни: то до школи готуй малого, то дивись, аби він урок у ZOOM не проспав, – побідкалася мама. – Цілий рік – онлайн-смикання та офлайн-плутанина. А цьогоріч ще й донька до першого класу пішла. Непосидюча, неуважна, – хоч плач! А в садочку така ж розумничка була. І що сталося?

– Гадаю, це банальна адаптація. Тиждень-два, і все минеться, – спробувала заспокоїти її провізорка.

– Дякую, – усміхнулася мама і спробувала пожартувати, – от ще б дітям щось дати для посидючості та кращого запам'ятовування інформації.

– А чому б ні? – абсолютно серйозно відповіла провізорка. – У таких ситуаціях доречно збагачувати раціон омега-3 поліненасиченими жирними кислотами, скорочено – ПНЖК.

– Тобто давати більше риби? – перепитала мама. – Я не проти, але діти не дуже її люблять…

– Задля того щоб організм отримав достатньо омега-3 ПНЖК, не обов'язково споживати рибу кілограмами, – пояснила провізорка. – Можна приймати спеціальний комплекс, що містить омега-3 кислоти. Вони допомагають дітям, особливо гіперактивним, зосередитися під час навчання. Що важливо: ПНЖК сприяють збереженню гостроти зору.

– А це, часом, не той риб'ячий жир, який нам давали у дитинстві? – мама аж скривилася від неприємних спогадів.

– Ні, що ви! – заперечила провізорка. – Сучасні засоби створені за новітніми технологіями. От, скажімо, комплекс Смарт Омега, що містить омега-3 ПНЖК, виробляється з тушок глибоководної морської риби і випускається у капсулах. Дітям їх треба приймати по одній на день. Упаковки вистачає на місяць, тобто на курс прийому. Усього за рік таких курсів школярам потрібно щонайменше два пройти.

– Дайте-но мені 2 упаковки, – на цих словах мами до першого столу прибігли її син та донька і почали розпитувати, що саме вона купує. – Будете, діти, Смарт Омегу приймати і краще все запам'ятовуватимете.

– Домашні завдання виконуватимете швидше, тож більше часу залишатиметься на прогулянки та розваги, – підтримала жінку провізорка. – До речі, навіть спортивні вправи тепер даватимуться значно легше, адже достатня кількість омега-3 кислот допомагає м'язам відновитися після навантажень, підвищує енергійність.

– Це добре, бо минулого року через постійні карантини син майже втратив спортивну форму – занять у футбольному гуртку було мало. А змагань – і поготів. Може, хоч цього року менш хворітимуть та надолужать, – з надією у голосі промовила мама.

– Звісно, що надолужать! – підтримала провізорка. – Жирні кислоти омега-3 відіграють важливу роль у формуванні імунітету, тому організм зможе активно боротися з вірусами і мікробами.

– Бачите, який корисний комплекс ми вам підібрали, – звернулася мама до дітей і пожартувала до провізорки: – От ще б і мені такий.

– Є і для вас! Мамі теж не завадить свій курс Смарт Омега: омега-3 жирні кислоти допоможуть упоратися зі стресом від батьківських зборів, з дратівливістю від невивчених уроків, стимулюватимуть вироблення гормонів щастя, захищатимуть серце і не дадуть змоги стресу руйнувати організм.

Смарт Омега для дітей – це жувальні капсули для дошкільнят і школярів, які містять жирні кислоти омега-3, отримані з тушок морської риби, а також вітаміни А і D. Таке тріо допомагає малюкам рости здоровими, забезпечує правильний розвиток організму, полегшує адаптацію до школи.

Смарт Омега для дітей. Реклама. Не є лікарським засобом. Є протипоказання та побічні ефекти – дивіться листокладиш. DM.SOUA 21.08.03

SCHONEN

Смарт Омега®

омега-3 ПНЖК та вітаміни

- Вправно «будує» мозок дитини та нервову систему
- Допомагає при розумових навантаженнях
- «Вчить» концентруватися і не здаватися
- Береже гостроту зору
- Зміцнює імунітет
- Захищає серце

Представництво «Дельта Медікел Промоушнз АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41.
Смарт Омега® Тінейджер. Смарт Омега® для дітей. Не є лікарськими засобами. Є протипоказання та побічні ефекти – дивись листок-вкладиш.
Перед застосуванням ознайомтесь з листком-вкладишем. На правах реклами. DM.SO.19.10.03.
www.smart-omega.com

От болезней отчаяния нет лекарств

Успехи медицины и фармацевтики очевидны: прогресс в лечении рака, перевод множества заболеваний из разряда смертельных в категорию хронических, появление генной терапии, способной исправить врожденные дефекты. Однако решение самых сложных задач еще впереди. Чем вылечить болезни, от которых нет, да и не может быть лекарств? Как создать таблетку, которая даст надежду? Как разработать вакцину от отчаяния?

Стойкая тенденция в США

В 2015 году экономисты из Принстона Энн Кейс и Ангус Дитон впервые отметили тревожную тенденцию: непропорциональное увеличение смертности среди белых американцев среднего возраста. В любых других социально-демографических группах смертность неуклонно снижалась во многом благодаря успехам медицины в лечении таких заболеваний, как рак, ВИЧ, сердечно-сосудистые патологии, однако белые жители американской глубинки в возрасте 25–65 лет, как правило, не имеющие высшего образования, умирали все чаще. Главными причинами их смертей были несчастные случаи и болезни, связанные с употреблением алкоголя, наркотиков, а также самоубийства. Их-то исследователи и объединили общим термином «болезни отчаяния».

Дальнейшие наблюдения за этой тенденцией были неутешительными. В период с 2015 по 2017 год ожидаемая продолжительность жизни в США сокращалась из года в год, что стало самым продолжительным устойчивым снижением с 1915–1918 годов. И одним из основных драйверов этого стали именно болезни отчаяния, смертность от которых в «уязвимой социальной группе» росла почти вдвое быстрее смертности от любых других причин.

Конечно, нестабильное психическое здоровье, депрессия, суицидальные мысли и пристрастие к наркотикам и алкоголю затрагивают людей любого возраста, каждой национальности и демографической группы в любой стране мира. Однако данные показывают, что в США в последние годы эти проблемы усиливаются в основном среди белых мужчин и женщин среднего возраста. С начала нового тысячелетия эта конкретная группа людей является единственной в мире, в которой наблюдается постоянный рост смертности, в то время как другие демографические подгруппы, а также все население в других богатых странах (например, ЕС, Япония, Австралия и пр.) демонстрируют прямо противоположную тенденцию.

Люди, закончившие только среднюю школу и проживающие в сельской местности, больше страдают от этого явления, чем их сверстники, получившие высшее образование или живущие в городах. Так, если в 2015 году на белых американцев с высшим образованием приходилось примерно 500 преждевременных смертей, то у людей без образования этот показатель достигал 1000. А за период с 1999 по 2015 год уровень смертности людей 25–64 лет в сельских сообществах США вырос на 6%.

Четыре формы социального феномена

К печальному развитию событий человека обычно приводит продолжительное пребывание в состоянии отчаяния, которое психологи подразделяют на четыре основных типа:

- Когнитивное означает мысли, связанные с поражением, виной, безнадежностью и пессимизмом. Это может заставить человека воспринимать действия других людей как враждебные и недооценивать ценность долгосрочных результатов.
- Эмоциональное отчаяние относится к чувству печали, раздражительности, одиночества и апатии и может частично препятствовать процессу создания и поддержания межличностных отношений.
- Поведенческое описывает рискованные, безрассудные и саморазрушительные действия, которые практически не учитывают будущее (например, членовредительство, вождение машины с превышением скорости, употребление наркотиков, рискованное сексуальное поведение и пр).
- Биологическое относится к дисфункции или нарушению регуляции системы реакции организма на стресс и/или к гормональной нестабильности.

Примечательно, что отчаяние в любой форме можно рассматривать как социальный феномен. Оно не только влияет на отдельных людей, но и может возникать и распространяться в сообществах.

Факторы риска

Факторы, которые усугубляют болезни отчаяния, полностью не изучены. Поскольку резкий рост числа «смертей от отчаяния» совпал с десятилетиями экономического спада для людей рабочих специальностей с низким уровнем образования, потерей социальной защиты, а также застоем или падением заработной платы и семейных доходов в США, принято считать, что важную роль здесь играют экономические причины. Однако эксперты утверждают, что очевидная на первый взгляд взаимосвязь между доходами и болезнями отчаяния не всегда носит причинно-следственный характер, что, собственно, и отличает их от другой группы болезней, называемых болезнями бедности. Бедные люди надеются, что их жизнь или жизнь их детей когда-нибудь улучшится, и не страдают от болезней отчаяния. Возможно, их также спасает то, что они чаще живут в очень взаимосвязанных, сплоченных социальных группах, что обеспечивает стабильную основу социальных контактов. Это помогает избежать чувства одиночества или потерянности.

А вот наиболее характерной особенностью людей, которые более других подвержены болезням отчаяния, является отсутствие перспектив. Дела у них, как правило, обстоят хуже, чем у их родителей. Люди с высшим образованием часто находят новые и более благополучные занятия, чем их предки. У бедняков также есть все шансы подняться на более высокую социальную ступень. А представителям класса, теряющего свои позиции из-за глобализации, автоматизации, упадка сельского хозяйства и стагнации экономики, нелегко найти свое место в обществе. Именно из-за этого они чувствуют безнадежность в отношении своего будущего, ощущают бессмысленность существования, недовольство текущим положением дел и неудовлетворенность жизнью в целом, а пробелы в базовой экономической безопасности лишь усугубляют их состояние.

Социальные сети и другие современные технологии могут усугублять распространенность и тяжесть болезней отчаяния. Например, многие исследования связывают их использование с усилением депрессии.

Другими словами, последние данные показывают, что болезни отчаяния связаны не столько с экономическим положением человека, сколько с его социальными связями, уровнем образования, местом жительства, состоянием физического и психического здоровья, возможностью работы и субъективным восприятием собственного будущего.

Нужны терпение, настойчивость и деньги

Эпидемия болезней отчаяния, которая развернулась в США, имеет разрушительные последствия. По данным Центров по контролю заболеваемости США, только в 2016 году злоупотребление алкоголем стало причиной 88 тыс. смертей, а пристрастие к наркотикам – 63,5 тыс. Кроме того, в стране было зарегистрировано почти 45 тыс. самоубийств.

Болезни отчаяния также сильно повлияли на экономику. Согласно отчету за 2016 год, злоупотребление алкоголем, незаконное употребление наркотиков и лекарств, отпускаемых без рецепта, а также лечение сопутствующих заболеваний обходятся США более чем в 440 млрд долларов ежегодно. А ежегодные расходы, связанные с самоубийствами и попытками суицида, превышают 90 млрд долларов. Около 40% этих затрат оплатило государство, точнее говоря, налогоплательщики.

Еще более усугубила ситуацию пандемия COVID-19. Согласно рабочему докладу профессора экономики Чикагского университета Кейси Маллигана, пандемия и рецессия были связаны с увеличением количества смертей от отчаяния на 10–60% по сравнению с уже высокими допандемическими уровнями. Особенно сильно пострадали мужчины в возрасте от 15 до 24 лет.

Однако, в отличие от COVID-19, эпидемию болезней отчаяния нельзя остановить с помощью вакцин или лекарств. Не помогут здесь и деньги, хотя они, безусловно, понадобятся, чтобы хоть как-то стабилизировать ситуацию. Здесь вообще нет быстрого решения. Рост злоупотребления алкоголем и наркотиками, а также самоубийств является результатом социально-экономических проблем, накапливавшихся в течение десятилетий. Следовательно, и лечение болезней отчаяния потребует терпения и настойчивости в течение многих лет. Ученым, врачам и экспертам общественного здравоохранения США предстоит решить, пожалуй, самую сложную и нетривиальную задачу в своей истории – вернуть людям надежду на светлое будущее.

Ольга ОНИСЬКО

Как сохранить лицо на отдыхе

Те, кто не успел слетать на отдых летом, делают это в начале осени. Жара спадает, цены снижаются, и вот уже в кармане билеты куда-нибудь на модные курорты Занзибара или в саванны Танзании. Мы ждем от путешествия заряда здоровья, бодрости, свежести. Но если поездка не из близких, со свежестью могут быть проблемы, ведь состояние и вид кожи зависят от циркадных биоритмов, управляющих организмом. Как жить с ними в гармонии – нам рассказала Татьяна Святенко, доктор медицинских наук, профессор, дерматовенеролог высшей категории, эксперт Минздрава, вице-президент Украинской ассоциации врачей-дерматовенерологов.

Часики тикают

Жизнь ритмична, начиная со вдоха и выдоха и заканчивая циклами движения планет в космосе. Человеком управляют циркадные ритмы – повторяющиеся в течение суток изменения в организме. Двадцать лет эти процессы изучала группа ученых: Джеффри Холл, Майкл Розбаху и Майкл Янг. Их результаты оказались настолько значительными, что в 2017 году исследователи получили Нобелевскую премию. Теперь известно, что биологические часы нашего организма запрограммированы генетически. Благодаря им все процессы протекают ритмично: меняется в течение суток температура тела, колеблется потеря влаги – вечером и ночью она усиливается, а выделение кожного жира, наоборот, растет к полудню и падает вечером. Циклично достигает своего пика и идет на спад деление и рост клеток эпидермиса, в своем ритме происходит микроциркуляция крови и лимфы. Проницаемость кожи максимальна по ночам, вот почему ночные кремы работают эффективней дневных. По той же причине с ними не стоит перебарщивать, ведь из-за повышенной восприимчивости растет риск побочных эффектов.

Все в организме синхронизировано и привязано к биоритмам местного часового пояса. И вдруг перемещение во времени и пространстве! Если перелет короче трех часов, скорее всего, ничего не случится. Ощутимо ломают циркадные ритмы трансконтинентальные перелеты, но не вдоль, а поперек меридианов – особенно, когда летишь с запада на восток не меньше четырех часов. В этом случае путешественник рискует ощутить на себе все «прелести» джетлага: головную боль, потерю аппетита, раздражительность, проблемы с координацией движений и пищеварением. Но главный сбой, влияющий на кожу при джетлаге, – это нарушение сна.

Доктор сон

– Сон и состояние кожи – вообще взаимосвязанные понятия, ведь циркадность влияет на восстановление ДНК клеток кожи, – объясняет Татьяна Святенко. – Максимально этот процесс включается под утро, а управляют им особые циркадные гены в фазе глубокого и быстрого сна. Вот почему кожа людей, страдающих бессонницей, выглядит неважно: клетки просто не успевают регенерировать. Кстати, из-за этого люди с нарушением сна быстрее сгорают на солнце и на 30% дольше восстанавливаются после ожогов. Исследованиями на эту тему в свое время занималась компания Estée Lauder. Как выяснилось, у женщин с бессонницей больше поверхностных морщин, пигментных пятен, в целом хуже тонус кожи. Вдобавок есть проблемы с лишним весом и самооценкой. Самый неоптимистичный вывод ученых был таким: нарушения циркадных ритмов провоцируют мутации в ДНК клеток, а это ускоряет процессы старения, повышает риск развития болезней кожи.

> Если в планах дальняя поездка, то накануне нельзя проводить агрессивные очищающие салонные процедуры – чистки, пилинги, лазерные шлифовки кожи лица, радиоволновые и другие виды терапии.

Конечно, для глубоких изменений бессонница должна быть хронической, но и непродолжительная при джетлаге тоже способна нанести коже ощутимый урон. Например, из-за сбоя биоритмов кожа мо-

жет стать более сухой или жирной, покрыться высыпаниями, а повреждения на ней будут дольше заживать. Чтобы снизить такой риск, в первые дни после приезда важно строго дозировать солнце: даже легкое покраснение, не говоря об ожоге, может быть опасно. Но самое главное после прилета – наладить сон. Первым делом – устранить то, что ему мешает: это переедание на ночь и гаджеты. Засыпать со смартфоном в руке – плохая привычка: синий свет экрана нарушает синтез мелатонина, а без него быстро не уснуть. Задача трудновыполнима, но все же, если отказаться от использования любых девайсов после 20.00, качество сна улучшится, а процесс засыпания ускорится. Весьма помогут делу удобная кровать и подушка, прохладный воздух, теплый душ перед сном, тишина и темнота в спальне.

Правильный состав

Циркадные ритмы – устойчивая система, которой управляют глубокие структуры головного мозга, сломать их неким внешним воздействием не так-то просто. Однако помощь своему организму и коже, в частности, в моменты риска циркадного дисбаланса будет нелишней.

– Например, если кожа сухая, можно использовать ночью более питательные и плотные кремы, они компенсируют усиливающуюся потерю влаги и позволят утром просыпаться без ощущения стянутости, – объясняет Татьяна Святенко. – Есть и специальные вещества, восстанавливающие здоровый циркадный ритм. Наиболее известным является мелатонин, который не только принимают внутрь, но и включают в состав косметических средств.

Из увлажняющей косметики доктор Святенко рекомендует взять с собой в поездку препараты, улучшающие регенерацию кожи. В составе таких ночных кремов могут быть стволовые растительные клетки, ниацинамид, тепренон, коэнзим Q_{10}, экстракты вакаме, зеленого чая, азиатской центеллы. Пригодятся легкие эмульсии, синхронизирующие биологичес кие часы и восстанавливающие ночные процессы синтеза, регенерации и защиты в коже.

В качестве утреннего средства лучше всего использовать кремы с ниацинамидом и/или кофеином – они помогают «разбудить» кожу. При сухой есть смысл включить в уход препараты с высоким содержанием витамина Е и специальными питательными комплексами растительных масел, различными формами гиалуроновой кислоты. А вот что точно не стоит наносить на кожу при бессоннице – так это средства, подразумевающие нагрузку на системы восстановления, например, с кислотами или производными ретинола.

Как заядлый путешественник, лично знакомый с джетлагом, Татьяна Святенко делится несколькими приемами, смягчающими его действие.

• Накануне путешествия стоит пристально следить за своим меню: выбирать легкие блюда и небольшие порции, исключить алкоголь.

• Способ заблаговременно переходить на время страны, в которую летишь: скажем, если это Япония, укладываться спать днем и бодрствовать ночью – не работает. Лучше накануне вылета придерживаться обычного режима и хорошо выспаться.

• Важно создать позитивное настроение перед поездкой и в полете: общаться с приятными людьми, взять в дорогу хорошую книгу, приятную музыку.

• Чтобы долгое сидение в дороге не провоцировало отеки ног и тромбозы вен, нужно использовать компрессионные гольфы, чулки, трикотаж для дороги, удобную обувь.

• В полете стоит избегать избытка кофе и алкоголя, так как они способствуют обезвоживанию организма, сбивают биологические часы: кофеин бодрит, алкоголь клонит в сон, и то, и другое затягивает джетлаг.

• Перед вылетом есть смысл нанести под крем увлажняющий концентрат или сыворотку. Если ничем подобным обычно не пользуетесь – распылите на лицо термальную воду, а сверху на влажную кожу – дневной или ночной крем.

• Не нужно во время полета постоянно брызгаться термальной водой: при низкой влажности воздуха она быстро испаряется вместе с водой рогового слоя. Лучше больше пить – стакан воды каждые 1–1,5 часа полета.

• В качестве экспресс-средства, позволяющего достойно выглядеть после перелета, можно взять с собой тканевую маску с гиалуроновой кислотой. Это лучшее средство с wow-эффектом: уходят отечность, уставший вид, раздражение кожи, добавляются свежесть, молодость, ровный тон лица.

Виктория КУРИЛЕНКО

Диабетическая нейропатия: чем поможет фармацевт?

Диабетическая нейропатия – одно из наиболее частых отдаленных осложнений сахарного диабета, которое развивается примерно у половины пациентов. Высокий уровень сахара в крови со временем повреждает нервы. У некоторых людей это проявляется лишь легкими, незначительными симптомами, но для других становится причиной постоянной сильной боли, серьезного снижения качества жизни и даже инвалидности.

Типы патологии

У любого человека, страдающего сахарным диабетом, может развиться нейропатия. Главным фактором риска здесь является плохой контроль сахара в крови, который приводит к повреждению нервов. Значение имеет и стаж болезни – чем дольше человек страдает диабетом, тем выше риск диабетической нейропатии. Вероятность этого заболевания также повышают патология почек, избыточный вес и курение.

Выделяют четыре основных типа диабетической нейропатии, которые могут развиваться как вместе, так и по отдельности.

• **Периферическая нейропатия**, также называемая сенсомоторной, – самый распространенный тип. Ее симптомы распространяются по характерной траектории «чулки и перчатки», т.е. сначала болезнь поражает ступни и кисти рук, а затем другие участки конечностей. Симптомы периферической нейропатии, которые обычно усиливаются ночью:

• онемение, снижение чувствительности;

• покалывание или жжение;

• резкие боли или судороги;

• повышенная чувствительность к прикосновениям;

• потеря равновесия и координации движений;

• язвы, инфекции, боли в костях и суставах.

• **Вегетативная нейропатия** поражает вегетативную нервную систему, которая контролирует сердце, мочевой пузырь, желудок, кишечник, половые органы и глаза. Если диабет затронул нервы в любой из этих областей, у человека могут появиться:

• проблемы с мочевым пузырем (недержание мочи, частые инфекции мочевыводящих путей) или кишечником;

• медленное опорожнение желудка (гастропарез), которое сопровождается тошнотой, рвотой и потерей аппетита;

• резкие перепады артериального давления, которые ведут к головокружениям, обморокам, падениям;

• проблемы со зрением;

150 минут умеренных упражнений в неделю улучшают результаты у пациентов с легкими формами диабетической невропатии. Это может быть ежедневная прогулка в хорошем темпе, упражнения с низкой интенсивностью или силовые тренировки. Исследования показали, что физкультура способствует снижению риска падений пожилых людей с диабетом за счет улучшения баланса и силы ног.

• повышенное или пониженное потоотделение;

• снижение сексуальной функции.

• **Проксимальная нейропатия**, также называемая диабетической амиотрофией, часто поражает нервы бедер, ягодиц или ног, а также затрагивает область живота и груди. Симптомы обычно проявляются на одной стороне тела, но могут распространяться и на обе:

• сильная боль в бедре, ноге или ягодице;

• слабость мышц бедра;

• затруднение при вставании из сидячего положения;

• сильная боль в животе.

• **Мононейропатия** (очаговая) относится к повреждению определенного нерва и сопровождается следующими симптомами:

• проблемы с фокусировкой взгляда или двоение в глазах;

• боль за одним глазом;

• паралич одной стороны лица;

• онемение или покалывание в руке или пальцах (кроме мизинца);

• потеря силы в руке, из-за чего трудно удерживать предметы.

Скрининг и осложнения

Диабетическая нейропатия – это неизлечимое заболевание, и любые доступные методы терапии позволяют лишь облегчить симптомы и замедлить его прогрессирование. Однако, к сожалению, патология часто долго остается недиагностированной и, следовательно, прогрессирует.

Американская диабетическая ассоциация рекомендует начинать ежегодный скрининг этого заболевания сразу после постановки диагноза «сахарный диабет II типа» и через пять лет после постановки диагноза «сахарный диабет I типа». Однако на практике его проходит лишь незначительная часть пациентов. Желательно также исключить такие факторы риска, как гипертония, высокий уровень холестерина, курение, употребление алкоголя и повышенный ИМТ, но и это удается далеко не всем пациентам. Поэтому лечение и профилактику диабетической нейропатии нужно начинать с главного – правильного контроля уровня глюкозы в крови. Это позволит избежать осложнений заболевания, главным из которых является утрата пальца, ступни и даже ноги. Когда повреждение нервов приводит к потере чувствительности, незначительные порезы и трещины на ногах часто превращаются в раны и язвы, поскольку долго остаются незамеченными. В тяжелых случаях инфекция может распространиться на кости или привести к отмиранию тканей, что, в свою очередь, потребует ампутации. Именно поэтому людям с диабетической нейропатией следует обязательно хотя бы раз в год посещать врача, чтобы оценивать состояние нервов и проходить комплексное обследование стоп.

Помощь фармацевта

Фармацевты могут объяснить клиентам аптеки важность самоконтроля уровня глюкозы крови, помочь им выбрать удобный домашний глюкометр, обучить правильному использованию этого прибора. Они также могут подобрать лекарственные средства и диетические добавки для снижения уровня сахара в крови, дать информацию о правильном питании и физической активности при сахарном диабете II типа, порекомендовать препараты, облегчающие отказ от курения.

Еще одно важное направление терапии при диабетической нейропатии – снятие боли, что значительно улучшит качество жизни. Из безрецептурных средств клиентам с симптомами этого заболевания можно предложить обезболивающие гели и мази для местного применения. Согласно некоторым исследованиям, продукты, содержащие лидокаин и капсаицин, лучше других снимают боль, связанную с диабетической нейропатией.

Препаратами выбора для системного лечения являются антидепрессанты и противосудорожные средства, например, дулоксетин, венлафаксин, габапентин и прегабалин. Кроме того, людям с диабетической нейропатией полезно принимать витамин B_{12}, который поддерживает нормальную работу нервов, поскольку его уровень в организме падает при приеме некоторых сахароснижающих средств, например метформина. Им также можно предложить диетические добавки с альфа-липоевой кислотой, которая может уменьшить боль, улучшить показатели неврологических тестов, снизить уровень сахара в крови (доказано в нескольких небольших исследованиях). Эта добавка безопасна, но ее не стоит принимать людям, злоупотребляющим алкоголем или имеющим значительный дефицит тиамина (витамина B_1).

Еще одно полезное вещество при диабетической нейропатии – ацетил-L-карнитин, химическое соединение, которое естественным образом вырабатывается в почках и печени. Считается, что оно участвует в функционировании и регенерации нервных клеток. В нескольких клинических испытаниях у людей с диабетической нейропатией уменьшились боль, другие сенсорные проблемы и улучшились функциональные тесты нервов после приема ацетил-L-карнитина. Некоторые из этих исследований также показали, что эффект выше, если начать использовать это средство на ранней стадии развития болезни. Однако следует помнить, что ацетил-L-карнитин усиливает действие варфарина, потенциально увеличивая риск кровотечений.

Клиенту с диабетической нейропатией следует рассказать об основах правильного ухода за ногами и порекомендовать смягчающий или специальный лечебный крем для стоп, чтобы кожа оставалась мягкой и гладкой, не высыхала и не трескалась.

Лина СПИР

Победа над прыщами

Сентябрь у дерматологов – самый жаркий месяц благодаря клиентам, вернувшимся с отдыха. Вместо того, чтобы гордиться своим красивым загаром, многие вынуждены прятать лицо и тело, покрытое прыщами. Дело в том, что избыток ультрафиолета усугубляет закупорку протоков сальных желез, поэтому акне часто обостряется после отпуска. Можно ли этого избежать и что делать, если вам поставили диагноз «акне», знает Татьяна Святенко, профессор, доктор медицинских наук, дерматовенеролог высшей категории, эксперт Минздрава Украины, вице-президент Украинской ассоциации врачей-дерматовенерологов.

Драма акне

– Мой любимый миф про акне – эти высыпания появляются из-за неправильной еды: сладкого, жирного, острого, газировки и лечатся не снаружи, а изнутри, – говорит Татьяна Святенко. – И вообще, проблемы на коже – это все ЖКТ, печень, глисты. На самом деле появление акне или угрей связано с нарушением работы сальных желез, а вовсе не с любовью к шоколаду или отсутствием в жизни секса, как многие до сих пор считают.

Как когда-то образно выразился известный немецкий дерматолог Герд Плевиг: «Сально-волосяной фолликул – вот сцена, на которой разыгрывается драма акне». Три акта этой драмы выглядят примерно так: сальная железа начинает вырабатывать слишком много сала, растягивается, как мешок, закупоривается и воспаляется.

Почему это происходит? На этот вопрос со стопроцентной уверенностью ученые пока не ответили. Одной из причин избыточной выработки сала как раз и является солнечное излучение. Доказано, что инсоляция на 120–140% повышает выделение кожного сала, усугубляет закупорку протоков сальных желез, и после возвращения с юга акне обостряется. Хотя одного только солнца для запуска этого состояния кожи недостаточно. Решающее значение имеет генетика, часто прыщи – семейная проблема. А еще точно известно, что на развитие акне влияют андрогенные гормоны, к которым очень чувствительны сальные железы. 85–90% пациентов – молодые люди возраста гормональных бурь, от 14 до 24. После 25 лет проблема обычно теряет актуальность, хотя в последнее десятилетие тенденция меняется: зачастую дебют угревых высыпаний стартует у женщин от 25 лет и старше.

– Колебание уровней гормонов в крови провоцирует избыточное производство жира сальными железами, – объясняет Татьяна Святенко. – Иногда это симптом гормональных нарушений. Если я вижу у своей пациентки усиленный рост волос или их выпадение, она отмечает нерегулярные менструации или другие изменения в организме, рекомендую ей записаться на консультацию к гинекологу-эндокринологу. Активное участие в воспалении кожи принимает, собственно, бактерия акне – *Cutibacterium acnes*. В норме она живет на коже любого из нас и обычно не вызывает проблем, но при стечении обстоятельств – наследственность, гор-

мональный сбой, много солнца и прочее – начинает активно размножаться и провоцирует образование красных или гнойных пятен.

Дров в костер или масла в огонь акне добавляют привычки. Например, не стоит тереть пальцами подбородок, без конца поправлять челку или головной убор и долго разговаривать по телефону (ключевой момент – трение экрана о щеку). Все это опосредовано провоцирует образование микрокомедонов. Ухудшают состояние кожи при акне самостоятельное выдавливание угрей, использование некачественной декоративной косметики, частое мытье кожи с мылом, прием некоторых лекарственных препаратов (стероидных гормонов, антидепрессантов, противоэпилептических средств и пр.).

Лечение зависит от степени тяжести

– Первым делом на приеме я определяю степень проявления акне – всего их четыре: от легкой с небольшим количеством комедонов до тяжелой с выраженной воспалительной реакцией в глубоких слоях дермы, – рассказывает Татьяна Святенко. – В зависимости от ситуации подбираю стратегию и тактику лечения. Поскольку сальные железы

регулируются половыми гормонами – тестостероном и его фракциями, из дополнительных обследований рекомендую женщинам консультацию гинеколога-эндокринолога. Он может назначить исследование уровня тестостерона, прогестерона, эстрадиола и других гормонов: гормональная карта позволяет подобрать правильное лечение в случае, если акне спровоцированы эндокринными нарушениями. Как правило, другие методы исследований, например бакпосев кожи, при акне лишены смысла. Есть старое, как мир, понятие – микробный пейзаж кожи (сегодня некоторые специалисты пытаются выдать его за ноу-хау и называют микробиомом). Ее заселяют миллиарды бактерий: от грибов до стафилококков – и это вариант нормы. Вся эта условно-патогенная микрофлора поднимает голову только в том случае, если протоки сальных желез закупориваются. Так что не соглашайтесь на этот анализ, а если сделали, не бойтесь – иногда врачи начинают пугать его результатами.

Определив форму и степень тяжести акне, доктор Святенко подбирает лечение. Для легких форм рекомендуются только наружные средства с ретиноидами, азелаиновой кислотой, антибактериальные гели. Вообще лекарственные препараты при акне лучше всего выбирать в виде легких гелей, поскольку излишне жирные основы могут провоцировать новые высыпания. Очень важно скорректировать ежедневный уход за кожей, он не должен содержать жирных и спиртсодержащих средств. Лечебная косметика – основной вид терапии, она нормализует салоотделение, будет тщательно очищать, увлажнять кожу, подавлять рост бактерий и уменьшать воспаление.

Для лечения средних и тяжелых форм акне назначают системные препараты, антибиотики группы доксициклина, женщинам иногда – оральные контрацептивы (они помогают снизить выработку кожного сала). Для тяжелых форм рассчитывается суммарная и суточная дозы системных ретиноидов. Эти препараты могут провоцировать побочные эффекты, поэтому назначать их должен только профессиональный дерматолог после комплекса лабораторных исследований.

Использовать только правильную косметику

Чтобы стереть с лица следы постакне – рубцы и пятна, в процессе лечения иногда рекомендуется подключать реабилитационные процедуры: пилинги, дермабразию, лазерную шлифовку, криомассаж. Когда стихают воспалительные процессы, можно проводить гигиеническую чистку для удаления роговых пробок. А вот что точно не стоит делать – вскрывать и расцарапывать руками любые высыпания – это приводит к распространению патологического процесса на здоровые участки кожи.

> Согласно современным представлениям бактерии, живущие на коже, не являются прямой причиной акне, они лишь провоцируют местные воспалительные процессы.

Неудачно подобранные средства декоративной косметики тоже могут усугублять проблему, закупоривая поры и провоцируя появление прыщей. Правильный макияж, напротив, может улучшить ситуацию с акне. Минеральные основы с такими ингредиентами, как кремний, диоксид титана и оксид цинка, обладают противовоспалительным действием. Выбирая косметику, внимательно изучайте упаковку, в описании средства должны быть такие фразы: «Не закупоривает поры», «нежирный» или «oil-free», «некомедогенный», «гипоаллергенный», «не содержит минеральных масел» или «mineral oil-free». Если вы наносите косметику кистями или спонжами, важно после использования каждый раз промывать их обычным средством для умывания и тщательно высушивать. Стоит также отдавать предпочтение тональным средствам аптечных марок и минеральной косметике.

И снова о солнце, ведь впереди еще бархатный сезон.

– Ультрафиолет травмирует кожу, хотя в первое время на отдыхе может показаться, что солнце подсушило высыпания, и их стало меньше, – говорит Татьяна Святенко. – Однако позже они возвращаются с новой силой. Важно подобрать правильный солнцезащитный крем. Для кожи, склонной к акне, лучше, если его формула будет безмасляной и некомедогенной без раздражающих ароматизаторов и консервантов. Надпись «некомедогенный» в таких средствах обычно указана на упаковке. Для ухода на юге возьмите с собой гель для умывания и флюид. И помните про главное правило – лучше всего загорать в тени, а выходя из нее, надевать шляпу с широкими полями.

Виктория КУРИЛЕНКО

ТОП-10 книжок, цікавих і дітям, і дорослим

Спільне читання – чудовий спосіб провести разом час та зблизитися з дитиною. Але що б таке новеньке почитати, аби і дитині цікаво було, і дорослим? Ольга Попович, видавчиня, засновниця видавництва «Каламар», радить книжки на екотему, адже вони і цікаві, і корисні. Вона склала ТОП-10 книжок, які сприятимуть екоставленню родини до всього живого, що нас оточує.

«Як допомогти їжачкові та захистити полярного ведмедя»

«Порятунок світу здається нездійсненною справою, але ніколи не пізно щось змінити навколо: від побудови тунелів для їжачків у саду до вимикання світла у кімнаті, з якої виходиш, – вважає Ольга Попович. – Насправді великі зміни складаються з маленьких кроків, і якщо крокувати разом, то порятунок полярних ведмедів – цілковита реальність». Саме про це книжка у стилі нонфікшн британської авторки Джес Френч, яку видавництво «Каламар» адаптувало під українську аудиторію. Кожен розворот – розповідь про певне середовище: ліси, гори, джунглі, пустелі, а кожен наступний містить лайфхаки для дітей та батьків про те, як можна потурбуватися про мешканців цього середовища. Ви знали, приміром, що їжаки бігають на великі відстані, а паркани обмежують їхнє пересування? Рекомендація з книжки – якщо ви відпочиваєте на дачі, в селі у бабусі або живете у приватному будинку, побудуйте для їжачків невеличкі проходи, аби вони могли пересуватися. Погодьтеся, відпочинок буде цікавішим та змістовнішим, якщо вимощувати доріжки до водопою, аби полегшити до нього прохід тваринам, майструвати будинки для комах, збирати сміття на пляжі або хоча б не брати машину на прогулянку до парку, а пройтися до нього пішки і зменшити тим самим забруднення повітря.

Сучасні діти – дуже «еко»

За даними досліджень міжнародного агентства Wunderman Thompson Commerce, вибір майбутньої професії більшість дітей покоління альфа (ті, що народилися після 2010 року) пов'язують саме з допомогою планеті (67%). Інші місця розподілилися так: робота, пов'язана з використанням технологій для зміни світу (51%) і робота на свіжому повітрі (46%). Чудово, якщо батьки будуть підтримувати цей тренд і пропонувати дітям правильні книжки.

«Справжні монстри – загроза для планети»

Монстри існують, вони страшенно небезпечні, але ми самі підгодовуємо та піклуємося про них, наче про домашніх улюбленців. Кожен розворот книги іспанської ілюстраторки та дизайнерки Марі Ґ. Роде – розповідь про окремого містичного монстра (назви говорять самі за себе: озоножер, спекозавр, дурноруб, містозавр та інші), а також поради, що можуть зробити діти та їхні батьки сьогодні, аби їх подолати. Наприклад, доїдавр – монстр, що харчується надлишками продуктів, які ми купуємо, а потім викидаємо у сміття. Побороти його просто – не купувати зайве. Це буде зброєю і проти страшного жиродонта, який мешкає у каналізаційних трубах. Його живить жир з наших недоїдків та хімічна зброя для чистки каналізації. Щоб подолати пластиконога, треба менше купувати пластикової тари, а чудовисько електромотлох слабшатиме, якщо ми будемо не викидати зламані прилади, а ремонтувати їх. «Після таких книжок діти починають пильнувати за батьками: а давайте не будемо купувати зайвого або не палитимемо листя на дачі заради чистого повітря, або не викидатимемо сміття в один бак – треба ж сортувати!» – ділиться Ольга Попович

«Еверест»

Ця книга у стилі нон-фікшн начебто для дітей, але дорослі захоплюються нею чи не найбільше. Бестселер письменниці Сангми Френсіс цікаво та змістовно розповідає про найвищу гору планети: як виник цей хребет, хто такі шерпи, які легенди існують про Гімалаї, як виміряти гору, яка флора та фауна Джомолунгми, хто її підкорював та які небезпеки чекають на альпіністів. Читаєш книжку і начебто робиш сходження

на Еверест: від базового табору до найвищої його точки. До речі, наприкінці книги міститься глосарій, який допомагає читачеві збільшувати свій словниковий запас.

«Ловець пластику та інші професії майбутнього»

Світ змінюється разом з професіями: одні йдуть у минуле, інші народжуються. Цілком ймовірно, що діти покоління альфа (народилися після 2010 року), вирішуючи, ким стати, найближчим часом обиратимуть між кар'єрою ловця пластику, що рятує океан від забруднення, кравчинею ДНК, яка лагодить геноми, клонувальником вимерлих видів тварин, прибиральником повітря та іншими новими професіями, створеними ековикликами нашого часу. Про суть цих цілком ймовірних професій майбутнього розповідає «Ловець пластику» – книжка «Видавництва Старого Лева».

«Книжка про сміття»

Сміття – дивовижна річ, яку легко створити та якої важко позбутися. За даними авторки, українки Галини Ткачук, в середньому за рік українці створюють 10 млн тонн сміття, що дорівнює 1 666 666 слонам (дорослий саванний слон важить близько 6 тонн). Ця книжка – майже детективне дослідження вмісту наших сміттєвих пакетів, куп сміття у лісі та бруду й мотлоху, що плаває морями. Звідки він береться та на що перетворюється? Що ми можемо зробити вже сьогодні, щоб його позбутися? Як відмовитися від поліетиленових пакетів на користь екоторбинок, сумлінно сортувати сміття, не накопичувати вдома зайві речі? Читайте та знаходьте відповіді.

«Пік» та «Межа»

Обидві книжки також у стилі еко, причому не тільки того, що стосується довкілля, а й про екологічні вчинки, стосунки, вибір. Бестселер «Пік», між іншим, визнаний Асоціацією бібліотекарів США однією з найкращих книжок 2019 року завдяки глибині цінностей, які усвідомлює у творі підліток Пік. Герой обох книжок («Межа» – продовження «Піку») – чотирнадцятирічний руфер, який любив лазити по дахах, доки його не спіймала поліція. Тепер він має вибрати: сидіти у в'язниці для неповнолітніх чи піти на страшенний ризик та разом з батьком-альпіністом підкорити Еверест. Висновок героя у кінці книжки: «На верхівці найвищої гори максимум, що ви зможете побачити, – гарний краєвид, все найцінніше лежить набагато нижче».

«Вафельне серце»

Спочатку велика любов до вафель, а потім взаємна симпатія робить друзями хлопчика Трілле і дівчинку Лену з маленького норвезького містечка. Щодня в них на двох купа пригод, іноді – досить складних, з яких допомагає вирулювати підтримка, людяність та тепло дружби. «Ця зворушлива історія, яку вигадала молода норвезька письменниця Марія Парр, покращить настрій та навчить екоставленню до тих, хто поруч», – впевнена Ольга Попович.

«На старт, увага, золото»

Екотренд і спорт – трохи різні категорії, але тримати власну гарну форму і підтримувати у добрій формі планету – десь споріднені прагнення. Новесенька книжка видавництва «Каламар» дуже актуальна, адже «На старт, увага, золото» – саме про окремі види олімпійських ігор. Кожен розворот розповідає про окремий вид спорту: скейтбординг, карате, гольф, регбі та ще понад 40 видів спортивних змагань, історію їх виникнення, правила гри, сленг, цікаві факти, історії про українців, що отримали золоті медалі на олімпійських іграх, про навички та таланти, необхідні, аби досягти успіху. Автор книжки британець Скотт Аллен – спортивний журналіст, автор нейромовірно кумедних дитячих книжок про ламу-футболіста, які поки що чекають на переклад українською.

«Ліннея в саду художника»

Книжка гарантовано сподобається юним ботанікам і особливо ботанчиням, адже розповідає про п'ятирічну дівчинку Ліннею, яка обожнює квіти, рослини і взагалі все живе. Якось вона знайшла книжку про художника Клода Моне, який також захоплювався квітами на своїх картинах. Разом з другом садівником Блюмквістом Ліннея вирушає в дивовижну подорож – на батьківщину Моне, аби постояти на відомому японському мостику над ставком, побачити наживо його сад, будинок, латаття та лілеї з його малюнків. Ліннею вигадала письменниця зі Швеції Христина Б'єрк, яка вивчила все не лише про ботаніку, а й про творчість видатного художника, і створила одну з найвідоміших у світі дитячих книжок про мистецтво. «Ліннею…» перекладено 30 мовами світу, тепер вона є й українською. Книжка дійсно надихає виходити в сад і малювати.

Вікторія КУРИЛЕНКО

Рекомендовано к просмотру

В сентябре на экранах Украины – мужское и женское кино: нормандский рыцарь защищает честь жены на смертельном поединке, старый герой родео показывает юному оболтусу из неблагополучной семьи, что значит быть настоящим мачо, а две американские домохозяйки играют в Робин Гудов эпохи потребления.

«Последняя дуэль»

Режиссер: Ридли Скотт
В ролях: Мэтт Дэймон, Адам Драйвер, Джоди Комер, Бен Аффлек

2021, США

Исторический триллер* от британского режиссера Ридли Скотта – новый взгляд на тему сексуальных домогательств: как бы решался этот вопрос в эпоху средневековья. Итак, Франция, XIV век. Дано: два соперника и врага по жизни – нормандский рыцарь Жан де Карруж и его сосед Жак Ле Гри. Пока первый был в военном походе, второй, чувствуя свою безнаказанность, изнасиловал его жену Маргарит. По крайней мере, так звучит версия событий из уст женщины, которая требует у общественности справедливого суда. Но у обвиняемого находятся крутые покровители, и дело доходит до короля. Тот предлагает рыцарям замять скандал, но оскорбленный муж просит у монарха смертельный поединок с обидчиком: мол, кто в нем победит, тот и прав. Король соглашается, но с условием: если де Карруж проиграет, его жену сожгут на костре за клевету. Но Маргарит не собирается отступать – ей надоели мужские игры и то, что слово женщины ничего не значит.

* Фильм снят по книге Эрика Джегера «Последняя дуэль: правдивая история испытания битвой в средневековой Франции».

Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМПОВА

«Мужские слезы»

Режиссер: Клинт Иствуд
В ролях: Клинт Иствуд, Эдуардо Минетт

2021, США

Невероятно, но факт: 91-летний Клинт Иствуд не только снимает кино, но и снимается в нем сам, причем уже не первый раз используя кинематограф как способ донести до нового поколения свою правду жизни. А именно в очередной раз он отвечает на вопрос, что значит быть настоящим мужчиной. В эпоху споров о гендерной идентичности и всеобщей деградации мужественности режиссер упорно гнет свою линию и не сдает позиций. И на этот раз делает это посредством ретро-нео-вестерна*. 1978 год, Мико, бывшая звезда родео, когда-то имел жену и сына, а ныне одинок и потихоньку спивается, не ожидая чудес от жизни. Все меняется, когда бывший босс предлагает ковбою незаконное дело с благородной целью – отправиться в Мексику, забрать у матери-алкоголички их общего сына-подростка и привезти его в США. Мико соглашается, и так встречаются два мира: старик учит юношу жизни, а попутно и сам начинает чувствовать к ней давно утраченный вкус.

* Фильм снят по одноименному роману Н. Ричарда Наша 1975 года выпуска – книге, которая изначально задумывалась как сценарий, но не нашла поддержки у киностудий.

«Плохие домохозяйки»

Режиссер: Арон Годет, Гита Пуллапилли
В ролях: Кристен Белл, Кирби Хауэлл-Баптист, Винс Вон, Пол Уолтер Хаузер

2021, США

Современная американская комедия* выводит на экран актуальную тему – неудержимое потребление, которое давно уже получило в местных широтах статус зависимости национального масштаба. Падкие на рекламу женщины забивают холодильники ненужной едой, мужчины из кожи вон лезут, чтобы покрыть счета. Как только поумневшие домохозяйки стали учиться экономить, компании-производители придумали новый способ вербовать новых адептов – с помощью подарочных купонов, быстро получивших статус заветной мечты каждой современной американки. Хорошенько изучив вопрос, парочка местных домохозяек придумала свою схему, с помощью которой под видом помощи нуждающимся они заработали на этих ярких бумажках… 40 млн долларов. Понятно, что инцидент не прошел незамеченным – аферисток ловили как особо опасных преступниц. Фильм снят на основе реальных событий, и чем там все закончилось – смотрите в кино.

* Фильм от студии, снявшей комедии «Очень плохие мамочки» и «Мошенницы с Уолл-стрит».

ПІКОСЕН® – ПРИ ЗАПОРІ

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Vishpha фабрика ліків
Сучасні формули здоров'я

ПІКОСЕН®, краплі оральні. РП МОЗ України № UA/11154/01/01.

ПІКОСЕН®, капсули. РП МОЗ України № UA/18541/01/01.

ПІКОСЕН® МІКРА, гель ректальний. РП МОЗ України № UA/18619/01/01.

Ліцензія: серія АВ 598036 від 11 липня 2012 р. Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням обов'язково ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Препарат не гарантує 100% лікувального ефекту.

ПІКОСЕН® РЕКТА клізма. Медичний виріб. ТУ 32744083-003:2020. Не є лікарським засобом.

Виробник «ТОВ «ДКП Фармацевтична фабрика», вул. Корольова 4, с. Станишівка, Житомирська обл., Україна, 12430.

SCHONEN

Вже у продажу!

АФФИДА

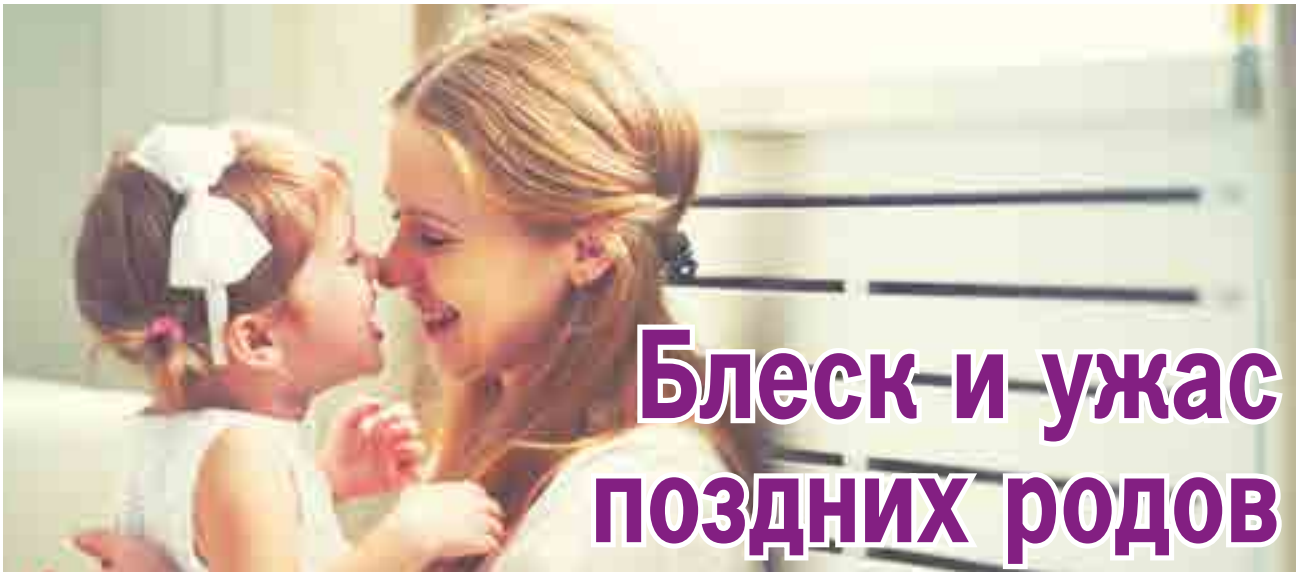
МАКС ЕКСПРЕС

ШВИДКА

гель-капсула,
що містить
ГІДРОФІЛЬНИЙ
розчин
ІБУПРОФЕНУ

Реклама лікарського засобу. Є протипоказання та побічні ефекти. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією.
Аффида Макс Експрес РП №UA/18232/01/01. DMUA.AFF.21.07.03

АФФИДАрзейн, біль!



Блеск и ужас поздних родов

Страха родов в 40 у меня не было благодаря негласному разрешению мамы. Она сама родила меня в 42, и это, по ее словам, было одно из самых прекрасных событий в ее жизни. Так что, считая годы, я думала – ну не 42 же еще, так что можно потянуть. Так я думала, пока в 36 не родила второго ребенка… А потом думать о детях перестала. После рождения сына на этой теме решила поставить точку. Но судьба распорядилась иначе. В 41 я узнала, что снова жду ребенка, и впервые из-за этой новости плакала не от радости, а от страха.

Страшно было, что это третий. Справлюсь ли? Страшно было из-за новой ответственности, которая потом на всю жизнь, новых бессонных ночей, новых нереализованных проектов (хочешь – не хочешь, а ребенок в первые годы оттягивает на себя все внимание, силы и ресурсы). Страшно было от неуверенности в будущем. Рожая ребенка в одной из самых бедных и социально неустроенных стран в Европе, все риски надо брать на себя. Страшно было рожать без маминой поддержки: она умерла за месяц до моих третьих родов. Мама была моим психологическим балансировщиком. В унынии я всегда могла поговорить с ней и выровнять свое внутреннее состояние. Теперь приводила в порядок себя сама. Конечно, для личностного роста это, наверное, плюс, но высокая психологическая зрелость ничто по сравнению с возможностью просто иногда хотя бы по телефону поговорить с мамой. И потом: как я буду растить ребенка без ее поддержки? Роль няни с первыми двумя брала на себя она, а я после того, как старшим исполнялся год с хвостиком, отправлялась на любимую работу. Теперь спасательного круга не было.

Поводов бояться будущего имелось достаточно, но я вспоминала фразу: «Каждому дается по силам». Самого факта родов в 40+, кстати, не боялась вообще. Сравнивая опыты беременности в 20+, 30+ и 40+, могу сказать, что существенной разницы нет. По крайней мере, я ее не почувствовала. Более того, именно третьи роды оказались самыми естественными, быстрыми и легкими. Девочка родилась чудесная. Как-то недавно муж сказал: «Дико подумать, что мы могли ее убить». Каюсь, в ранний период размышляла о возможности аборта. Но недолго и скорее гипотетически.

Оправдались ли мои страхи? Да, это реально тяжкий труд. Вот честно: моя профессия гораздо проще, чем материнские заботы (пишу сейчас статью и отдыхаю). Будущее по-прежнему туманно, но мы, похоже, уже адаптировались к вечной неопределенности. И, конечно, уровень энергии в 40 не тот, что в 25, – это факт. Ты уже не тащишь так часто и самоотверженно, как раньше, всю компанию на кружки, в цирк, в центр города – включаешь режим самосохранения, не ставишь рекордов и экспериментов над собственной выносливостью. Ты уже не требуешь от себя и детей многого, не винишь себя в том, что что-то у них сложилось не так, как мечталось. Я просто портал, через который пришли в этот мир трое людей со своей судьбой, и далеко не на все повлиять в моих силах. Мама в 20+ и мама в 40+ – это разные люди. Уходит категоричность, повышенная тревожность, зацикленность на разных теориях воспитания и закалки. Ты, конечно, обожаешь своих детей и готова для них на многое, но их трое, а я одна, и корону каждый из троих примеряет по очереди.

Поздний ребенок – это отличная возможность обмануть время, водить малыша в садик вместе с двадцатилетними мамами и психологически чувствовать себя наравне с ними. Тешу себя мыслью, что четырехлетняя дочка и девятилетний сын не позволят мне состариться в обозримом будущем. Придется быть в курсе интересов подростков и студентов и в 50, и в 60, и в 70. Слушать с ними их музыку, дружить в соцсетях и принимать дома шумные компании их друзей. Иногда думаю об этом с радостью, иногда с ужасом. Но чаще с радостью. В моей жизни теперь, как минимум, три смысла, три параллельных мира и три реальности. Порой этот тройной формат полностью обесточивает, порой отращивает за спиной три пары крыльев. Когда страшно, говорю себе: «Какой смысл бояться?» Прогноз, как обычно: 50 на 50. Либо ничего плохого не случится, но если случится, зачем накручивать себя заранее? До полного дзена мне еще далеко, но я в пути.

Виктория КУРИЛЕНКО

Бунт сорокалетних: особенности секса

До сих пор существует стереотип о том, что с возрастом сексуальная жизнь становится редкой, скучной и невостребованной. На самом деле секс после 40 может (и должен!) эволюционировать. О нюансах этой эволюции рассказывает Наталья Костинская, профессор, доктор медицинских наук, президент Украинского общества антропософских врачей.

О чем молчат мужчины

– Есть у меня определенная категория клиенток – жены мужей, которым за 40, – рассказывает Наталья Костинская. – Как правило, их волнуют два вопроса: как вернуть секс в супружескую жизнь и второй – как удержать мужчину, чтобы не ушел к более юной. Помните поговорку «седина в бороду – бес в ребро»? Бунт сорокалетних может быть одним из проявлений андропаузы, настигающей мужчин на пятом десятке. В эти годы представители сильного пола пересматривают свою жизнь, оказываются в так называемом кризисе среднего возраста, который совпадает с физиологическим затуханием половой силы.

В отличие от женской менопаузы, изменения у мужчин происходят большей частью в голове, чем в теле. Хотя бы потому, что и в 60, и в 70 и даже в 80 мужчина может стать отцом. Женщина при условии, что переход к менопаузе проходит мягко, без климактерического синдрома, может и вовсе не заметить принципиальных изменений. Пережить переходный возраст женщинам проще, от резких шагов их сдерживает забота о детях, а некоторых – уже о внуках. И потом, по мнению доктора Костинской, женская сущность более духовна: духовность – все то, что мы безвозмездно делаем для мира.

Мужчинам – материалистам и эгоцентристам – в этом смысле сложнее. На фоне снижения продукции тестостерона после 40 появляется тревожное чувство: что-то в жизни срочно нужно менять. Но что? Вот здесь и начинаются поиски новых сексуальных партнеров, интриги на стороне, поездки на охоту, прыжки с парашютом, попытки сменить место жительства, начать все с чистого листа с другой семьей – в ход идут любые способы сделать жизнь более насыщенной и выскочить из эмоциональной ямы. У некоторых растет конфликтность, они устраивают скандалы дома и на работе, снимают стресс и депрессию алкоголем и наркотиками. И длится этот период у сильного пола чуть ли не два десятилетия – с 45 и до 60.

Если женщина использует правильно подобранную гормональную терапию для лечения климактерического синдрома, то ее либидо может увеличиться.

Акцент – на состояние сосудов

Тело мужчины старше 40 лет тоже порой штормит. В разы возрастает сексуальный аппетит, но в то же время растет сердцебиение, скачет давление, появляется ощущение внутренней тревоги и комка в горле. Общепринято, что во всем виноваты гормоны: действительно, продукция тестостерона после 40 снижается, гаснет потенция, появляются проблемы с эрекцией, зато растут раздражительность, злость.

Именно тестостерон активирует либидо, отвечает за половое возбуждение и интенсивность оргазма. Но не гормонами едиными! Американские ученые после ряда исследований сделали интересное заключение: на самом деле андропауза и проблемы с эрекцией очень часто связаны с повышением давления и нарушением кровообращения в организме. Кровь во время полового акта, как прилив и от-

лив в океане, то наполняет пещеристые тела полового члена, то покидает их. Чтобы этот процесс ничто не омрачало, все кровяные русла должны быть чисты и свободны. Сегодня сужение сосудов у мужчин происходит очень рано (причины – фаст-фуд, дефицит движения, курение, алкоголь).

– По статистике, в 40% случаев проблема «вялого пениса» связана именно с нарушением циркуляции крови, – утверждает Наталья Костинская. – Препараты силденафила, а их действие как раз и основано на временном улучшении кровообращения, проблему не решают. Даже наоборот: среди моих пациентов было несколько мужчин, ставших инвалидами после злоупотребления такими средствами, ведь они дают осложнения на сердце.

Чтобы улучшить эрекцию после 40, я бы рекомендовала чистящие сосуды детокс-препараты, плюс включение в меню бананов, ананасов, киви, папайи, которые содержат фермент бромелайн. Эти фрукты называют «трубочистами сосудов» благодаря способности разжижать кровь, «раскупоривать» сосуды, а еще они богаты важными для потенции витаминами С, Е, группы В.

Для счастливой сексуальной жизни и хорошей эрекции необходим еще минерал селен. Селеновый дефицит сегодня – распространенная история, а ведь он ведет к раку простаты. Селен содержится в дрожжах, печени, почках, других субпродуктах, которые многие не едят. Компромиссный вариант – получать этот микроэлемент в виде диетических добавок, содержащих неорганический селен природного происхождения в сочетании с витамином Е.

– Но самое главное в этом возрасте – не столько телесный детокс, сколько психологический, духовный, – уверена Наталья Костинская. – Важно найти для себя новые ценности и смысл жизни, избавиться от эгоцентризма и делать что-то хорошее для мира. У меня был пациент, который занимался выпуском пестицидов, но после 40 он перестроил свой бизнес на производство органической продукции. Вместо отравления земли он стал о ней заботиться. Сменив дело, он вскоре улучшил здоровье (правильное питание – наше все!) и изгнал из ребра своего беса. И вот что еще очень важно в этом возрасте – поиск новых смыслов! Была у меня на приеме одна пара: обоим за 40, трое детей, у обоих связи

на стороне, брак трещит по швам – вот-вот все рухнет. Но не рухнул. И знаете, что его удержало? В критический для обоих период они договорились, что будут вместе и родили четвертого ребенка! Новое осознание своей жизни, новые смыслы и цели – то, что помогает сохранить семью, а иногда и себя самого.

Так что же с интимом после 40?

Он вполне может быть лучше, чем в 20 лет. Возраст раскрывает интимную близость по-настоящему: женщины не стесняются озвучивать свои желания, мужчины согласны больше времени уделять прелюдии, теперь оба партнера готовы к экспериментам и новым ощущениям. Нюансы, конечно, появятся, но секса в этом возрасте точно не станет меньше. По данным исследований, треть людей в США продолжают заниматься вагинальным сексом до 70 лет. В 40 этот показатель составляет 70% для женщин и 74% для мужчин. Да, возможно, сам процесс будет уже не таким быстрым и гладким. Это связано с физиологическими изменениями организма.

– Дело в том, что в прошлые века люди редко доживали до 40 лет, эволюция не видела смысла оставлять рабочую репродуктивную систему тем, кто скоро умрет, поэтому сейчас менопауза у женщин наступает фактически в середине жизни, что раньше было немыслимо, – объясняет Наталья Костинская. Прогнозируемы в этом возрасте и другие сложности. В предменопаузе, между 40 и 50 годами, начинает падать уровень эстрогенов, менструации становятся менее регулярными, влагалище может сужаться, его стенки истончаются, уменьшается количество вагинальной смазки, появляются болезненные ощущения во время секса. Решить эту проблему помогут смазки на водной основе.

Что касается мужчин, то между 40 и 50 одних только эротических мечтаний для хорошей эрекции будет недостаточно. Теперь любой отвлекающий фактор может привести к потере эрекции. Но это не болезнь, а неудовлетворенность своей новой эрекцией среднего возраста. И это не проблема. На самом деле, по мнению сексопатологов, мужчинам для оргазма не так уж и нужна эрекция. Даже с вялым пенисом достаточно комфортной обстановки и умелых ласк женщины, чтобы наступил оргазм. По ощущениям он будет так же приятен, как и раньше.

Возраст раскрывает интимную близость по-настоящему: пары уходят от единого восприятия «правильного» секса и начинают экспериментировать. Оральный секс, игрушки и ролевые игры становятся обычной практикой. Исследования показывают, что большая часть оргазмов приходится на женщин старше 36 лет, а в 67 женщины испытывают оргазм чаще, чем в 24. Секрет – в приобретенной уверенности в себе, озвучивании своих желаний и критике, которую уже гораздо лучше воспринимают мужчины – адекватней, чем в 20 лет!

Виктория КУРИЛЕНКО

Андрей Дромов: «Мне ничего не продают на Привозе»

К интервью с Андреем Дромовым я совершенно не подготовилась. Начала беседу на голодный желудок и с первых минут общения чуть не изошла слюной. Мой визави так искусно описывал свою работу, так смаковал словами и поддавал огня, что я чуть не потеряла основную нить разговора. К счастью, вовремя спохватилась и таки выудила немного жареных фактов.

- Родился в Одессе в 1983 году.
- С детства мечтал стать профессиональным поваром в соответствии с семейной традицией, ведь его папа тоже был поваром, дед – кондитером, а прадед – пекарем.
- Готовить блюда высокой кухни Андрей учился у звезд кулинарного искусства из Италии, Австралии, Польши. Среди его учителей Скотт Деннинг, работающий в мишленовском ресторане Ле Гаврош (2 звезды, Лондон).
- На телевидении – с 2014 года. Прошел кастинг ведущего шоу «Сосед на обед». Позже ему предложили вести кулинарное шоу «Готовим вместе» (телеканал «Интер»).
- На данный момент также ведет несколько радиопередач в своей родной Одессе.
- Вместе с женой Викторией воспитывает троих детей – сыновей Александра и Германа, а также дочь Анну.

– Андрей, сейчас вы – один из рейтинговых кулинарных ведущих. Правду ли говорят, что попали вы на телевидение через постель?

Я попал туда через заднее сидение автомобиля или через купе поезда, потому что именно таким образом часто езжу в Киев на съемки. А если серьезно, то был большой кастинг в Facebook на онлайн-проект «Сосед на обед». И заявку на участие я отправил прямо с телефона, поздно вечером, перед сном – буквально лежа в постели. Когда пригласили на пробы, никто из близких меня не поддерживал перед поездкой. И не потому, что не верили в меня, а потому, что не верили в силу телевидения. Не верили, что простой парень с харизмой и умением готовить может пробиться на телеэкраны. Но, как видите, все реально. Нужно просто действовать.

– Если я не ошибаюсь, то стаж Дромова как телеведущего – более 7 лет. А стаж Дромова как повара – какой?

Да, телеведущим работаю почти 8 лет. А вот стаж как повара… Если учитывать, что готовить я начал дома с 7 лет, а потом уходил из кухни на 4 года вообще, то получается, что почти 20 лет я уже на кухне. Это правда много. Но я не считаю себя ни поваром, ни шеф-поваром сейчас. Я уже креатив-бренд-шеф-повар, ресторатор, запускаю разные проекты с нуля и под ключ. Это гораздо больше, чем просто работа повара. Тем не менее, хоть я и ушел в топ-менеджмент, все равно соприкасаюсь с кухней на все 100%.

– Как работа на телевидении помогает карьере и успеху повара и наоборот? Или одно другому мешает?

Безусловно, работа ведущего помогла мне состояться как успешному

шеф-повару. Объясню почему. В сознании наших людей, если человека показывают по телевизору, то это уже является знаком качества. Ну это правда: был бы я какой-то глупый, меня туда не взяли бы. Только на начальном этапе работа ведущим немного мешала работе повара, потому как многие собственники ресторанов не хотели делить меня с телевидением, а съемки занимают достаточно много времени: каждую неделю на день-два мне нужно было мотаться в Киев. Безусловно, не каждому это нравилось. На сегодняшний момент не могу сказать, что у меня в стопроцентном приоритете, но однозначно: работа на телевидении – это, как наркотик, попробовав один раз, соскочить уже не сможешь.

– Нашла в Интернете вашу анкету на ресурсе для актеров и моделей. Вы готовы были сделать карьеру в кино или на сцене? Или это просто желание стать известным?

Если не ошибаюсь, то она была создана еще на этапе моего первого кастинга. Просто процесс съемок так затягивает, и он настолько мне понравился… Я даже участвовал в съемках фильмов – художественных и документальных. Да, вижу в себе большого актера *(смеется)*. На «Оскар» еще не тяну, но всему свое время…

– Каким был первый ваш самостоятельный кулинарный опыт?

Похоже, по этому поводу уже слагают легенды *(смеется)*. В 7 лет я приготовил дома яблочную шарлотку, чтобы порадовать родителей, которые были на работе. У меня все получилось! Но в таком юном возрасте я не знал, что шарлотка в процессе выпекания так сильно поднимается. И когда она возвысилась над формой, то дабы избежать разлива, я взял лопатку и заколотил эту шарлотку назад. Естественно, она «пала». Получился хороший вкусный, сладкий яблочный блин. Я его щедро присыпал сахарной пудрой. Ели все!

– Ваш папа – профессиональный кок. Он привил любовь к готовке?

У нас дома все готовят очень вкусно. У нас культ еды, что отразилось на моих формах. Но в целом папа готовил, как правило, на выходных интересные блюда. Мама – каждый день. Я на них смотрел и перенимал опыт.

– В 18 лет вы ушли в море на 11 месяцев – это был первый ваш серьезный контракт кока. Это было сродни армии – вы там точно повзрослели. А вот в плане готовки – как выросли?

Это однозначно была армия. Я еще называю тот опыт добровольной тюрьмой за деньги. Как оказалось, работа в море – вообще не моя тема. Мне там не хватало общения с людьми и было жутко одиноко. А касаемо профессиональности, то там, в море, я не развивался как шеф, а наоборот – деградировал. Тем не менее, старался. За 45 дней у меня не повторялась ни одна позиция в меню моряков. Даже торты им трехъярусные с лебедями пек, но вместе с тем как шеф-повар просто тупел. Именно после шести контрактов я вообще ушел из профессии. Мне просто осточертел камбуз и я отстал в профессиональном развитии! Поэтому море – это не мое.

– Какие кулинарные табу у Андрея Дромова?

Я не люблю молочку в чистом виде, не пью молоко, не ем сметану, кефир, ряженку, сырой творог. И табу – все эти гусеницы, кузнечики, скорпионы, пауки, прочие насекомые. Не ем и работать с этим тоже не буду.

– Назовите, пожалуйста, свое самое большое кулинарное открытие и кулинарное разочарование.

Это, наверное, все в одном. Каждый шеф, думаю, мечтает о мишленовских звездах. И я – один из них. Открытие в том, что, объективно глядя на свою работу, я понимаю: звезды Мишлена у меня уже в кармане – как минимум одна или две – исходя из того уровня, который я могу дать. А разочарование на данный момент в том, что от этих звезд меня отделяет только… страна моего проживания. Но это временно. Я прекрасно понимаю, что придет час, когда Украина будет оценена гидами Мишлена как страна, где есть кухня, заслуживающая высоких кулинарных оценок. И я получу свою звезду здесь, в Одессе!

– Сколько всего в день приходится пробовать блюда шеф-повару?

За день, в процессе работы, шеф-повар съедает ведро еды. Или даже больше. Я не шучу. Шеф-повар пробует каждое блюдо, перед тем как оно попадет гостям в зал. Он за него отвечает своей репутацией! Поэтому здесь нужно быть крайне аккуратным: разнести может на раз. Потому в активной работе шеф пробует и, как сомелье по винам, уже не глотает еду, а просто ее выплевывает.

С детьми и женой

Фото: из личного архива Андрея Дромова

– Лишний вес сгоняете легко? Какой был максимальный?

Сгонял, и не раз. Сбрасывал и 30, и 40 килограммов. Правда, тяжеловато. Я очень люблю вкусно поесть. Более того, я умею вкусно приготовить, поэтому держать вес мне реально сложно. Самый большой был 140 килограммов. А мое похудение – это история длиною в жизнь. То набираю вес, то сгоняю его: процесс непрерывный.

– Дома придерживаетесь принципов здорового питания?

Как минимум, завтракать пытаюсь правильно. Но бывает часто так: три дня здоровая пища, а потом на дня 2–3 я могу срываться и напихиваться какими-то котлетами поутру. Поэтому, конечно, беспорядочный у меня образ питания, к сожалению. Но работаю над этим все время.

– Как в принципе следите за своим здоровьем?

Вот сейчас пытаюсь вернуться к тренировкам: очень люблю бокс. Это прекрасный игровой вид спорта, где можно и в печень поймать, и самому в голову кому-то накидать. Все очень весело, интересно и с пользой для здоровья *(смеется)*.

– Для повара очень важен нос, не правда ли? И вам, наверное, непозволительно подхватить насморк, быть с заложенным носом? Как ухаживаете за носом, как противостоите простудам?

Да, нос очень важен! Я переболел ковидом и переживал, что потеряю нюх. Но мне повезло: когда выздоровел, то нюх и обоняние обострились в разы. Поэтому чувствую все прекрасно. Сейчас 90% блюд могу даже не пробовать, а просто понюхать и быть уверенным в результате. Что касается ухода за носом, то мы с женой – сторонники натуральных методов. Поэтому при минимальных признаках простуды пользуемся спреем на основе морской воды. Особенно такие промывания актуальны для детей – они часто простуды «приносят» домой из садика и школы. Кстати, мне именно промывание носа помогло… спасти уши! Я очень часто летаю. И в очередной раз, когда самолет приземлялся, мне заложило уши так, что 9 дней ничего не слышал вообще. Пошел на прием к известному одесскому лору – Сергею Пухлику, и он мне посоветовал промыть нос гипертоническим раствором морской воды. Я еще удивился – причем тут нос, если у меня с ушами проблема? Но послушал доктора, несколько дней попшикал – и снова стал слышать.

– У вас трое детей. Как вы с супругой делите обязанности по дому – кто за что отвечает?

Дети, в принципе, все пристроены: кто в садике, кто – в школе. Но вечернее времяпрепровождение всегда за нами. Лично на мне – больше логистика. Отвезти детей утром, привезти вечером. Хотя у нас нет строгого разделения обязанностей, все оно как-то органично происходит. Иногда я приезжаю никакой после 3–4 дней съемок кряду или после недельного гастрольного тура по шести городам, тогда жена подхватывает все обязанности и ответственности. Я очень ей благодарен за это, потому что со своим графиком ничего бы не успевал.

– За что вы свою жену называете рецидивисткой?

Ну, так тут же все очевидно: она 10 лет отсидела дома с детьми! Ей было сложно и свою карьеру построить, и профессионально развиваться.

– А она вас как называет?

Гастролером. Или мужем на час. Это в тех случаях, когда меня подолгу не бывает дома. Но вот сейчас я целую неделю провел в отпуске! И кроме семьи вообще ничем больше не занимался.

– В семье шеф-повара есть гастрономические традиции?

Безусловно! Когда я дома или на выходных, традиционно жарю сырники. И наш семейный обычай – устроить дома «отель». Это когда я готовлю 7–10 блюд на завтрак и дети могут выбирать что-то на свой вкус, как в 5-звездочной гостинице: вот тебе и блинчики, вот тебе и омлет-крэмбл, какие-то колбаски жареные, и панкейки, фрукты… Огромный шведский стол получается!

– У вас очень богатое портфолио бренд-шефа. Сколько проектов – с разработкой и запуском нового меню – у вас в послужном списке?

Ой, я уже сбился со счета. Очень большая география ресторанов, в которые я вложил свои сердце и душу, интеллект и знания. Работал в Одессе, Днепре, Хмельницком, Краматорске, Николаеве, Херсоне, Луцке, Полтаве, Каменском… Поэтому послужной список огромный. И он не прекращает расти.

– В среде авторской кухни плагиат случается? Вы можете узнать свой рецепт, который скопировали без вашего ведома? И можно ли защитить рецепт и подачу авторским правом?

Очень часто вижу свои блюда: и один в один скопированные рецепты, и переделанные. Но здесь речь скорее не о плагиате, а о моем ощущении ситуации. Я никогда ни от кого не скрывал рецептуру или секреты приготовления, всегда все делал на показ. Объясняю почему: считаю, что таким образом я делюсь энергией, отдаю ее и освобождаю место для новой. И у меня получается такой естественный круговорот. Вот и весь секрет того, почему у меня всегда так много новых идей, мыслей и кулинарных выходок. Что касается защиты рецептуры авторским правом… К сожалению, последнее не так совершенно в нашей стране, чтобы я хотел им воспользоваться. В итоге на судебные издержки можно потратить больше, чем получить компенсации. А про испорченные нервы вообще молчу.

– Что для вас важно в блюде? Что стараетесь донести людям через еду и ее подачу?

На самом деле важно все. Для меня очень важно, чтобы еда была вкусной. И, конечно, полезной! Если умеешь готовить вкусно, то твой следующий этап – сделать красивую презентацию, отразить философию создания блюда. И это ведь не только о ресторанах речь. Даже в стрит-фуде можно создать и подать блюда красиво, со смыслом.

– Правда ли, что ваш конек – шашлык? Как освоили это мастерство – правильно и вкусно готовить мясо на углях?

Да, правда *(улыбается)*. Дело в том, что одна из моих первых работ была – внимание! – помощник шашлычника. Я работал в классном армянском ресторане, где научился готовить все виды шашлыка – мясного, рыбного, куриного… Поэтому я с шашлыком на «ты»: умею, знаю, люблю, практикую, обучаю. Шашлык сам очень люблю и готовить, и есть. Готовить – даже больше, чем есть. Это моя стихия!

– Вы одессит. А страсть одесситок – приготовить и накормить – воспета в песнях и запечатлена в фильмах. Наверное, вы сейчас – кумир для всех мам и бабушек Одессы: они записывают и цитируют ваши рецепты, доверяют вам и, наверное, даже советуются. Можете ли вы спокойно сейчас посещать одесские базары и магазины? Или каждый выход в люди – это как выездной семинар из вопросов и ответов?

На Привоз, в принципе, могу спокойно выйти, но не очень люблю. Мне не продают там ничего. Кто не узнает – продает, но в основном узнают и не берут с меня денег. Из-за этого не очень комфортно себя чувствую. Вместе с тем, бабушки и мамы – это просто моя аудитория. Я их обожаю. Записываю им видео и аудио в аккаунтах соцсетей, контактирую с ними, поздравляю незнакомых людей с праздниками и днями рождений. Никому никогда не отказывал в фотографиях или автографах. Очень часто и спрашивают, и делятся своими секретами. Рассказывают о том, как по моим рецептам готовили, что получилось, а что – нет, что понравилось. Всегда всех выслушиваю и стараюсь быть максимально полезным людям. Такое общение – моя тема.

Мила ГУРИН

Відкрий аромат французької кухні разом з ХЬЮМЕР та шеф-кухарем Андрієм Дромовим!

Сторінка до колекції

Кіш лорен

**Ароматний і теплий кіш лорен – це завжди свято у домі!
У вихідні намагаюся балувати своїх домашніх, адже всі як один у захваті від цього пирога. Варіацій начинок дуже багато. Це можуть бути м'ясні інгредієнти, можна використовувати тільки овочі, можна комбінувати.
Я хочу поділитися найсмачнішим і незабутнім варіантом.**

Для тіста:

борошно – 300 г
вершкове масло – 150 г
сіль – 1 ч. л.
цукор – 0,5 ч. л.
вода – 30 мл

Для начинки:

сьомга свіжа – 400 г
броколі свіжа – 300 г
яйце – 2 шт.
сметана 20% – 300 г
сир твердий – 180 г
сіль, перець і лимонний сік – за смаком

Змішайте в мисці сіль, цукор, борошно і вершкове масло з холодильника, натерте на великій тертці. Додайте очищеної холодної води і замісіть однорідне м'яке тісто.

Рівномірно розподіліть тісто по дну та бортах форми для випікання. По борту тісто має піднятися на 3-4 см. Форму не обов'язково змащувати вершковим маслом, оскільки в тісті достатньо жирів.

Наріжте досить великими кубиками сьомгу і броколі. Я ніяк не обробляю броколі для цього рецепта перед запіканням, бо люблю злегка хрумку броколі.

Розподіліть сьомгу і броколі по поверхні тіста.

У мисці змішайте вінчиком до однорідності сметану, яйця, сіль, перець і трохи лимонного соку.

Залийте вмістом миски броколі і сьомгу.

Засипте поверхню натертим твердим сиром. Підійде абсолютно будь-який сир, що добре плавиться.

Випікайте в духовці при температурі 170-180 °С 25-30 хв.

Перед дегустацією дайте пирогу охолонути 20 хв. Прикрасьте свіжими овочами, міксом салатів і лимоном.

Смачного!!!

Проскануй та подивись, як це готує Андрій Дромов

Тоскана: етруски, Сієна і святий Грааль

Усі дороги ведуть до Рима. А наші дороги Тосканою почалися з Рима. Але про Рим сказано і написано вже стільки, що краще я розповім про інші враження. Тим більше, що нашу мандрівку з повним правом можна назвати «як проїхати три провінції Італії за тиждень і не збожеволіти». Власне, коли ми збиралися в подорож, мене більше цікавив не Рим – Древній чи папсько-християнський, а те, що було до Риму.

Народ, у якого римляни взяли все

До Риму були етруски. Народ, у якого римляни взяли все: мистецтво, пантеон богів, обряди, державний устрій, слова «корона», «ростра» і багато інших, якими користуємося понині. Спершу існувала федерація етруських міст – було їх 12, із тринадцятим центром. І де був отой центр – досі вчені сперечаються.

Тож ми заїхали в Тарквінію, де знаходиться знаменитий етруський некрополь. Ці поховання – найближчі до нас у часі, тобто некрополь сформувався вже наприкінці етруських часів. У кожній гробниці збереглися фрески, а погребальні камери є відображенням житла живих, адже в етрусків посмертя було продовженням тілесного існування. І там я відчула, що некрополь Тарквінії – це по суті послання тим, хто житиме після, це літопис. Етруські ворожбити побачили, що їхня культура скоро розчиниться під натиском владного сусіда, можливо, навіть вони знали, що на багато століть їхні знання і їхня культура забудуться і сама мова перестане звучати і бути зрозумілою (досі письмена етрусків не розшифровані). Тому в останньому з некрополів вони залишили інформацію про себе – про своє життя земне й потойбічне. Сцена «страшного суду» по-етруськи в останній з гробниць якраз про це – у кожного з нас є «інше життя», і кожному буде не тільки по вірі його, але й по ділах…

У Тарквінії є гарний музей, в якому зберігаються знахідки з некрополя, а в спеціальну кімнату з кліматконтролем перенесені найцінніші фрески зі стін гробниць. Люди на фресках співають і бенкетують, ловлять рибу і кохаються, займаються атлетикою і постають перед судом потойбічних суддів… Зображення відображають ґендерну рівність, яка була в етруському суспільстві, бо жінки сидять на бенкетах поруч зі своїми чоловіками. Саркофаги вражають портретною виразністю обличь і дрібними деталями, які відображають інтереси людини – наприклад, саркофаг, у якому похований сміливий воїн, судячи з барельєфів на стінах, але його скульптурне зображення на кришці інше: чоловік годує з руки улюблену тваринку…

Звісно, етруська Італія – не така популярна, як Рим або середньовічні міста, але повірте досвідченій мандрівниці – ці пам'ятки варті уваги. Тим більше, сліди етрусків у центральній частині Італії повсюди – в старовинній кладці крихітних містечок на туфових скелях, у древніх дверях, перенесених з невідомих будівель на нові місця, в безкрайніх пагорбах і виноградних полях, навіть у сувенірах для туристів. Етруски звідси нікуди не ділися, вони просто зачаїлися, бо ж прекрасно знали, володіючи таємницями ворожби, що ніщо не зникає назавжди…

Також ми заїхали в парк Сакро Боско, або Священний ліс. Казкова атмосфера, помножена на скульптури, які зображують античних богів і міфічних істот. Парк створений у XVI столітті одним з представників ста-

Краєвид Тосканської долини

ровинного італійського сімейства, але дехто з дослідників вважає, що власник знайшов значно древніший парк і реставрував скульптури. Зараз Сакро Боско у приватному володінні, і я вважаю, що це дуже цікава локація для мандрівників. Тут можна відчути приховані послання парку і його втаємничений дух. Серед персонажів, розкиданих по парку, ми знайшли і Матір-Єхидну, тобто змієногу богиню, яка народила на Хортиці предка скіфів, а заодно і Туска, який за легендою, заснував Тусканію, столицю етрусків. Сучасна назва регіону Тоскана теж походить від того самого імені.

Благословенна земля

По червонястій землі Тоскани хочеться ходити босоніж, брати її в руки, розтирати між пальцями. Пам'ятаєте, в оскароносному голівудському фільмі «Гладіатор» головний герой перед боєм завжди розтирає в руках грудку землі. За сценарієм він родом саме з цих місць, та й епізод, яким починається і яким закінчується фільм, знімали саме в Тосканській долині…

Валь-д'Орча, Тосканська долина – казковий ландшафт у центрі Італії, земля, що здавна приваблювала землеробів, бо ж була плодючою і життєдайною. Недаремно вздовж неї в часи Римської імперії проходила основна дорога, яка з'єднувала Рим з північними провінціями. А вже пізніше, у часи середньовіччя і Ренесансу ці краї, де процвітали виноградники і

У дворах тосканських міст час завмирає

Мозаїка Сієнського собору – герб міста і символи контрад

хлібні поля, надихали і приваблювали художників.

Краса тосканської долини – палітра зеленого і жовтого, синього і брунатного, яка складається в дивовижну симфонію природи. Пагорби, що здаються невагомими у промінні сонця, оливкові і дубові гаї, безкрайні золотисті поля і виноградники, ніби висаджені за лінійкою. І серед усього цього – знаменита тосканська архітектура, усамітнені вілли, кожна з яких – це самостійне господарство, винне або оливкове, або ж середньовічні містечка.

Тут, у Тосканській долині, якраз знаходиться і регіон К'янті, де виробляють, напевно, найславетніше червоне італійське вино з тією самою назвою. Ми, шукаючи житло, зупинилися у маленькому селищі Кастеліно-ін-К'янті… і вже потім з'ясували, що оселилися в самому серці виноробства. Кожна третя пляшка к'янті виходить з погребів тутешнього господарства. І в тому ж селищі ми вечеряли в ресторані, який є візитівкою Тоскани. Навіть із Риму сюди приїздять повечеряти або пообідати, тож у вихідні дні столики в ресторані заброньовані на кілька тижнів наперед (в усякому разі так було до всесвітнього карантину).

Одне з найстаріших італійських міст

Якщо ви будете в цих краях, раджу не оминути Сієну. За переказом це місто було засновано, як і Рим, братами-близнюками – Асцієм і Сенієм, синами убитого Рема, тому на гербі міста – Капітолійська вовчиця. Тут жила свята Катерина Сієнська, яка зруйнувала середньовічне церковне уявлення про те, що «жінка в церкві хай мовчить». Вона просвіщала і навчала, писала листи папам, наставляючи їх і змушуючи прислухатися до своїх думок, бо аскетичне життя і стигми зробили її майже святою ще за життя. Зараз свята Катерина Сієнська вважається покровителькою всієї Італії.

А ще в Сієні знаходиться найстаріший у світі банк! Заснований у 1472 році, Banca Monte dei Paschi di Siena працює по сьогоднішній день. У середні віки Сієна славилася своєю художньою школою, яка дала мистецтву багато славетних імен. Цей дух досі присутній у місті, котре здається виліпленим з глини майстерними руками, а серед цього ліплення гордо височіє чорно-білий Сієнський собор, зведений на честь Успіння Богородиці, змушуючи своєю урочистою монохромністю замислитися про рівновагу темного і світлого у нашому житті. Шедевр Раннього Відродження, мозаїчна підлога собору внесена до списку ЮНЕСКО окремим пунктом як унікальний витвір. Дивні зображення як для середньовічного католицького собору: історія алхімії і образи карт Таро, алюзії до античної філософії і поетичних формул, і все це набране бездоганною мозаїчною технікою, яка іс-

У історичній частині Сієни

Фото автора

У Сієні історичний центр зберігся просто ідеально навіть для Італії, де таких пам'яток дуже багато.

нує тільки в Сієнському соборі. Таке враження, що невідь-звідки з'явився майстер, відзначив своєю печаткою цей храм, створений-збудований на межі двох великих архітектурних стилів, і зник, випарувався, вознісся... бо більше ніде в Італії такий шедевр не повторився. А над підлогою високо урочисте склепіння і так звана «галерея пап», де понтифіки вишикувалися в ряд і споглядають відвідувачів. Раніше, кажуть, серед них було і одне жіноче зображення, згадка про легендарну «папесу Іоанну», але у XVIII столітті при черговій реставрації собору його прибрали.

Сієна поділена на райони-контради, які склалися в середні віки. Основним їхнім завданням було споряджати і утримувати військо, яке Сієна наймала для захисту від флорентійців, з якими протягом віків воювала. З часом військові функції контрад відпали, але залишилися соціальні. Всі значущі події в житті сієнців – від народження до поминок – проходять у рідній контраді. Весілля не міняє належність до контради – новонароджені дівчатка автоматично належать до материнської контради, хлопчики – до батьківської. У кожної контради є геральдика, міфологія, девіз, хрестильна купіль і фонтан. Щороку на центральній площі Сієни відбувається гамірливе яскраве видовище – паліо, або кінні перегони контрад, які в наші дні приваблюють до Сієни безліч туристів.

Ми незчулися, як проминув майже цілий день, і вирішили випити кави, не відволікаючись від прогулянки по місту… але в Італії немає кави «з собою». Вірніше, теоретично вона є, але практично на вулицях немає автокав'ярень, а в звичайній кав'ярні нас зустріло щире здивування баристи: як це кава з собою, якщо є вільні столики? Немає часу? Як може не бути часу на каву? І дійсно, куди поспішати, адже зупинитися на 15 хвилин і вдихнути запах старовинного міста крізь аромат свіжозвареної кави – це особливий додатковий бонус…

Прототип образу рицарських романів

Наостанок розкажу про меч у камені. Мандруючи Тосканою, ми побачили той артефакт, який, найімовірніше, став прототипом для образу в рицарських романах. Жив у XII столітті благородний рицар Гальгано Гуїдотті. Жив він звичним рицарським життям – війни, хрестові походи, жінки у всіх містах, вино і кров, бо життя військове має свої особливості. Але настав час, коли втомився він від такого життя, і одного разу явився йому святий Михаїл, повів на вершину пагорба неподалік батьківської оселі і показав місце, де він зможе отримати бажаний спокій. Гальгано всадив свій меч у камінь на пагорбі, і став меч хрестом, а розбишакуватий рицар – відлюдником, а потім і монахом-аскетом. У нього з'явилися учні, і одного разу хтось із них знайшов Гальгано – він схилився на свій меч у молитві чи в задумі і так помер. А меч залишився в камені, ніхто не годен був його витягнути.

Згодом над каменем з мечем збудували ротонду, а неподалік виросло абатство. Рицар Гальгано став святим Гальгано, і абатство Сан Гальгано процвітало і багатіло. Але з часом історія розвіяла славу абатства, а згодом – і його стіни… Тільки тосканський вітер пам'ятає минуле. Хоча зараз ці гарні руїни служать декорацією для весільних фотосесій, а ще влітку в стінах колишнього абатства проходять концерти класичної музики, бо збудоване за законами «сакральної геометрії», воно має дивовижну акустику. І туристи приїздять з усіх кінців світу, щоб побачити «меч у камені». Років з десять тому хтось намагався меча витягнути, після чого камінь накрили плексигласовим ковпаком. А перед тим провели аналіз металу, котрий показав, що викували меч дійсно в XII столітті.

Найцікавіше в цій історії таке. Гальгано помер у 1180 році – збереглися історичні документи про його канонізацію. Француз Кретьєн де Труа написав роман «Персеваль», де вперше в історії Грааля фігурує «меч в камені», у 1190-му році, а вже з його легкої руки сюжет помандрував по рицарських романах всієї куртуазної епохи. Тож цілком ймовірно, що історія про італійського рицаря і меч у камені була на той час, як зараз кажуть, топовою новиною, яку трубадури розповідали при знатних дворах. Кретьєн почув і подумав: «О, добрий епізод для сюжету! Але хай-но мій герой того меча витягне, щоб стати обраним…» Навіть архетипні сюжети починаються з якоїсь історії.

І ще один цікавий факт. Дослідження з допомогою новітніх технологій показали, що під каменем з мечем є порожнина, але абатство належить Ватикану, і церковна влада не дозволила розкопувати ґрунт довкола скелі і зрушувати камінь з місця. Так що питання, де знаходиться могила Гальгано, залишається відкритим. Як і питання, де шукати святий Грааль…

Громовиця БЕРДНИК,
письменниця, співавторка мандрівного проєкту «Спіраль Сили»

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Народ пока пребывает в спокойствии, по сути еще продолжается теплый период и людей мало что волнует, кроме сохранения запасов на зиму.
Политика. Главной темой в политической жизни страны будет вопрос денег. Где их достать, какие еще налоги придумать?
Экономика. Система работает, функции свои выполняет, но на большее не способна, и главные процессы жизнедеятельности страны замедляются.
Международные отношения. Выплаты международных организаций приостанавливаются, Украине выставляют серьезные условия и требования.

Овен 21.03–20.04

Работа. Наверное, будет очень много руководящей работы там, где вы сможете применить свои навыки управления. В общем, придется взять командование на себя.

Деньги. Хорошо бы сейчас научиться управлять еще и деньгами, а то у вас как-то с этим не очень получается: то густо, то пусто. И сейчас как раз тот случай, когда их немного.

Личная жизнь. Все спокойно и умеренно, чувства сохраняются и приумножаются, процессы идут по плану. В целом вы счастливы.

Телец 21.04–20.05

Работа. Предстоит сделать выбор – вы останетесь на прежнем месте или подадитесь на вольные хлеба. А может, придумаете еще какой-то интересный финт. Главное, что альтернативы будут.

Деньги. Наблюдается постепенный и медленный рост поступлений, вы понемногу осваиваете науку управления финансами и роста капиталов.

Личная жизнь. Слишком спокойно все сейчас, наверное, вы поставили отношения на паузу и занимаетесь другими вещами.

Близнецы 21.05–21.06

Работа. Месяц будет не очень активным, вы чаще отдыхаете, чем трудитесь, или просто больше времени уделяете своим делам, а не производственным.

Деньги. Приход средств может быть очень значительным, да и возможности их получить возрастают многократно!

Личная жизнь. Есть все перспективы завязать новый роман, поскольку стрела Амура вот-вот пронзит ваше сердце. Или уже пронзила, и вы сейчас пребываете в благостном состоянии начала отношений.

Рак 22.06–22.07

Работа. Вы опять начинаете с нуля. То ли работу меняете, то ли должность новая нарисовалась, то ли идете в совершенно новом направлении.

Деньги. Даже если у вас были проблемы с деньгами, то в сентябре они волшебным образом разрешаются, вы одерживаете победу и получаете все причитающееся.

Личная жизнь. Вам будут делать очень даже соблазнительные предложения. Причем вовсе не единичные, а просто массовые!

Лев 23.07–23.08

Работа. С вами могут быть не очень честными, вести за спиной подковерные игры и вообще внаглую лгать. Нормальная деятельность может быть затруднена из-за неискренности коллег и начальства.

Деньги. Вы сейчас не склонны много тратить, да еще и осталось немного средств, накопленных на какие-то цели. Так что финансов достаточно – живите и радуйтесь.

Личная жизнь. Вроде бы все довольно мило, но нет-нет, да и вылезет какая-то червоточина, которая все испортит. Поэтому сейчас важно разобраться, в чем причина, возможно, даже прибегнув к сторонней помощи.

Дева 24.08–22.09

Работа. Вы сейчас очень-очень умные, разрабатываете и подписываете договора, принимаете важные решения. Такие неординарные занятия вас нисколько не напрягают.

Деньги. Это один из самых успешных месяцев в плане финансов. Вы получаете просто удивительные результаты своей деятельности.

Личная жизнь. Сентябрь будет очень страстным, поскольку вы решительны и

смелы, готовы завоевать даже самое неприступное сердце. Главное – проявляйте настойчивость и непреклонность.

Весы 23.09–23.10

Работа. Вы имеете сильные позиции, авторитет, большой опыт. Поэтому только вам решать – трудиться на своем месте или поискать что-то более перспективное.

Деньги. Нет у вас недостатка и со средствами – в любой момент можете себе позволить потратить, сколько нужно.

Личная жизнь. Вам трудно сделать выбор, чтобы найти самую подходящую кандидатуру на роль идеальной половинки.

Скорпион 24.10–22.11

Работа. Похоже, что вы то ли выиграете в конкурсе на вакантную должность, то ли вас просто оставят работать, тогда как других сокращают. В общем, вам повезет.

Деньги. Пусть и незначительные, но финансы у вас есть, а уж если вы занимаетесь небольшим бизнесом, то вообще не будет проблем. Правда, в этом деле нужно еще подучиться.

Личная жизнь. Семейные связи укрепляются. И у вас будет возможность этому порадоваться.

Стрелец 23.11–21.12

Работа. Все происходит по привычному сценарию – вы трудитесь, а вам платят.

Деньги. Получите достаточное количество средств помимо основных статей доходов. Будет что отложить в кубышку на всякие вольности и удовольствия.

Личная жизнь. Вы боретесь за счастье, отстаиваете свое право быть с любимым человеком, иногда буквально локтями отталкивая соперников или сражаясь с бюрократической системой.

Козерог 22.12–20.01

Работа. Грядут коренные изменения – вы смените работу или направление, которым давно занимались. Даже если вас все устраивает и вы не спешите что-то менять, обстоятельства могут быть сильнее.

Деньги. Пока вы в ожидании хорошего куша. Впрочем, не бедствуете, у вас всего достаточно, но хотелось бы большего.

Личная жизнь. О таких отношениях говорят «живут душа в душу». Вас настолько все устраивает, что вы готовы даже чем-то пожертвовать, лишь бы ничего не менялось.

Водолей 21.01–19.02

Работа. Пока все туманно и непонятно. Что происходит и что ждет дальше?

Деньги. Вам сейчас всего хватает, средств даже в избытке. А если вы состоите в каком-то семейном бизнесе, то финансов может быть очень даже прилично, наверное, из-за сезонных факторов.

Личная жизнь. Ваши законные связи сейчас переживают расцвет – вы словно вернулись в медовый месяц!

Рыбы 20.02–20.03

Работа. Вы вступаете в конкурентную борьбу, соревнуетесь с коллегами за право стать лучшими представителями профессии. Вероятно, приходится походить какие-то испытания, лицензирование, сдавать экзамены.

Деньги. Все заработанное может где-то зависнуть на полпути к вам. Приходится нервничать и даже немного повышать голос на должников, прежде чем вы получите эти финансы.

Личная жизнь. Тут все супер – вы любите и любимы.

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

IMET® для дітей
Діюча речовина: ібупрофен
Від жару та болю*1,2

Суспензія ібупрофену з полуничним ароматом1,2
Не містить спирту та цукру1,2
Виготовляється у ЄС1,2

Більше інформації на сайті компанії berlin-chemie.ua

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Інформація про безрецептурний лікарський засіб для спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Р.П. № UA/14969/01/01, Р.П. № 16881/01/01. **Лікарська форма.** Суспензія оральна. **Показання.** Короткотермінове симптоматичне лікування пропасниці та больового синдрому легкого і помірного ступеня. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до ібупрофену та інше. **Спосіб застосування.** Дозування препарату Імет® для дітей 2 % та 4% розраховується залежно від маси тіла або віку, як правило, при застосуванні від 5 до 10 мг/кг маси тіла як разової дози та максимально 30 мг/кг маси тіла як загальної добової дози. **Побічні реакції.** Розвиток побічних реакцій залежить від дози, тривалості лікування та індивідуальної чутливості пацієнта. Якщо цей лікарський засіб необхідно приймати більше 3-х днів або тяжкість симптомів посилюється, слід звернутися до лікаря. За детальною інформацією звертатися до інструкції для медичного застосування лікарського засобу Імет® ДЛЯ ДІТЕЙ 2 %, 26.05.2020 №1250 та інструкції для медичного застосування лікарського засобу Імет® ДЛЯ ДІТЕЙ 4 %, 01.06.2020 №1285.

Виробник – Берлін Хемі АГ, Лабораторіос Алкала Фарма, С.Л., Фармасьєра Меньюфекчерінг С.Л. Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна Гмбх».Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, 7-й поверх.Тел.: +38 (044) 494-33-85, факс: +38 (044) 494-33-89.

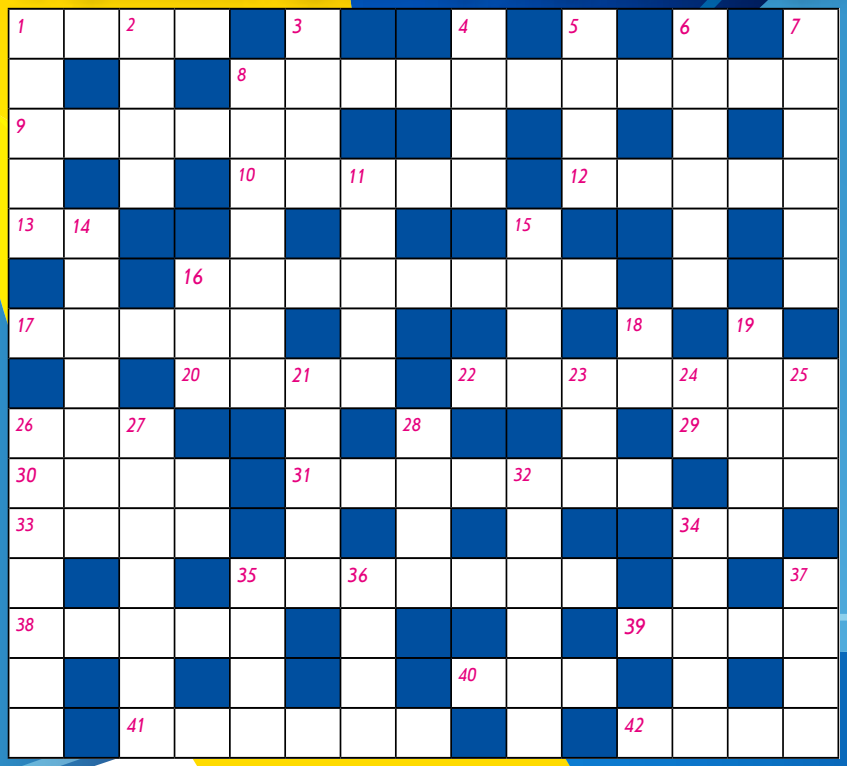
1. Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Імет для дітей 2%, 26.05.2020 №1250.
2. Інструкції для медичного застосування лікарського засобу Імет® ДЛЯ ДІТЕЙ 4 %, 01.06.2020 №1285.

*КОРОТКОТЕРМІНОВЕ СИМПТОМАТИЧНЕ ЛІКУВАННЯ ЛИХОМАНКИ ТА БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ ЛЕГКОГО І ПОМІРНОГО СТУПЕНЯ

UA_IME-01-2021_V1_press. Останнє оновлення 26.01.2021.

П’ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



По горизонталі: 1. Короткохвостий рак. **8.** Яка морська вода у складі Хьюмера? **9.** Засіб для м'якого промивання носа. **10.** Родюче місце в пустелі з буйною рослинністю і прісною водою. **12.** Тонка відмінність. **13.** Велика рогата тварина Тибету. **16.** Один із основних соусів французької кухні. **17.** Різновид упаковки для кави, чаю, пляшок, а також футляр. **20.** Чоловіче ім'я. **22.** Увага до когось, чого-небудь. **29.** Довгохвостий папуга, поширений в Центральній Америці. **30.** Страва з баранячих реберець. **31.** Регіон на північному заході Франції. **33.** Він може бути дорожнім і водяним. **35.** Те, що укорінюється в чомусь. **38.** Синонім: тісно, туго, цупко. **39.** Гострі респіраторні вірусні інфекції. **40.** Напій, що отримується заварюванням, варінням або настоюванням. **41.** Карибський острів-держава. **42.** Хімічний елемент з атомним номером 29.

По вертикалі: 1. Приміщення, де готують їжу. **2.** Спосіб, характер бігу коня. **3.** Давньогрецька богиня, дружина Зевса. **4.** Муніципалітет у Франції, у регіоні Окситанія, департамент Верхні Піренеї. **5.** Професійний французький футбольний клуб. **6.** Нагородний знак у вигляді круглої металевої пластини. **7.** Фонтан у Києві, на Контрактовій площі (біблійний персонаж). **8.** Некультурна, неосвічена, невихована людина. **11.** Співачка… Огнєвіч. **14.** Хрустка французька випічка з різноманітними начинками. **15.** Він буває стратегічним, провальним, А, Б тощо. **18.** Музична нота. **19.** Жіночий або чоловічий головний убір з м'якої тканини. **21.** Назва міжнародного фестивалю-конкурсу «… року», де Хьюмер 6 разів було визнано №1 у своїй категорії. **23.** Огорожа з хмизу, гілля. **24.** У давньоєгипетській міфології бог Сонця. **25.** Знаряддя для лову риби. **26.** Перевірка знань. **27.** Країна в Західній Європі. **28.** Кондитерський виріб із здобного тіста з ізюмом. **32.** Приємний запах. **34.** Їх читають діти діду Морозу. **35.** Склад Хьюмера – 100% морська… **36.** Пошкодження тканини тіла вогнем, сонячним ультрафіолетом тощо. **37.** Біла речовина, кристали хлористого натрію.

Розгадайте кросворд, а потім складіть ключове слово з перших літер слів, позначених цифрами

2	5	36	6	29	17

Відскануйте QR-код та заповніть форму.
Автори 100 перших відповідей отримають тематичний сувенір від Хьюмера.
Правильна відповідь – у наступному номері.
У завданні, надрукованому в літньому номері, було зашифровано слово УРГО.

Реклама медичного виробу. DMUA.HUM.21.08.04

HUMER
Синусит?
Сильно закладений ніс?
ХЬЮМЕР СИНУСИТ
для швидкого усунення симптомів!
ХЬЮМЕР
СИНУСИТ
ДЛЯ УСУНЕННЯ
СИМПТОМІВ РИНОСИНУСИТУ
ШВИДКА ДІЯ
знімає закладеність носа
сприяє дренуванню навколоносових пазух
знімає біль у пазухах
ДЛЯ ДОРОСЛИХ ТА ДІТЕЙ СТАРШЕ 12 РОКІВ
HUMER
100% натуральних компонентів
Клінічно доведена ефективність*
DMUA-HUM.20.10.05. Реклама медичного виробу Хьюмер Синусит. Декларація відп
Виробник Bio-Bio, France для Laboratoires URGO, France. Є протипоказання та побічна дія.
* American Journal of PharmTech Research 2013; 3(2) «Comparison of a hypertonic
solution as treatment for Rhinosinusitis» - Ram SHRIVASTAVA, Smity DESHMUKH, Monika ROUSSE.

Мезим®, а відтепер ще і *в капсулах*![1]

Інформація про безрецептурний лікарський засіб для фахівців охорони здоров'я.

BERLIN-CHEMIE
MENARINI