

Recipe

Апрель

2 ' 2015

{Рецепт}

Специализированный журнал
для работников аптек и лечебных учреждений



РОСТА
Только подлинники

6

Эти руки не сделают больно

Александр Вертинский,
он же медбрат Пьеро

52

Хотите поговорить об этом?

Возражения как приглашение
к диалогу

82

...И воистину — Воскресе!

Пасха: праздник, когда до небес
подать рукой



*И вдруг от запаха весны, неба и хвои
Что-то во мне произойдет внутри,
И, оттолкнувшись от земли
Дерзкой ногою, я воспарю метра на два, на три.
Но и не более, чтоб с непривычки не стучало в ушах от давления.
Но и не менее — поскольку хочется летать!..*

Весенний воздух кружит голову. Что-то в нем есть такое, от чего непреодолимо хочется летать, как верно подметили российские барды Иващенко и Васильев из дуэта «Иваси». Хочется улыбаться без причины, не обращая внимания на расхожую поговорку, хочется быстрее сбросить тяжелую зимнюю одежду и облачиться в легкие платья, превратившись из плотно запакованной куколки в яркую бабочку. И вообще — хочется все поменять. Начать новую жизнь «с понедельника». И именно такую, о которой всегда мечталось. Мечталось когда-то давно — в те времена, когда казалось, что все дороги перед тобой открыты, что ты можешь свернуть горы и достать до звезд. И, даже если с годами эти чувства немного поблекли, весной мы снова ощущаем их прилив.

Весной мы обретаем крылья.

Наверное, поэтому в апрельском номере нашего журнала «летают все», ну или почти все: Марк Шагал со своей единственной на всю жизнь музой Беллой; аптекарь Нойброннер, всю жизнь смотревший в небо; легендарный Александр Вертинский, воспевший «ресниц утомленных полет».

Да и другие герои нашего журнала своими историями наглядно показывают: не обязательно иметь крылья, чтобы достигать вершин.

*До новых встреч на страницах журнала Recipe,
ваша «РОСТА»*



26



72



82



92



76

- Ars vitae / Искусство жизни
- 6 **Брат Пьеро**
«Эти руки не сделают больно», — говорили о медбрате А. Вертинском
- Perpetuum mobile / Вечный двигатель
- 14 **Инновации для жизни**
Возможно ли в России производство оригинальных ЛС? Слово производителям
- Nic at nunc / Здесь и сейчас
- 20 **Один день — один шаг**
Интервью с вице-президентом ЗАО «РОСТА» по управлению филиалами Оксаной Быстровой
- Ars longa / Искусство вечно
- 26 **Пролетая над городом**
Марк Шагал и его весенний гимн вечной любви
- Medicamentarii confecerunt / Сделано фармацевтами
- 34 **Голубиный спецназ аптекаря Нойброннера**
Немецкий фармацевт — один из основоположников аэрофотосъемки
- Bene valete! / Будьте здоровы!
- 40 **Мантия для Императрицы**
Рецепты красоты от компании Swissclinical
- 44 **Переломный момент**
Остеопороз — опасность, которая подкрадывается незаметно

ЕСЛИ ЗАХОЧУ И МИР ПЕРЕВЕРНУ!

Натуральный
энерготоник из Италии
способствует повышению
работоспособности

И не забудь энергию
для своих родителей

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

4 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТА – ДОПОЛНЯЮТ И УСИЛИВАЮТ ДЕЙСТВИЯ ДРУГ ДРУГА

лекарственное
средство

ПРОГЕПАР® КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ

- Способствует
восстановлению
структуры гепатоцитов
- Улучшает
функциональные
показатели работы
печени
- Защищает от
интоксикаций
различного
происхождения



Рег. удостоверение № ЛСР-005848/08 от 23.07.2008

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Recipe

{ 02/15 }

18+

- Nota bene! / Обрати внимание!**
50 **А знаете ли вы...**
...почему порой так сложно подумать,
прежде чем сказать?
- Docendo discimus / Обучая, мы учимся**
52 **Возражения как
приглашение к диалогу**
Учимся работать с претензиями клиентов
без потерь
- Terra incognita / Неизвестная земля**
62 **Китайские аптеки:
фармацевты в фаворе!**
Лозунг «Выживает сильнейший»
для аптек Поднебесной — не просто слова
- Diagnosis nominata / Диагноз с именем**
68 **Проклятье забвения**
Болезнь Альцгеймера — загадочная
и беспощадная
- Vetus res / Старая история**
72 **Венера в помощь Эскулапу**
Романтическая история, которой обязаны
своим появлением... медицинские
перчатки!
- Ad gusto / По вкусу**
76 **С мягким характером**
Что такое смузи и с чем его едят?
- Ovianae muffins / Овсяные маффины**
80 **Идеальное дополнение для полезных
смузи**
- Modus vivendi / Образ жизни**
82 **Истина в яйце**
Пасха: многоликий праздник весеннего
возрождения к новой жизни
- Locus curat / Место лечит**
92 **На берегах славного моря**
На Байкал — за солнцем, здоровьем
и исполнением желаний!

Журнал Recipe
2'2015

На обложке:
«Над городом»,
Марк Шагал (1914–1918)

Руководитель проекта
Екатерина Германовна Чалова

Главный редактор
Ольга Владимировна Батурина

Редакционный директор
Оксана Царенкова

Издатель
Елизавета Налбандян
nalbandyan@newmen.info

Креативный директор
Алексей Шимильский

Арт-директор
Анастасия Котовец

Авторы
Владимир Корнюшин
Евгения Кавун
Марина Безе
Михаил Разуваев
Ника Батхан
Олег Скворцов
Ольга Походзей

Корректурa
Александра Идрисова

Фотографы
Анна Кокорева
Анжелика Кузьмина
Александр Макаров/RIA НОВОСТИ,
Shutterstock.com, www.tassphoto.com

Препресс и цветокоррекция
Препресс-бюро TwinPix
twinpix@me.com

Печать
ОАО Полиграфический комплекс
«Пушкинская площадь»

Юридический адрес:
109548, г. Москва,
ул. Шоссейная, д. 4д

Тираж 10 000 экземпляров.
Распространяется бесплатно.
Подписано в печать: 2.04.2015 г.
Выход: 14.04.2015 г.



Специализированный журнал
для работников фармацевти-
ческих фирм, аптек и лечебных
учреждений.

Издание зарегистрировано
в Федеральной службе по над-
зору в сфере связи, информаци-
онных технологий и массовых
коммуникаций. Свидетельство
о регистрации ПИ № ФС77-55725
от 21 октября 2013 г.

Перепечатка материалов, опубли-
кованных в журнале Recipe,
возможна только по согласо-
ванию с учредителем. Редакция
не несет ответственности
за информацию, опубликован-
ную в рекламных материалах.

Учредитель:
ЗАО «РОСТА»
Адрес: 142100, Московская обл.,
г. Подольск, пр-т Ленина, д. 1
Тел.: (495) 781-1100
E-mail: info@rostagroup.ru
ekaterina.chalova@rostagroup.ru

Размещение рекламы:
info@rostagroup.ru
Тел.: (495) 781-1100 (*0737)

Редакция/издатель
ИП Зубов Б. В.
Адрес:
350072, г. Краснодар,
ул. Московская, 59/1, 13-й этаж

NEWMEN

Генеральный директор
Борис Зубов

Исполнительный директор
Алесь Никифорова



Огонек/Коммерсантъ

Брат Пьеро

- Кто это — Брат Пьеро? — спросил Всевышний, прервав доклад дежурного ангела.
- Тот заглянул в журнал:
- Бывший кокаинист, мнит себя артистом.
- А сейчас, во время войны?
- Санитар 68-го санэшелона Александр Вертинский.
- Тот, что 35 тысяч перевязок сделал? Помножьте на миллион и верните ему аплодисментами!

...Где-то на земле, в служебном купе санитарного поезда, курсирующего между Москвой и передовыми позициями Первой мировой, просыпается от стонов раненых тот самый Брат Пьеро и удивляется странному сну. Впрочем, времени на размышления о «божественном» у него нет. Дотошные ангелы подсчитали правильно: тридцать пять тысяч перевязок в период с 1914-го по 1915-й. Дежурства по двое суток, на износ, нередко под обстрелом. Тяжелая, совсем не романтическая работа медбрата вряд ли вяжется с привычным образом Вертинского — яркого и эпатажного, в концертном фраке и цилиндре, манерно и изысканно поющего о совершенно иной, небывалой реальности, в которой лиловые негры подают манти изысканным роковым красоткам, где истомленные безответной страстью дамы грезят на леопардовых шкурах, «запястьями и кольцами звеня». Но не будь этих военных лет — мы бы вряд ли узнали того Вертинского, которым восхищаемся до сих пор. Первая мировая, как ни странно, стала для него настоящим спасением, избавив от убийственного пристрастия.

Роман с кокаином

Этот наркотик был проклятием того времени, он свободно продавался в аптеках как средство от целого букета болезней и нервных расстройств (включая, как бы иронично это ни звучало, пристрастие к морфию) и пользовался дикой популярностью у представителей золотой молодежи. Моло-

ТЕКСТ: Марина Безе



Александр Вертинский
(1889–1957)

Русский и советский артист, киноактер, поэт и певец, кумир поклонников эстрады первой половины XX века. Во время Гражданской войны эмигрировал из России, в СССР вернулся во время Великой Отечественной, стал лауреатом Сталинской премии в 1951 году.



дой и амбициозный Вертинский, приехав в Москву из Киева, лелеял наполеоновские планы покорения театральных подмостков и синематографа. Его энтузиазм не угас даже после провала на пробах в Московский художественный театр (рассказывали, что его «зарезал» сам Станиславский из-за дефекта дикции, на что Вертинский заявил: «А вам никогда не собрать полный зал!» — и гордо удалился). В столице он с головой ушел в безумные развлечения декадентов, которые превращали свою жизнь в один нескончаемый перформанс. В богемной среде кокаином тогда увлекались поголовно: «Актеры носили в жилетном кармане пузырьки и «заряжались» перед каждым выходом на сцену. Актрисы носили его в пудреницах и нюхали также; поэты, художники перебивались случайными понюшками, одолженными у других, ибо на свой кокаин у них не было денег... И каждому казалось, что

он сегодня необыкновенно играл, или писал, или говорил. И все это был самообман!» — писал потом Вертинский в своих мемуарах. Последней каплей стала пугающая галлюцинация: однажды утром артист проходил мимо памятника Пушкину и увидел, как бронзовый поэт спускается со своего поста-мента и следует за ним по Тверской. Неизвестно, чем бы это закончилось. Вполне вероятно, что Вертинского ждала бы печальная судьба его сестры Надежды, «кокаином распятой в мокрых бульварах Москвы» и умершей от передозировки в 1915-м. Выход из пугающей наркотической реальности нашелся совершенно случайно и оказался весьма неожиданным.

«...Такие не сделают больно»

Началась война. Это потом она получит название «Великой» и разрушит целых четы-

Дочери Александра Вертинского Марианна (справа) и Анастасия (слева) с шведской кинозвездой Харри Андерссон (в центре) ←

ре империи: Российскую, Австро-Венгерскую, Османскую и Германскую. Пока же, в 1914-м, война выглядит странной, начавшейся вроде бы «ни с того ни с сего», но почему-то очень кровопролитной: столичные больницы забиты ранеными, патриотические настроения бьют ключом. Многие богачи жертвуют средства для фронта, отдают свои особняки под госпитали. Мимо такого госпиталя на Арбате (дом известной меценатки Марии Морозовой, дочери Саввы Морозова) и проходил однажды неудавшийся 25-летний артист.

С вокзала привезли несколько десятков раненых, их заносили в дом на носилках, врачи и сестры милосердия делали перевязки, рук явно не хватало. Тогда Александр молча подошел и стал помогать докторам. Врач, на минуту оторвавшийся от своего занятия, присмотрелся к незваному добровольцу и пригласил его в перевязочную: разматывать повязки, промывать раны.

— Почему вы позвали именно меня?.. — спросит потом Вертинский.

— Руки мне твои понравились. Тонкие, аристократичные пальцы. Чувствительные. Такие не сделают больно.

Так артист, не имея никакого медицинского образования, стал получать его, по сути, в полевых условиях. В этом не было ничего странного: медицинских училищ в России не существовало, сестер и братьев милосердия учили навыкам ухода только на практике. Первый медицинский урок для Александра растянулся почти на трое суток. Кокаина измотанный до последней

степени усталости организм впервые за несколько лет не попросил...

Рождение Пьеро

Отоспавшись тут же, в закутке для медперсонала, Вертинский вернулся к работе, а вскоре завербовался на фронт и получил назначение в 68-й санитарный поезд. «Вскоре отец, до того набил руку, освоил перевязочную технику, что без конца удивлял ловкостью, быстротой и чистотой работы, — писала в своих воспоминаниях его дочь Анастасия. — Выносливый, высокий, он мог ночами стоять в перевязочной, о его руках ходили легенды, а единственный поездной врач Зайдис говорил: «Твои руки, Пьероша, — священные. Ты должен их беречь, в перевязочной же не имеешь права дотрагиваться до posto-

В последние годы жизни Александр Вертинский был «забыт» официальными властями, но перед этим он — эмигрант и «отщепенец» — умудрился стать лауреатом Государственной премии! ↓



ронных предметов». Он занимался не только перевязками, но и ассистировал при хирургических операциях, а в свободное от дежурства время, когда многие его коллеги валились с ног от усталости, Вертинский общался с ранеными, писал им письма для родных, читал вслух, пел. Именно его идеей была организация самодеятельных концертов для солдат: артист всегда остается артистом. Тогда Вертинский и получил свое прозвище Брат Пьеро, поскольку его привычным образом был костюм печального клоуна — слой густого грима позволял бороться со смущением, работая на публику. Именно эта публика — восхищенная и непритязательная — впервые услышала ариетки Вертинского, которые впоследствии сделают его знаменитым.

Артист от Бога

В Москву Вертинский вернулся в 1915 году — по сути, другим человеком, пройдя страшную и жестокую школу, многое переосмыслив, получив бесценный опыт и освободившись от наркотической зависимости. Сменив белый халат на концертный фрак, не стал спекулировать на военном прошлом, а начал рассказывать публике глубоко личные истории. Его голос, слова, как и руки, «никому не могли сделать больно», а могли лишь приоткрывать уставшим от войны людям окошко в совершенно иной, прекрасный мир. Населенный девушками, похожими на магнолии, полный страстной креольской любовью — в общем, похожий на сновидения и грезы. В то же время с виртуозной простотой он рассказывал вещи обыденные, но трогающие душу до самых глубин — как, например, в песенке «Безноженька» про девочку-калеку, которая спит и видит, как «добрый и ласковый»

Последнее дитя Серебряного века русского декаданса — так называли Вертинского его поклонники во всем мире →

Господь приклеивает ей «ноги — большие и новые»... Он мог позволить себе роскошь говорить о том, что видит, и быть услышанным — такую награду Бог, согласитесь, дает не каждому артисту.

От войны до войны

Именно потребность говорить «то, что должен сказать» и стала в итоге причиной отъезда Вертинского из России. Самая, пожалуй, трагическая и пронзительная его ариетка написана после революции 1917 года:

*Я не знаю, зачем и кому это нужно,
Кто послал их на смерть недрожавшей рукой.
Только так бесполезно, так зло и ненужно
Опускали их в Вечный Покой...*

Это о трехстах московских юнкерах, подростках, погибших во время вооруженного восстания. Естественно, такой выпад в сторону новой власти не мог остаться незамеченным.

- *Это что?..* — брезгливо спросили у Вертинского в ЧК.
- *Песня. И вы не можете запретить мне их жалеть.*
- *Надо будет — и дышать запретим,* — пообещал ему чекист.

Это была в те времена далеко не пустая угроза. Трудно представить себе более «несоветского» артиста, чем Вертинский, не пришедшийся ко двору в новой реальности. В 1919 году с остатками Белой гвардии он покидает страну: «Я сошел



с парохода. В Константинополь. В эмиграцию. В двадцатипятилетнее добровольное изгнание», — напишет певец в своих мемуарах. Он стал гражданином мира: Турция, Румыния, Польша, Венгрия, Австрия, Германия, Франция, США и Китай — страны сменяли друг друга, Вертинский же оставался прежним Пьеро: трагическим, нежным, простым и изысканным одновременно. Именно за границей он пережил пик славы: в числе его восторженных поклонников и друзей были короли, миллиардеры, звезды искусства. На чужой земле он встретил любовь всей жизни — жену Лидию Циргваву, ставшую матерью его дочерей Анастасии и Марианны. Однако именно в этом «добровольном изгнании» артист, под песни которого грезили о Сингапуре, Шанхае и притонах Сан-Франциско, особенно остро ощущал

свою неуместность. В Россию ему удалось вернуться только в 1943 году.

Аплодисменты, аплодисменты...

Разрешение на въезд опального певца в СССР дал лично Сталин — он очень любил творчество Вертинского. Артист вернулся домой, и не просто на Родину, а снова — на войну. К тому времени ему было далеко за 50, но он находился в отличной физической форме и никогда не жаловался на трудности, колеся по фронтам уже не с санитарным поездом, а с артистическими бригадами. Не жаловался он, и исполняя свои песни пополам с чужими, потому что «идеологически верными» советская цензура сочла только тридцать песен из многих сотен, написанных «вторым Шаляпиным». Война закончилась и... официальной власти стало не до Вертинского. А после смерти Сталина, в последние годы жизни, Александр Николаевич и вовсе был окружен натянутым молчанием: советское искусство не простило «декаденту» ни китайчонка Ли, ни демарша с эмиграцией, ни самого факта «прощения» и возвращения на родину. Верный своим принципам Вертинский упорно не желал меняться и «прогибаться под изменчивый мир» — он так и оставался последним певцом Серебряного века, последним доказательством, что те полумифические времена не были выдумкой. Доказательством, горячо любимым публикой и каждым своим словом находящим отклик в сердцах, ни одному из которых он «не сделал больно».

Так что в небесной канцелярии не ошиблись — отпустили артисту за его жизнь все положенные тридцать пять миллиардов аплодисментов, не обсчитав ни на десяток! 📌

Селектра®. Услышать симфонию жизни

СВОЙ ЗНАМЕНИТЫЙ ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИЙ КОНЦЕРТ № 2 ДЛЯ ФОРТЕПИАНО С ОРКЕСТРОМ СЕРГЕЙ РАХМАНИНОВ НАПИСАЛ В 1901 ГОДУ В ЗНАК БЛАГОДАРНОСТИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ НИКОЛАЮ ДАЛЮ, ИЗБАВИВШЕМУ ЕГО ОТ ТЯЖЕЛОЙ ДЕПРЕССИИ¹. «МУЖАЙТЕСЬ И ВЕРЬТЕ — ПРАЗДНИК ЖИЗНИ ДЛЯ ВАС ВПЕРЕДИ», — НЕ УСТАВАЛ ПОВТОРЯТЬ ДОКТОР РАХМАНИНОВУ.

Медикаментозных средств терапии в начале XX века не было (первые из них появились спустя полстолетия), так что лечить «черную тоску» композитора Далио приходилось лишь при помощи бесед и сеансов гипноза. Лечение длилось почти четыре (!) года — даже по тем «неторопливым» временам срок немалый, что уж говорить о веке XXI...



ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ ПЕРВОГО МГМУ ИМ. СЕЧЕНОВА ЮРИЙ СИВОЛАП: «ПРЕДСТАВЬТЕ — ВАШ РОДСТВЕННИК СЛОМАЛ НОГУ, ИЛИ У НЕГО ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, А ЕМУ ГОВОРЯТ: «ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ, ПОТЕРПИ, ВСЕ ПРОЙДЕТ». ЛЮДЯМ С ДЕПРЕССИЕЙ ТАКОЕ ГОВОРЯТ ПОСТОЯННО. А ВЕДЬ ДЕПРЕССИЯ — ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ И НЕ КАПРИЗ, ЭТО БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО ЛЕЧИТЬ!»

Сегодня тратить столько времени на депрессию, ограничиваясь лишь психотерапевтическим лечением, по меньшей мере недальновидно, поскольку еще в 50-е годы XX века был раскрыт механизм и выделена ведущая причина возникновения этого состояния — нехватка серотонина или нарушение его нейро-



трансмиссии. Сегодня наиболее эффективно восполнить дефицит этого медиатора помогают селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС). Максимальную из всей группы СИОЗС избирательность проявляет эсциталопрам (**Селектра®**), что определяется сильной связью этого действующего вещества с рецепторами серотонина и практическим отсутствием взаимодействия с другими системами нейротрансмиссии. В отличие от антидепрессантов первого поколения (изониазида, имипрамина, азафена, пизаридола и т. д.), СИОЗС хорошо переносятся пациентами и не дают выраженной седации. Антидепрессивный эффект при приеме эсциталопрама обычно развивается уже через 2–4 недели после начала лечения, при пани-

ческих расстройствах — примерно через 3 месяца, но продолжать терапию необходимо для закрепления полученного эффекта по крайней мере полгода (по данным ВОЗ). При столь длительном приеме перед некоторыми больными остро встает вопрос стоимости препарата, и этот фактор подчас определяет приверженность пациента назначенному лечению. Месячный курс **Селекстры®**, которая производится в Западной Европе (завод расположен на о. Мальта), при дозировке 10 мг/сут обойдется пациенту во вполне подъемную сумму 800–900 рублей.

ПРОФЕССОР ЮРИЙ СИВОЛАП: «АНТИДЕПРЕССАНТЫ ВСЕГО ЛИШЬ ВОССТАНАВЛИВАЮТ НАРУШЕННЫЙ ПРИ ДЕПРЕССИИ ПРИРОДНЫЙ МЕХАНИЗМ — ТРАНСПОРТ СЕРОТОНИНА В ТКАНИ МОЗГА ОТ ОДНОЙ НЕРВНОЙ КЛЕТКИ К ДРУГОЙ; ВОТ ПОЧЕМУ В ДЕЙСТВИИ АНТИДЕПРЕССАНТОВ, ХОТЯ ОНИ И ЯВЛЯЮТСЯ СЛОЖНЫМИ ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ, НЕТ НИЧЕГО ИСКУССТВЕННОГО, И ИХ ПРИЕМА НЕ СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ. САМАЯ СЕРЬЕЗНАЯ ОПАСНОСТЬ ПРИ ДЕПРЕССИИ — ЭТО САМА ДЕПРЕССИЯ, ОСТАЮЩАЯСЯ БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ».

Но не следует впадать в крайность и при любом снижении настроения начинать самостоятельный прием антидепрессантов. **Селектра®** относится к категории Rx-препаратов, назначать ее может врач после подтверждения диагноза «депрессия» или «паническое расстройство».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Вырваться из паутины депрессии и паники

- Быстрая помощь пациентам с депрессией¹ и паническими расстройствами² без выраженной седации³
- Селектра – высокая селективность⁴ и хорошая переносимость¹
- Оптимальный выбор для лечения депрессии у пациентов с соматическими заболеваниями⁵
- Селектра – западноевропейское качество⁶

реклама

Селектра

Регистрационный номер: ЛСР-008205/09. МНН: эсциталопрам. Фармакотерапевтическая группа: антидепрессант. Показания к применению: депрессивные расстройства любой степени тяжести, панические расстройства (без агорафии). Противопоказания: повышенная чувствительность к препарату или его компонентам, детский и юношеский возраст (до 18 лет), одновременный прием с ингибиторами моноаминоксидазы (МАО), беременность, период грудного вскармливания. С осторожностью: почечная недостаточность (клиренс креатинина (КК) ниже 30 мл/мин), гипотония, маниакальные расстройства, фармакологически неконтролируемая эпилепсия, депрессия с суицидальными попытками, сахарный диабет, пожилой возраст, цирроз печени, склонность к кровотечениям, одновременный прием с лекарственными средствами, снижающими порог судорожной готовности, вызывающими гипонатриемию, этанолом, лекарственными средствами, метаболизирующимися с участием CYP2C19. Способ применения и дозы: внутрь. Препарат назначают взрослым один раз в сутки вне зависимости от приема пищи, обычно назначают 10 мг один раз в сутки. В зависимости от индивидуальной реакции пациента доза может быть увеличена до максимальной — 20 мг/сут. Антидепрессивный эффект обычно развивается через 2–4 недели после начала лечения. После исчезновения симптомов депрессии, как минимум еще в течение 6 месяцев необходимо продолжать терапию для закрепления полученного результата, в течение первой недели лечения рекомендуется доза 5 мг/сут, которая затем увеличивается до 10 мг/сут. В зависимости от индивидуальной реакции пациента доза может быть увеличена до максимальной — 20 мг/сут. Максимальный терапевтический эффект достигается примерно через 3 месяца после начала лечения. Терапия длится несколько месяцев, рекомендуется использовать ползучую обычно рекомендуемую дозу (т.е. всего 5 мг/сут) и более низкую максимальную дозу (10 мг/сут), при легкой и умеренной почечной недостаточности коррективы доз не требуются. Пациентам с выраженной почечной недостаточностью (КК ниже 30 мл/мин) следует назначать препарат с минимальных терапевтических доз, постепенно их увеличивая с учетом переносимости и эффективности препарата, рекомендуемая начальная доза в течение первых двух недель лечения составляет 5 мг/сут. В зависимости от индивидуальной реакции пациента доза может быть увеличена до 10 мг/сут, для пациентов со слабой активностью изофермента CYP2C19 рекомендуемая начальная доза в течение первых двух недель лечения составляет 5 мг/сут. В зависимости от индивидуальной реакции пациента доза может быть увеличена до 10 мг/сут, при прекращении лечения препаратом доза должна постепенно снижаться в течение 1–2 недель для того, чтобы избежать возникновения синдрома отмены. Побочное действие: Побочные эффекты наиболее часто возникают на 1 или 2 недели лечения, затем обычно становятся менее интенсивными и возникают реже при продолжении терапии. Полный перечень побочных эффектов представлен в инструкции по медицинскому применению. Передозировка: головноекружение, тремор, ажитация, сонливость, помрачение сознания, судорожные припадки, тахикардия, изменения ЭКГ (изменение сегмента S-T, зубца T, расширение комплекса QRS, удлинение QT интервала), аритмии, угнетение дыхательной деятельности, рвота, рабдомиолиз, метаболический ацидоз, гипотензия, очень редко — острая почечная недостаточность, специфического антидота не существует. Лечение симптоматическое и поддерживающее: промывание желудка, адекватная оксигенация. Мониторирование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Взаимодействие с другими лекарственными средствами: Эсциталопрам нельзя назначать одновременно с ингибиторами МАО. Эсциталопрам может быть назначен через 14 дней после прекращения лечения ингибиторами МАО как при короткодействующем, так и при длительно действующем ингибиторе МАО типа А — моноаминооксидазой. Как минимум 7 дней после окончания приема эсциталопрама прежде чем можно начинать лечение неселективными ингибиторами МАО. Совместное применение с

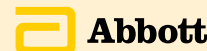
серотонинергическими лекарственными средствами (например, трамадолом, суматриптаном и другими триптанами) может привести к развитию серотонинового синдрома. Требуется проявлять осторожность при одновременном назначении с другими лекарственными средствами, снижающими порог судорожной готовности. Эсциталопрам усиливает фармакологические эффекты триптофана (усиление серотонинергического эффекта) и токсические эффекты препаратов лития. Одновременное назначение эсциталопрама и препаратов, содержащих зверобой продырявленный, может привести к увеличению числа побочных эффектов. Нарушение свертываемости крови может возникнуть при одновременном назначении эсциталопрама с пероральными антикоагулянтами и другими лекарственными средствами, влияющими на свертываемость крови. В подобных случаях необходим контроль показателей свертывания крови. Одновременное применение эсциталопрама и алкоголя не рекомендуется. Совместный прием с лекарственными препаратами, ингибирующими цитохром CYP2C19, может повышать концентрацию эсциталопрама в плазме крови. С осторожностью следует назначать высокие дозы эсциталопрама одновременно с высокими дозами циметидина, являющегося сильным ингибитором цитохромов CYP2D6, CYP3A4 и CYP1A2. Эсциталопрам является ингибитором изофермента CYP2D6. Необходимо проявлять осторожность при одновременном назначении эсциталопрама и лекарственных средств, метаболизирующихся с помощью этого изофермента и имеющих малый терапевтический индекс. Рекомендуется проявлять осторожность при одновременном использовании эсциталопрама и медицинских препаратов, метаболизирующихся CYP2C19. Полная информация по взаимодействию с другими лекарственными средствами представлена в инструкции по медицинскому применению. Особые указания: У некоторых пациентов с паническим расстройством в начале лечения СИОЗС может наблюдаться усиление тревоги. Эсциталопрам должен с осторожностью применяться у больных с маникой/гипоманией в анамнезе. У пациентов с сахарным диабетом лечение эсциталопрамом может изменить уровень глюкозы в крови (возможна как гипогликемия, так и гипергликемия). Необходимо тщательное наблюдение за пациентами, находящимися на лечении антидепрессантами особенно в начале лечения из-за возможности клинического ухудшения и/или появления суицидальных проявлений (мыслей и поведения). Гипонатриемия, возможно, связанная с нарушением секреции АДГ, на фоне приема эсциталопрама возникает редко и обычно исчезает при отмене терапии. При приеме эсциталопрама возможно развитие ложных кровянистых (экхимозов и пурпур). Поскольку клинический опыт одновременного применения эсциталопрама и электродурной терапии ограничен, то в подобных случаях должна соблюдаться осторожность. Сочетать эсциталопрам и ингибиторы МАО типа А не рекомендуется из-за риска развития серотонинового синдрома. У больных, принимающих эсциталопрам и другие СИОЗС одновременно с серотонинергическими препаратами, в редких случаях может развиваться серотониновый синдром. Влияние на способность управлять автомобилем или механизмами. В процессе лечения препаратом больным следует избегать выполнения потенциально опасных видов деятельности, требующих высокой скорости психомоторных реакций, таких, как вождение автомобиля или управление механизмами. Условия отпуска из аптек — по рецепту. Полная информация по препарату представлена в инструкции по медицинскому применению. Информация исключительно для медицинских и фармацевтических работников. Поддержит распространению только в рамках мероприятий, связанных с повышением профессионального уровня медицинских и фармацевтических работников, включая специализированные выставки, конференции, симпозиумы и т.п.

1. Lisa L. von Moltke, David J. Greenblatt, Gina M. Giancarlo, Brian W. Granda, Jerold S. Harmatz, Richard I. Shader // Escitalopram (S-Citalopram) and Its Metabolites in Vitro: Cytochromes Mediating Biotransformation, Inhibitory Effects, and Comparison to R-Citalopram. *Drug Metab Dispos.* 2001;29:1102–9.
2. Hedges DW, Brown BL, Shwalb DA et al. The efficacy of selective serotonin reuptake inhibitors in adult social anxiety disorder: a meta-analysis of double-blind, placebo-controlled trial. *J Clin Psychiatry.* 2003; 64 (11): 1322–7.
3. Абрамова Л.И., Опачник И.В., Иванова Н.Н., Кинчульникова М.А., Андреев Б.В., Макарова Е.А., Мухин А.А. // Ципралекс (эсциталопрам) при лечении тяжелых эндогенных депрессий: особенности терапевтической эффективности и переносимости // Психиатрия и психофармакотерапия. 2007. том 09. №2. 48–52.
4. Owens MJ, Knight DL, Nemeroff CB. Second-generation SSRIs: human monoamine transporter binding profile of escitalopram and R-fluoxetine // *Biol Psychiatry.* 2001; Sep 1; 50: 5: 345–350.
5. Wade A, Lemming OM, Bang Hedegaard K. Escitalopram 10mg/day is effective and well tolerated in a placebo-controlled study in depression in primary care. *Int Clin Psychopharmacol* 2002; 17:95–102.
6. Инструкция по медицинскому применению препарата Селектра от 28.12.2011.

RUSEL 140600 20.06.2014

ООО «Зоббонт Лэбораториз»

125171, Москва, Ленинградское шоссе, дом 16а, строение 1, бизнес-центр «Метрополис»
Телефон: (495) 258-42-80, факс: (495) 258-42-81, www.abbott-russia.ru



¹ Наиболее распространенное психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения с утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью.

Инновации для жизни

Сегодня вопросы «лекарственной независимости» России стоят особенно остро: по итогам 2014 года более 70 % фармацевтического рынка приходится на долю импортных препаратов. Самой сложной отраслью фармацевтического рынка является разработка инновационных ЛС, их массовое производство и продвижение.

Слово — производителям, которые не побоялись в свое время вступить на этот трудный, но столь перспективный путь. Сегодня мы беседуем с генеральным директором ЗАО «Вектор-Медика» Анастасией Прищенко.



БЕСЕДОВАЛ Олег Скворцов



Продукция ЗАО «Вектор-Медика» хорошо известна фармацевтам России и стран СНГ: это препараты на основе рекомбинантного интерферона: Реаферон-ЕС®, Лайфферон®, Инфагель®, Реаферон-ЕС-ЛИПИНТ®, Реаферон-ЛИПИНТ®, а также противовирусный препарат Рибавирин-ЛИПИНТ®.

Сегодня готовятся к запуску в производство противовирусный препарат широкого спектра действия Акавия®, а также пероральный препарат интерферона Гастроферон® для лечения язвенных поражений ЖКТ.

Производственная база «Вектор-Медика» представлена двумя корпусами общей площадью 20 000 м². Производительность первого корпуса — порядка 50 млн доз субстанции интерферона/год; второго — 24 млн упаковок ГЛС в год, интерферона — до 1 млн упаковок в год.

Анастасия Викторовна, часто в трудах экономистов можно прочитать, что «разработки новых лекарств и технологий их производства в РФ практически не ведутся, поскольку...» — и далее приводится длинный перечень причин, по которым в нашей стране сегодня никак не может существовать масштабное производство инновационных препаратов. И все-таки вы существуете, как же так?

Да, наше предприятие и работает, и занимается инновациями. Но это не создание новых оригинальных молекул — на это нужны годы, огромные средства, большой научный потенциал, так что для России это дело будущего. Сегодня наше предприятие сконцентрировало усилия на инновационных разработках новых лекарственных форм, улучшающих свойства уже существующих субстанций. Так, препараты рекомбинантного альфа-2 интерферона известны в стране более тридцати лет. Как универсальный фактор неспецифической резистентности, они обладают широким спектром действия: противовирусным, иммуномодулирующим, противомикробным, антипролиферативным, обеспечивают защиту организма от чужеродной информации (вирусы, бактерии, хламидии, микоплазмы, патогенные грибы). Но парентеральное введение высоких доз вещества, необходимых для достижения терапевтического эффекта (от 1–2 млн МЕ до 30 и более млн МЕ) небезразлично для организма и часто сопровождается развитием гриппоподобного синдрома (повышением температуры, ознобом, утомляемостью), кожными высыпаниями, лейко- и тромбоцитопенией и др. Специалисты нашей компании поставили перед собой задачу создать препараты



Анастасия Прищенко
Генеральный директор
ЗАО «Вектор-Медика»

интерферона, свободные от подобных нежелательных эффектов, но при этом с высоким порогом биодоступности. В результате более чем 10-летней работы появились и были запатентованы технологии липосомирования интерферона, а в 2001 г. зарегистрирован первый пероральный препарат — Реаферон-ЕС-ЛИПИНТ®. Действующее вещество в нем было заключено в липосомы¹, которые предохраняют интерферон от разрушения в ЖКТ, обеспечивают «адресную доставку» в органы-мишени и при этом, в отличие от полимерных систем доставки лекарств, полностью биodeградируемы и биосовместимы. Пострегистрационные исследования данного препарата, которые мы системно проводим, способствуют расширению инструкций по применению,

¹ Липосомы — микроскопические частицы, заполненные жидкостью, их оболочка состоит из молекул природных фосфолипидов. Водорастворимые ЛС могут быть заключены во внутреннее водное пространство липосом, а жирорастворимые включаются в бислойную липидную мембрану.



доказывают его эффективность в лечении все новых заболеваний.

Однако, когда Реаферон-ЕС-ЛИПИНТ® был уже хорошо известен и широко применялся в клинической практике, возникла необходимость создать еще более совершенную форму его выпуска? С чем это было связано?

Дело в том, что лиофилизат Реаферон-ЕС-ЛИПИНТ® выпускается во флаконах, содержимое которых необходимо разводить водой непосредственно перед применением, а у человека не всегда имеется такая возможность, скажем, в поездках, на работе и т. д. Тогда наши специалисты поместили уже готовую форму препарата в капсулы — так появился Реаферон-ЛИПИНТ®. Клинические исследования эффективности

нового препарата показали терапевтическую эквивалентность этих двух форм, и в 2012 г. Реаферон-ЛИПИНТ® в капсулах был зарегистрирован с показаниями к применению для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ.

Еще недавно было принято считать, что российские фармпроизводители не могут составить серьезной конкуренции зарубежным, т. к. не имеют научного потенциала и надлежащей материально-технической базы. Так ли это?

Нам просто повезло, поскольку компания «Вектор-Медика» вышла из большого и мощного государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор». Крупные государственные

вливания советского времени позволили сконцентрировать большое количество талантливых, честолюбивых ученых. Сотрудники ГНЦ ВБ «Вектор» два раза были лауреатами правительственных премий в области науки: за диагностические тест-системы и за интерферонсодержащие препараты. Именно исследователи интерферона и стали научным ядром «Вектор-Медика». А материально-техническая база нашего, да и многих других фармпредприятий страны, вполне сопоставима с аналогичной базой зарубежных. Так, многие составляющие парка оборудования приобретены у наших многолетних поставщиков из Италии.

Как вы считаете, нужны ли России стандарты GMP, о которых сегодня много говорится на разных уровнях? И какова ситуация с их внедрением на вашем предприятии?

Стандарты GMP однозначно необходимы. Они нужны даже в том случае, если предприятие занимается пока только фасовкой и упаковкой. Когда-то надо начинать закладывать «правильные» традиции, поскольку фармацевтика очень «чувствительная» отрасль. Здесь с молоком матери должен быть заложен порядок — любая небрежность может стоить жизни пациента, а это недопустимо. Сегодня внедрение стандартов GMP на нашем предприятии — одна из приоритетных задач развития.

Как вы решаете вопрос с субстанциями: закупаете у зарубежных поставщиков, у российских, производите сами?

ЗАО «Вектор-Медика» самостоятельно производит субстанции для своих интерфероновых препаратов: это две разновидности

интерферона альфа-2b и субстанция двуспиральной рибонуклеиновой кислоты. Таким образом, мы осуществляем полный цикл производства лекарственных препаратов рекомбинантного интерферона при полном контроле процесса на всех этапах и стадиях. А вот субстанцию рибавирина для производства Рибавирин-ЛИПИНТ®, которая является химически синтезированным веществом, мы покупаем у производителя.

Каковы источники инвестиций, как и чем вы привлекаете инвесторов?

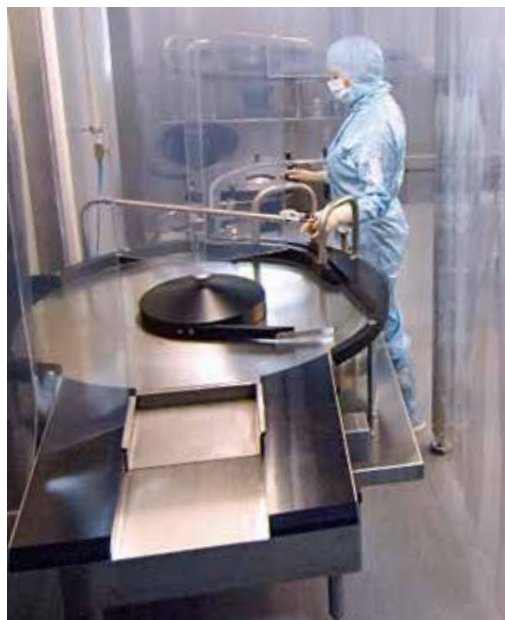
Инвестиции нашей компании — это собственные средства и деньги акционеров. Внешних инвесторов наша компания не привлекает. Частично инвестициями могут считаться товарные кредиты наших партнеров, их техническая и консультационная помощь.

Помогает или мешает вам сегодня закон о «третьем лишнем»? Ощущаете ли вы сильную конкуренцию со стороны зарубежных производителей?

Конкуренция — двигатель прогресса. Желать ее прекращения неправильно. На мой взгляд, при равных условиях государство должно отдавать предпочтение местному своему производителю. Однако это происходит не всегда и не так настойчиво со стороны государства, как хотелось бы видеть.

Какие проекты по разработке оригинальных ЛС существуют у вас сейчас, будут ли выводиться новые препараты в 2015 году?

Несколько препаратов компании «Вектор-Медика» находятся на различных стадиях



доклинических и клинических испытаний. Наиболее близок к регистрации препарат **Гастроферон®**, многокомпонентное лекарственное средство для местного воздействия на область язвенного дефекта, включающее в себя вещества, действующие в двух направлениях: благодаря рекомбинантному интерферону альфа-2b осуществляется активация органоспецифических субпопуляций эффекторных клеток иммунной системы, а комплекс алюминия гидроксида/магния гидроксида нейтрализует свободную соляную кислоту желудочного сока, связывает пепсин и желчные кислоты и повышает активность факторов защиты желудка. На базе Института медицинской биотехнологии ФБУН ГНЦ ВБ «Вектор» были проведены исследования противоязвенной активности препарата на моделях язвенного поражения желудочно-кишечного тракта (у животных), которые

подтвердили, что введение препарата на основе интерферона альфа-2b приводило к улучшению состояния слизистой желудка и снижению тяжести язвенного поражения. Аналогичных препаратов, которые обладали бы иммуномодулирующим действием и одновременно понижали бы кислотность желудочного сока, на фармацевтическом рынке не существует! Также подходят к завершению доклинические испытания препаратов липосомального интерферона для вагинального и ректального применения, а в процессе регистрации в МЗ РФ находится наш липосомальный препарат для перорального применения на основе рибонуклеиновой кислоты (РНК), которая обладает высокой иммуномодулирующей активностью. Препарат востребован для комплексной терапии широкого спектра инфекционных заболеваний.

И, конечно, в стратегических планах компании много новых проектов. Раскрывать их секреты пока рано. 📄

Награды ЗАО «Вектор-Медика»

2001

Премия Правительства РФ за разработку технологии получения субстанции интерферона альфа-2 человеческого рекомбинантного, лекарственных средств на его основе и внедрения их в медицинскую практику.



2011

Международный сертификат лидера экономики РФ «Предприятие года» (в соответствии с EUROPEAN STANDART RATING).



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Реаферон-ЛИПИНТ® интерферон

**Опять грипп и простуда?
Новое решение –
готовый иммунитет!**



Лечение:

по 1 капсуле 2 раза в день,
5 дней

Профилактика:

по 1 капсуле 2 раза в неделю,
месяц

Достаточно 1 упаковки на курс



www.lipint.ru

Реаферон-ЛИПИНТ – готовность № 1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Оксана Быстрова окончила Новосибирский государственный университет по специальности «экономист-математик». В компании работает 13 лет. Признается, что коммерсант в ней до сих пор борется с финансистом, а математика помогает лучше чувствовать взаимосвязи между различными точками бизнес-процессов и выстраивать их логику. Любит путешествовать, серьезно увлекается фотографией.

БЕСЕДОВАЛА

Екатерина Пожарская

Один день — один шаг

Сегодня время проверяет всех нас на прочность, и каждая компания ищет свой путь развития. Ключевые факторы, позволяющие ЗАО «РОСТА» получать достойные результаты, — индивидуальный подход к потребностям клиентов и создание наиболее комфортного климата для сотрудничества.

О том, какие шаги в этом направлении уже сделаны, а какие предстоит сделать, о кризисе и новых возможностях, ассортиментных кластерах, российских масштабах и... голландских тюльпанах мы беседуем с вице-президентом ЗАО «РОСТА» по управлению филиалами **ОКСАНОЙ БЫСТРОВОЙ**.

— Оксана Викторовна, 2014 год в России ассоциируют с наступлением кризиса. Какие изменения, на ваш взгляд, ждут всех игроков фармрынка в наступившем 2015 году, к чему готовиться, как действовать?

За 20 лет своего существования компания «РОСТА» вместе со всей страной приобрела опыт преодоления не одного кризиса. Нынешний 2015 год и все события, предшествовавшие его наступлению, думаю, российскому фармрынку запомнятся надолго, как это было и с предыдущими переломными моментами — 1998, 2009 и т. д. Однако, как говорит президент нашей компании Давид Исаакович Паникашвили: «Кризис — это не только угроза, но и новые возможности». Возможности пересмотреть и при необходимости переформатировать существующие бизнес-процессы — а еще это хорошая проверка на прочность того,

что уже создано. Сегодня, как никогда раньше, нужно принимать решения точные, оперативные, направленные на взаимовыгодное сотрудничество со всеми контрагентами.

Основная тенденция последних лет на фармрынке — консолидация, которая затрагивает всех его игроков. И, думаю, эта тенденция сохранится и далее, конкуренция будет расти. Аптечные сети в борьбе за покупателей будут внедрять новые программы лояльности, внимательно следить за ценовой политикой, оптимизировать свой ассортимент. Компания «РОСТА», как дистрибьютор, готова им в этом помогать. В ответ мы ждем соблюдения платежной дисциплины. Сейчас крайне важно выполнять взаимные обязательства между всеми участниками товаропроводящей цепочки: аптека — дистрибьютор — производитель.

— Вы сказали, что компания «РОСТА» готова помочь аптечным сетям — что вы предлагаете?

Несколько лет назад мы сделали ставку на внедрение системы кластерного анализа ассортимента. Прежде чем предлагать препараты той или иной группы (скажем, объединенные по признаку МНН), компа-

ния «РОСТА» проводит анализ рынка, считает, какие продукты будут востребованы покупателем, принесут доход, какова будет рекламная поддержка производителя того или иного препарата в данный период, то есть будет ли он помогать создавать спрос. В итоге подобного анализа получается, что не нужно иметь на полках 15 продуктов одного МНН, а достаточно сделать выбор в пользу «фокусного ассортимента», иметь 7–8 позиций и грамотно управлять продажами. Прежде чем предложить эту модель работы партнерам, мы «обкатываем» ее на нашей собственной аптечной сети, оцениваем все плюсы и минусы. А реализуя данную систему работы с нашими партнерами — аптечными сетями, «РОСТА» обеспечивает бездефектурное наличие препаратов «фокусного» ассортимента на складах филиалов, оптимальные цены и информационную поддержку.

В каждом нашем округе — всего их на сегодняшний момент в компании «РОСТА» семь: Дальневосточный, Западно-Сибирский, Уральский, Приволжский, Южный, Северо-Западный и Центральный — есть специалисты по маркетингу, формирующие ассортимент, который будет востребован аптеками именно данного региона. Мы стараемся индивидуально подходить к работе с нашими партнерами: в каждом округе, в каждом филиале, в каждой аптечной сети.

— *Насколько я знаю, структура округов также была сформирована, чтобы «сделать шаг к клиенту»...*

Да, это так. До 2012 года у компании было 28 филиалов, объединенных под двумя дивизионами — Запад и Восток. Но Россия не просто большая, а огромная страна, поэтому управлять всеми филиалами из не-



«В бизнесе нужно быть азартным прагматиком!» ↑

кого «центра» просто невозможно, а если и возможно, то эффективность будет низкой. Компания «РОСТА» приняла решение не формировать, скажем, в Москве или Санкт-Петербурге большую бюрократическую структуру, которая аккумулировала бы все функции управления, а отдать их в регионы. Было решено «сделать шаг навстречу клиенту» и объединить все наши филиалы в 7 округов. Под эту структуру была выстроена и система логистики, а также система ценообразования, маркетинговая служба и т. д.

При выборе руководителей округов в первую очередь мы ориентировались на собственных директоров филиалов — всем им предложили те или иные позиции в структуре округа. Есть и новые сотрудники, и это хорошо, ведь это новые мысли, идеи, новый опыт. Каждый руководитель округа сегодня является членом Правления компании, что позволяет ему принимать участие в решении стратегических вопросов и повышает уровень ответственности.

— *Как держите связь с регионами?*

Постоянная связь по электронной почте, телефону, используем практику телеконференций, удаленных планерок — спасибо высоким технологиям, они делают нас ближе. Конечно, мы проводим и очные встречи: заседания Правления, защита бюджета, конференции коммерческих директоров, специалистов по маркетингу и т. д. Ну и потом, если не они к нам — то мы к ним... В группе «РОСТА» уже несколько лет существует практика проведения региональных встреч, когда высшее руководство компании приезжает в тот или иной округ, чтобы увидеть, как живут филиалы, входящие в его состав, чем можно и нужно помочь, какие процессы оптимизировать. В рамках региональных встреч мы обязательно встречаемся с нашими партнерами: аптечными сетями и региональными представителями компаний-производителей, в открытом диалоге решаем возникающие вопросы.

— *Во всех ли округах были сами?*

Конечно. Если возникает проблема в регионе, считаю, что нужно разбираться с ней на месте. Так что лечу, смотрю. Вместе с

руководителем округа проверяем комплектацию заказов на складе, контролируем работу менеджеров по продажам, анализируем процессы ценообразования и ассортиментного планирования, определяем, на каком этапе можно что-то усовершенствовать. Мне помогают знания финансиста, опыт работы в коммерческой службе и понимание всех особенностей складской логистики, в свое время я курировала работу аптечного склада московского филиала «РОСТА». Цифры помогают выстраивать логику, а открытое доверительное общение с сотрудниками дает возможность оперативного решения возникающих вопросов. Вместе мы находим верное решение.

— *Понятно, что вы много времени проводите на работе, в командировках, но ведь, наверное, есть и другие поездки? Удастся ли увидеть что-то интересное, может быть, удивиться чему-то?*

Если выдается вдруг свободное время в поездках — всегда найду, что посмотреть, пофотографировать. Да и в Москве, где живу уже 10 лет, не устаю удивляться, бродя по столичным улочкам, узнавая ее «секретики», фотографируя ее жителей, дома, дворики. Фотография — очень увлекательное, где-то даже азартное занятие: столько нового всего открываешь — и в момент съемки, и спустя время, когда просматриваешь готовые работы. Оказывается, иногда достаточно посмотреть на предмет, место, человека с другой стороны, изменить ракурс, чтобы понять чуть больше, осмыслить. А самое яркое, пожалуй, за последнее время впечатление из поездок — это весенние поля тюльпанов в Голландии. Представляет: целое разноцветное море

Hic et nunc! { здесь и сейчас! }



«Целое разноцветное море цветов — от того места, где ты стоишь, и до горизонта! Красота неимоверная, просто не верится, что такое может быть человеком сотворено...» Фото из личного архива О. Быстровой ↑

цветов — от того места, где ты стоишь, и до горизонта! Красота неимоверная, просто не верится, что такое может быть человеком сотворено...

— Вы упомянули слово «азарт» — а сами вы азартный человек?

Стараюсь себя сдерживать (смеется), потому что в бизнесе нужно быть по большей части прагматичным. Правда, в какой-то момент нужно быть и азартным. Например, сейчас, как говорила Черная Королева из книги «Алиса в Зазеркалье», «...приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте. Если же хочешь попасть в другое место, тогда нужно бежать по меньшей мере вдвое быстрее». Причем самое важное — правильно вы-

брать направление движения, определить свой вектор развития. Компания «РОСТА» держит свой курс на построение долгосрочных отношений с партнерами — и только в этом случае, мы считаем, кризис может стать трамплином к новым вершинам! 📈



СЕГОДНЯ «РОСТА»

это 28 филиалов

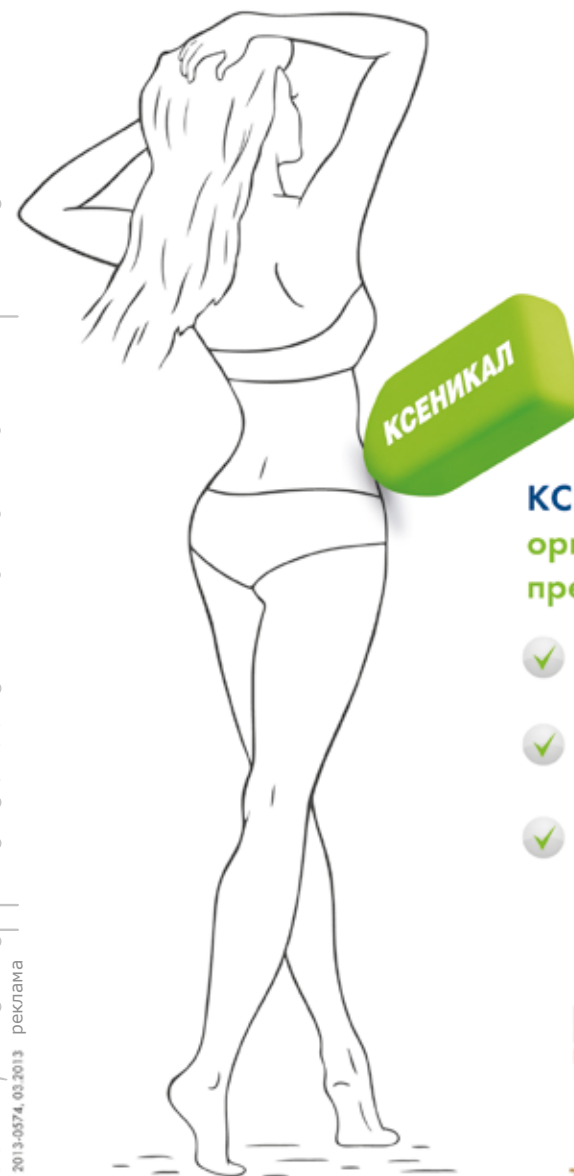


14 представительств в 7 округах Российской Федерации



и более 17 000 клиентов среди аптек и ЛПУ от Калининграда до Камчатки

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



ИСКУССТВО УБИРАТЬ ЛИШНЕЕ

КСЕНИКАЛ — единственный оригинальный швейцарский препарат, который:

- ✓ быстро и эффективно снижает вес на 10 кг за первые 3 месяца терапии¹
- ✓ поддерживает достигнутый результат и препятствует повторной прибавке веса^{2,3}
- ✓ помогает вашим пациентам контролировать количество жиров в рационе⁴



ТОВАР ГОДА

КСЕНИКАЛ [Орлистат] Регистрационный номер П N014903/01 Фармакотерапевтическая группа: ингибитор липаз ЖКТ, Код АТХ [A08AB01]
Показания: Длительная терапия у больных с ожирением или пациентов с избыточной массой тела, в том числе низкого ассоциированного с ожирением факторы риска, в сочетании с умеренно гипокалорийной диетой. В комбинации с гипогликемическими препаратами или умеренно гипокалорийной диетой у больных сахарным диабетом 2-го типа с избыточной массой тела или ожирением. Противопоказания: синдром хронической мальабсорбции, желстоз, повышенная чувствительность к препарату. Беременность и период кормления грудью: из-за отсутствия клинически доказанных данных Ксеникал не следует назначать беременным и/или принимать во время кормления грудью. Способ применения и дозы: у взрослых и детей старше 12 лет с ожирением или избыточной массой тела в сочетании с умеренно гипокалорийной диетой, а также в комбинации с гипогликемическими препаратами или умеренно гипокалорийной диетой у взрослых с сахарным диабетом 2 типа с избыточной массой тела или ожирением рекомендованная доза орлистата составляет одну капсулу в 120 мг с каждым основным приемом пищи (во время еды или не позднее чем через час после еды) 3 раза в сутки. Условия хранения: Список Б. Хранить при температуре не выше +25°C в защищенном от влаги и недоступном для детей месте. Подробная информация изложена в инструкции по медицинскому применению препарата КСЕНИКАЛ.

1. Rissanen A et al. Int J Obes. 2003; 27: 103-109; 2. Spatom L et al. Lancet. 1998 Jul 18; 352 (9123): 167-72; 3. Torgerson JS et al. Diabetes Care 2004, Jan; 155-161; 4. Zhi J et al. Clin Pharmacol Ther. 1994, Jul; 56(1):82-5.

КСЕНИКАЛ
ВРЕМЯ ХУДЕТЬ!

ЗАО «Рош-Москва»
Официальный дистрибьютор
«Ф.Хоффманн-Ля Рош Лтд.» (Швейцария)
Россия, 107031 г. Москва
Трубная площадь, дом 2
Бизнес-центр «Неглинная Плаза»
Тел.: +7 (495) 229-29-99
Факс: +7 (495) 229-79-99
www.roche.ru



Пролетая над городом

ТЕКСТ: Ника Батхан



Все картины написаны о любви. Выступает ли из пены морской Венера Боттичелли, улыбается ли нам томная Саския Рембрандта, поправляет ли юбку танцовщица Ренуара — кисть художника шепчет: «Амоге». На картине Марка Шагала «Над городом» юноша и девушка парят, окрыленные первым чувством. Что заставило влюбленных подняться так высоко?

Супрематический бунт

Судьбы живописных полотен столь же различны, как и биографии их создателей. Одни обретают великую славу, едва увидев свет, другие переживают годы или даже века забвения, третьи претерпевают нападения вандалов, пожары и бомбардировки. А некоторые набирают популярность с годами, примерно так, как хорошее вино становится лучше от длительного хранения. Так произошло и с полотном Шагала «Над городом», которое попало в Третьяковскую галерею почти случайно и «взлетело», обретя всемирную известность, отнюдь не сразу. В 1918 году молодой, но уже сделавший себе имя художник Шагал стал комиссаром искусств в своем родном Витебске. Это означало почти неограниченную власть и — что в те годы было куда важнее — доступ к продуктовым пайкам, краскам, холстам, помещениям для мастерских и выставок. Художник с энтузиазмом



Марк Шагал
(Мойше Хацкелевич Сегал)
(1887–1985)

Живописец, скульптор, поэт, один из лидеров мирового авангарда. Творчество Шагала — удивительный сплав библейской мудрости и земной любви. Единственный в мире художник, заслуживший прижизненную выставку в Лувре.



Художественная школа в Витебске, которой руководил Марк Шагал в 1918 году ↑



Крылатое время — символ, который Марк Шагал часто использовал в своих полотнах. Памятник «Крылатым часам» открыт в 2009 году в Витебске ↑

принял и революцию, и свое назначение, открыл в городе школу для юных талантов и с энтузиазмом бросился кормить будущих Рафаэлей, одевать их и обучать самым модным парижским веяниям в живописи. Но сделал при этом одну ошибку: пригласил в качестве второго преподавателя Казимира Малевича, того самого, чей «Черный квадрат» сегодня висит в Третьяковке через два зала от картин Шагала. Когда комиссар искусств в очередной раз отправился в Петроград пробывать улучшенное снабжение для худшколы, неблагодарный супрематист... поднял бунт! Обвинил Шагала в недостаточной революционности, назвал его консерватором, и все ученики как один согласились предать своего первого учителя. Скорее всего, дело было в хлебных карточках, распределением которых по совместительству ведал коварный «квадратист», но Шагалу этого хватило, чтобы разочароваться в настоящем и будущем российского авангарда.

Он уехал в Петроград, потом в Москву, а затем в 1922-м эмигрировал в Германию, перед отъездом подарив несколько своих работ свежееоткрывшемуся Институту художественной культуры. Среди них был и «витебский триптих», впоследствии разделенный: картины «Прогулка», «Над городом» и «Двойной портрет». В 1927 году институт был расформирован, фонды распределены по музеям. «Над городом» попала в Русский музей, а через два года оказалась в Третьяковской галерее. В отличие от большинства полотен русских авангардистов, картина Шагала почти не висела в запасниках. Она привлекла внимание специалистов, экспонировалась, выставлялась, все чаще выезжала за рубеж как часть художественного наследия СССР и с течением лет становилась все популярнее! В 1973 году, уже пожилым, Шагал приехал с визитом в СССР, лично навестил шедевр в Третьяковке и, по слухам, прослезился, глядя на полотно. Ведь там была Белла. Его муза, жена, любовь всей жизни Белла — во всем очаровании нежной юности.

Просто любовь

Творчество Шагала хорошо понимают маститые искусствоведы, способные прочесть все иудейские притчи, библейские цитаты и символы, зашифрованные в его картинах. А еще — маленькие дети, для которых летающие невесты,



«Прогулка», 1918 год ↑



«Двойной портрет», 1918 год ↑

коровы с телятами внутри, красные солдаты и зеленые скрипачи — часть наивно-волшебной сказки. Для неискушенного же зрителя полотна Шагала сложны, местами излишне аллегоричны, упрощены, даже аляповаты. Достаточно взглянуть на хаотичное полотно «Я и деревня», где профиль козы беседует с профилем самого художника, мужик с символичной косой идет навстречу перевернутой барышне, а райский сад растет из бугра, подозрительно напоминающего женское чрево, чтобы задаться вопросом, здоров ли художник. Впрочем, полотна «коллег» Шагала — Пикассо и Дали — тоже порой вызывают вопросы...

А вот с картиной «Над городом» все просто: ясная прелесть сюжета, свежесть красок и грациозность композиции важ-



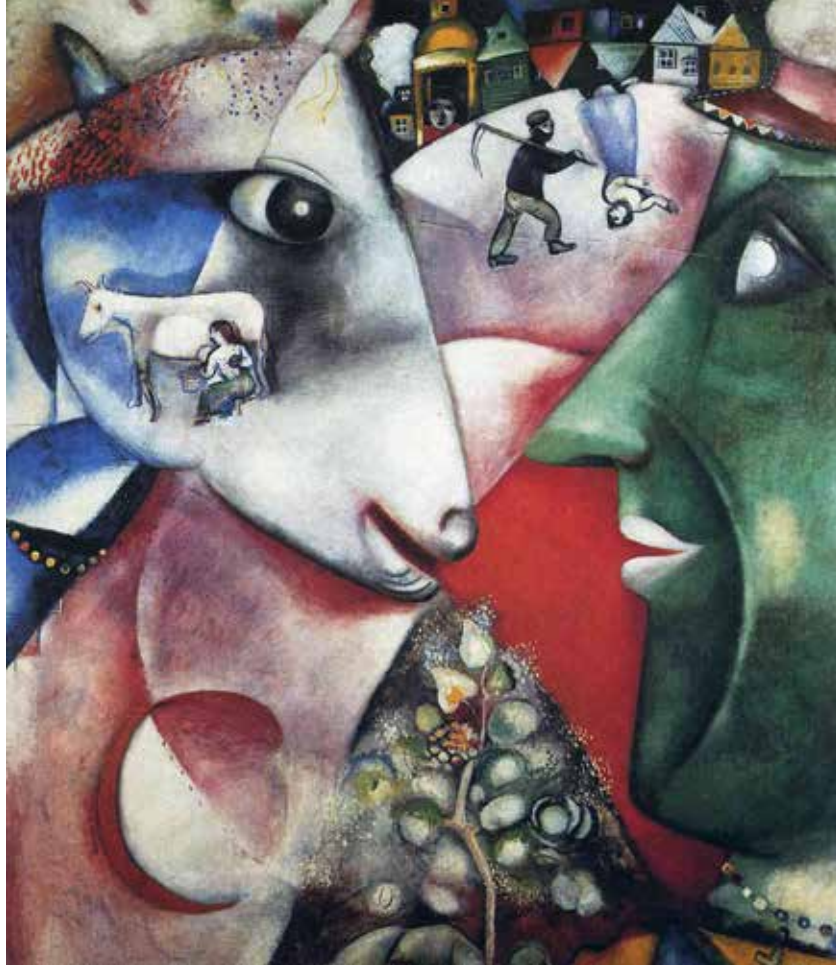
«Автопортрет», 1914 год ↑

«Я и деревня», Марк Шагал, 1911 год. Музей современного искусства, Париж →

При всем романтизме Шагал был шутником, умеющим совместить высокий полет души и низменный быт. На эскизе картины «Над городом» между заборами изображены клюющие зерно курицы, символ изобилия. А на финальной версии полотна жует травку зеленая козочка и справляет нужду мужик в сапогах — как говорят, это аллегория отношения общества и художника.



Таковыми художник изобразил своих родителей — Фейгу-Иту и Хацкеля Сегалов ↑



нее неоднозначной живописной манеры. Даже человек, далекий от искусства, скажет, что картина эта — о весенней любви, о первом подлинном чувстве, заставляющем влюбленных подняться над скудным бытом. Жених и невеста, Марк и Белла, преодолевают земное притяжение, движутся ввысь, поддерживая друг друга в радостном полете. Глядя на них, хочется верить в чудеса, расправлять крылья и лететь следом, хотя бы на миг забыв о тяготах жизни.

«Когда б вы знали, из какого сора...»

«Над городом» Шагал писал четыре года, с 1914-го до 1918-го — и это были не лучшие годы для России. Первая мировая война, революции с неясными призывами ко всеобщему равенству, но почему-то раз за разом оборачивающиеся еврейскими погромами, голод (и снова виноваты евреи), экспроприации (грабь награбленное «богачами-жидами»).

Но на картине нет и следа уныния или ужаса. Настоящий художник в силах творить волшебство даже в невыносимых условиях — так Александр Грин писал «Алые паруса» в голодном, замерзающем Петрограде.

Шагал начал «Над городом» незадолго до свадьбы, брал картину с собой и в Витебск, и в Петербург, и в Москву, буквально от мольберта отправился в больницу, чтобы встретить Беллу с маленькой Идой — их единственной, горячо любимой дочерью. Ему доводилось и голодать, и спасаться бегством, но на картине запечатлелось лишь огромное человеческое счастье.

На второй работе из триптиха, почти столь же знаменитой «Прогулке», Шагал изобразил себя как бы якорем, удерживающим на земле свою воздушную, парящую в облаках Беллу в розовом платье. На третьей картине, чувственном, ярком «Двойном портрете», он сам сидит на плечах жены, всем существом стремясь в полет. Разглядывая триптих в целом, понимаешь, что хотел сказать художник: любви неважно, кто кого возносит в небеса — муж жену или жена мужа, — важно, что им обоим хочется летать!

Прекрасная дама

*Я помню: ночь, и рядом ты,
и в первый раз к тебе прилеж я,
и погасили мы Луну,
и свечек пламя заструилось,
и лишь к тебе моя стремилась
любовь, тебя избрав одну.*

Такие стихи Шагал посвятил Белле спустя уже несколько лет после ее трагического ухода из жизни. А какой она была, муза великого художника? Мы знаем о ней намного меньше, чем о Гале Дали или, скажем, о Форнарине, модели и возлюбленной великого Рафаэля. Но зато ни один человек — искусствовед, историк, очевидец — не сказал про Беллу ни единого злого слова. Будущая спутница жизни Шагала родилась в богатой еврейской семье, ее отец владел ювелирной лавкой, мать стояла за кассой. Братья Беллы Розенфельд получили религиозное образование, а вот дочь, вопреки советам родни, прогрессивные родители отправили учиться в Москву, на Высшие женские курсы.



Марк Шагал, фотопортрет 1921 года ↑



«Белла в белом воротничке», 1917 год ↑

«Портрет Вавы», 1953–1956 гг. ↓



Шагалу было предсказано, что он умрет в полете. Поэтому художник избегал самолетов, а его вторая жена Валентина Бродская всеми силами препятствовала визиту мужа в СССР в 1973 году: незадолго до этого разбился российский авиалайнер Ту-144. Однако Шагал успешно перенес поездку. Но умер все же в движении, поднимаясь в лифте, откуда его душа полетела еще выше, прямоком к своей ненаглядной Белле...



Плафон в здании Парижской оперы, расписанный Марком Шагалом ↑

Красивая, умная, обеспеченная девушка пробовала себя в литературе, немного занималась у Станиславского. Отец имел серьезные планы на будущее замужество Беллы — еврейской девушки «новой формации». Молодой Мойша Сегал, 22-летний никчемный сын бедного торговца селедкой, обучившийся кое-как размазывать по холсту краски, ни на секунду не годился в женихи барышне Розенфельд! Встреча Мойши и Беллы произошла случайно, в 1909 году в Витебске: Шагал зашел в гости к своей натурщице, Тее Брахман, и с первого взгляда утонул в черных глазах ее подруги. Через неделю они с Беллой гуляли вдвоем, через год обручились. Невеста заботилась о женихе как могла — даже согласилась позировать обнаженной, что для еврейской девушки было немыслимым позором. И отложить брак тоже согласилась: через полтора года Марк поехал в Париж учиться живописи. Вернулся только в 1915-м, чтобы тут же сыграть свадьбу. Родители Беллы были в ужасе, вся родня отговаривала девушку, пугая нищетой и тяжелой участью. Розенфельды оказались неправы: в 1918 году их золотую лавку экспроприировали, хозяев арестовали, а «селедочный» Мойша Сегал спустя некоторое время разбогател, обретя огромную популярность благодаря той самой мазне.

Еврейская жена

После свадьбы, в медовый месяц, Белла так внимательно следила, чтобы муж пил парное деревенское молоко, что к началу осени на Марке перестали сходиться все жилеты. После революции оптимизм Беллы помог маленькой семье перенести все тяготы. В голод молодая жена меняла на хлеб последние уцелевшие кольца с бриллиантами, в непогоду сжигала в камине мебель. И беспрестанно окружала заботой своего талантливого, но такого непрактичного мужа. Когда Шагал уехал из России, Белла, естественно, последовала за ним. Она безропотно сносила все перемены мест: Германия, Франция, США. Шагал полностью доверял жене, *«не кончил ни одной картины или гравюры, не спросив у нее, да или нет»*. Спустя без малого 30 лет брака Белла оставалась его моделью и единственной музой, предметом восхищения, источником бесконечной любви. Однако судьба оказалась жестока к влюбленным: в 1944 году в госпитале Нью-Йорка миссис Шагал умерла от заражения крови.

Смерть жены не просто ранила художника — девять месяцев он не мог писать, говорил о самоубийстве. И даже спустя годы мог расплакаться, увидев фотографию Беллы. Дочь Ида, которой по наследству от матери досталось стремление заботиться о непрактичном, как дитя, отце, видя его страдания, «сосватала» ему красавицу-экономку Вирджинию Хаггард, подарившую художнику сына Дэвида. А когда эта ирландка «не самых строгих правил» сбежала от немолодого возлюбленного, Ида познакомила папу с Валентиной «Вавой» Бродской, ставшей второй миссис Шагал. Можно сказать, что немолодой уже Марк был счастлив в новом браке, охотно рисовал жену, поздний период его творчества монументальнее раннего. С полотен Шагала зрителю улыбались козы и овцы, подмигивали раввины и скрипачи, хитро щурился царь Давид. Но от земли уже никто не отрывался. Шагал умел любить жизнь и людей, понимать красоту мира и радоваться ей, его крылатая душа встретила путеводную звезду по имени Белла. А нам, зрителям, остается смотреть его картины, восхищаться и надеяться: вдруг однажды, переполненные восторгом, мы взлетим над огромным городом, и рядом будет самый лучший на Земле человек! 🍷



С Вирджинией Хаггард ↑



Витражи Шагала для собора Св. Стефана в Меце (Франция) ↑

Голубиный спецназ аптекаря Нойброннера

ТЕКСТ:
Евгения Кавун



1911 год, газеты Европы полны отчетов с небывалого в те годы мероприятия — авиашоу. Репортажи из Парижа о летающих машинах и прочих «небесных чудесах» воспринимаются как небылицы. Сообщение о присуждении золотой медали «воздушной» выставки... аптекарю тоже отнесли к разряду розыгрышей. Но это была совсем не шутка!

С высоты птичьего полета

К тому, что его страстное увлечение небом и всем, что с ним связано, считают несерьезным, фармацевту в третьем поколении Юлиусу Нойброннеру было не привыкать. Именно словами: «Вы, наверное, шутите?» — отреагировали 4 годами ранее в германском патентном ведомстве в ответ на его заявку об изобретении «способа и средства для фотографирования пейзажей сверху при помощи почтовых голубей». Правда, когда Юлиус устроил чиновникам убедительное птичье шоу, в ходе которого голуби, оснащенные легкими, но мощными фотографическими аппаратами, детализированно, бесшумно и абсолютно незаметно для наблюдателей с земли отсняли некий засекреченный объект, смех как-то сам собой иссяк.

В последующие годы, в 1908 году на Международной фотовыставке в Дрездене, авиашоу во Франкфурте и Париже, весь мир убедился, что аптекарь Нойброннер вообще не шутил, доверяя «безмозглым» птицам сложную фототехнику. По крайней мере ни один летун (так тогда называли летчиков) с аэроплана, ни один пилот дирижабля (тогда мир переживал бум этого вида воздухоплавания) не смогли предоставить публике столь же детализированные снимки земной поверхности. Не говоря уж о том, что громоздким летательным аппаратам, либо производящим много шума (самолеты), либо заметным за несколько километров (аэростаты), нечего было и мечтать подобраться в места, куда беспрепятственно пролетали «птички Нойброннера».

Так что — шутки в сторону — весьма логичным оказался тот факт, что «несерьезным» хобби придворного аптекаря заинтересовались военная разведка и контрразведка!

По наследству

Не только аптечное дело, но и страсть к изобретательству и фотографии передались Юлиусу Нойброннеру по наследству. Когда мальчику исполнилось тринадцать, в отцовском кабинете он обнаружил старую громоздкую фотокамеру, которую тот много лет назад собрал по собственным чертежам, чтобы фотографировать воз-



Юлиус Нойброннер
(1852–1932)

Немецкий фармацевт, придворный аптекарь вдовствующей германской императрицы Виктории, изобретатель, новатор в области любительской фотографии и кино.



Первые аэрофотографии сделал в 1858 году воздухоплаватель Надар. В 1880 году Артур Батут впервые разместил фотоаппарат на воздушном змее, а бостонец Уильям Эдди вписал свое имя в историю, сняв по методу Батута серию городских пейзажей в 1896 году. Не обошло это увлечение и великого Альфреда Нобеля, который в 1897 году делал аэроснимки с помощью ракет.

любленную — актрису Джулию Лоу, сначала блиставшую на подмостках кронбергского театра, а впоследствии ставшую его супругой. Камера, хоть и была рабочей, безнадежно устарела. Мальчик умолил родных купить ему новый аппарат — и это оказалась страсть на всю жизнь. Фотографирование увлекало его, так же как и отца, и с эстетической, и с технической стороны. Уже взрослым, работая помощником аптекаря, он неусыпно следил за новинками фототехники, читал немногочисленные тогда специализированные журналы, а по вечерам часто засиживался допоздна, мозгуя, как усовершенствовать объектив или затворный механизм. Более всего его увлекала идея сделать фотографический аппарат компактным и легким в управлении, таким, чтобы его без труда мог носить и делать снимки даже ребенок. Или — голубь!

Хорошо, что вспомнил

По правде говоря, мысль о голубях-фотографах пришла в изобретательную голову Юлиуса намного позднее. К этому времени он уже был главой семейного дела и — придворным аптекарем! Это почетное, но хлопотное звание он получил, когда неподалеку от его родного города вдовствующая германская императрица Виктория повелела отстроить себе замок — и поселилась в нем, дабы не мешать сыну, кайзеру Вильгельму II, управлять страной. Королева была немолода, часто болела — и в замок необходимо было доставлять лекарства. Порой — срочно. Прочтя как-то в газете заметку о том, что некий аптекарь из Бостона использует голубиную почту для быстрой доставки лекарств клиентам, Нойброннер вспомнил, что много лет назад отец по голубиной почте получал от оптового поставщика во



В 1903 году Юлиус запатентовал миниатюрную фотокамеру для «голубиной аэро-фотосъемки» ←



Нойброннер обожал не только фотографию, но и кино. С 1903 по 1920 год он снял несколько короткометражек, уже без помощи своей «крылатой гвардии». Монтировал свои фильмы Юлиус самостоятельно, трудоемкий процесс склеивания слайдов так утомил его, что он изобрел и запатентовал клейкую бумажную ленту, а в 1905 году открыл фабрику по ее производству, которая существует и сегодня!

Library of Congress

Вид сверху на замок вдовствующей императрицы Виктории недалеко от Кронберга (в левой части кадра видно крыло голубя, в правой — его хвостовое оперение), а также городские улицы с высоты птичьего полета →



Франкфурте пакетики с субстанциями для приготовления лекарств весом до 75 граммов. Правда, к концу XIX века голуби в качестве почтальонов стали уже атавизмом, вытесненным новинками прогресса, но Юлиуса это не смутило. Он наладил между дворцом государыни и своей аптекой регулярную голубиную доставку лекарств, за что и удостоился звания лейб-фармацевта. А неутомная голова аптекаря-изобретателя уже обдумывала новые, нестандартные методы компиляции двух независимых «субстанций» — фотографии и голубей.

100 x 100 x 100

Как-то раз один «боец пернатой гвардии» Юлиуса потерялся в тумане, но все же вернулся домой через месяц, сытый и вполне довольный жизнью. Хозяину стало любопытно, где же пропадала птица. А что если закрепить на голубе автоматическую фотокамеру, чтобы по фотогра-

фиям проследить маршрут? Тем более что одной из новинок тогда стали легкие пленочные фотоаппараты, пришедшие на смену громоздким камерам Обскура, в которые заряжались только стеклянные пластины. Он собрал и протестировал мини-камеру с часовым механизмом — но первоначальный ее вариант все равно был тяжел для птицы. Упрямый Нойброннер не отступил: он совершенствовал и «облегчал» фотоаппарат, а попутно отбирал среди голубей самых сильных, способных унести камеру весом в 100 граммов. Вскоре работающий образец фотоаппарата был готов, и Юлиус стал экспериментировать. Он отвозил голубей на 100 километров от дома, надевал на них аппарат и отпускал в небо. Птицам хотелось поскорее освободиться от груза, и они летели домой, выбирая кратчайший маршрут по прямой, на высоте примерно 100 метров над землей. Камера была устроена так, что снимок — единичный или серийный —



К 1914 году — началу Первой мировой войны — изобретатель еще более усовершенствовал «птичьи фотоаппараты» ↑

делался автоматически, за срабатывание затвора отвечала пневматика. Голубиные фотоаппараты Нойброннер продолжал совершенствовать всю жизнь — уже в 70 лет он описал свое последнее изобретение, весившее всего 40 граммов, но при этом способное делать до 12 кадров за полет. По тем временам фототехнологии, изобретенные аптекарем, смело можно было считать космическими.

Но разведка доложила точно...

...И не просто доложила — а доставила в штаб четкие фотографии позиций противника. «Тихая» голубиная аэро-фотосъемка накануне Первой мировой стала для немецких военных настоящим подарком. Выяснилось, что взрывы, выстрелы и прочие звуки военных действий голубей не сильно тревожат, так что маленьких птичек «со стальны-

ми нервами» можно было использовать даже на передовой. Актуальной, правда, оставалась проблема с передислокацией — ведь линия фронта постоянно двигалась, и голубятни не могли быть стационарными. Следовательно, нужно было натренировать голубей находить свое гнездо, где бы оно ни находилось — в кузове грузовика, в вагоне военного поезда... Увлеченный Нойброннер справился и с этой задачей, через несколько лет представив модель мобильной голубятни, совмещенной с фотолабораторией. Прусское военное министерство предложило аптекарю госконтракт на круглую сумму. Условием его заключения было предоставление подробного фотоотчета о состоянии гидротехнических сооружений в пригороде Берлина. Голубиный спецназ с задачей справился, и в 1914 году, в начале Первой мировой, правительство выкупило у фармацевта патент на «аэрофото-голубятню». Судя по всему, «метод Нойброннера» немецкое командование использовало и во Второй мировой. В 1942 году бойцы Красной армии обнаружили брошенные грузовики с голубями и мини-камерами, делавшими снимки автоматически каждые пять минут. Там же нашли собак, специально обученных для переноски голубей в корзинах...

В 2004 году телеканал BBC выпустил цикл программ *Animal Camera*, где птицы — орлы, соколы и ястребы — выступили в роли уже не фотографов, а видеооператоров, снявших эффектные фильмы о дикой природе с помощью камер весом всего 28 граммов. Так что и через сто лет изобретение Нойброннера актуально, но теперь, к счастью, исключительно для высокого искусства! 📷

Bibliothèque nationale de France

ФЕРРО-ФОЛЬГАММА®

ПОВЫШАЕТ ГЕМОГЛОБИН

Реклама

50 капсул
ФЕРРО-ФОЛЬГАММА®

20 капсул
ФЕРРО-ФОЛЬГАММА®

РУ П N12666/01 от 19.08.2011

- ✓ Быстрое наступление клинического эффекта*
- ✓ Высокая скорость прироста гемоглобина (2,5 г/л в сут.)*
- ✓ Хорошая переносимость и высокий профиль безопасности*

* А. Л. Вёрткин. Железодefицитная анемия и выбор препарата для ее коррекции. РМЖ № 4. 2010.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

МАНТИЯ ДЛЯ ИМПЕРАТРИЦЫ

ЕСЛИ БЫ СРЕДИ КОРОЛЕВ ПРОВОДИЛСЯ КОНКУРС КРАСОТЫ, БЕССПОРНОЙ ЕГО ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ СТАЛА БЫ АВСТРИЙСКАЯ ИМПЕРАТРИЦА ЕЛИЗАВЕТА БАВАРСКАЯ (1837–1898), БОЛЕЕ ИЗВЕСТНАЯ В ЕВРОПЕ ПОД ИМЕНЕМ СИССИ.

ПОЛЦАРСТВА ЗА КРАСОТУ

Бремя королевской власти слишком тяжело для хрупких женских плеч. Заботы о подданных добавляют морщин, кожа тускнеет, бледнеет — словом, капризничает. Сисси в таких ситуациях прибегала к помощи различных эссенций и экзотических эфирных масел, которые доставляли ей из Индии, Южной Америки, Китая, также в ход шли килограммы местной земляники, огурцов, меда, декалитры отборных альпийских сливок и оливкового масла. Во дворце был заведен даже особый «птичий двор», где породистые несушки производили сотни отборных яиц, желтки которых применялись в изготовлении масок для чрезвычайно чувствительной кожи ее сиятельного лица. Нетрудно догадаться, что все это обходилось госбюджету весьма недешево, но, как говорится, того стоило, поскольку красота Сисси была не только эстетическим, но и политическим капиталом страны.



На правах рекламы

СЕГОДНЯ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ, ЧТОБЫ ОЩУТИТЬ СЕБЯ ПО-КОРОЛЕВСКИ НЕОТРАЗИМЫМИ, ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ОТ ШВЕЙЦАРСКОЙ КОМПАНИИ SWISSCLINICAL, СПЕЦИАЛИСТЫ КОТОРОЙ, КАК В СВОЕ ВРЕМЯ ИМПЕРАТРИЦА ЕЛИЗАВЕТА БАВАРСКАЯ, УВЕРЕНЫ: КРАСОТУ МОЖНО ЧЕРПАТЬ ТОЛЬКО В ПРИРОДНЫХ КОМПОНЕНТАХ!

КОЖА С КОРОЛЕВСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Чтобы правильно ухаживать за чувствительной кожей, надо знать ее проблемы: слабо выраженный роговой слой, дефицит пигмента, тонкая гидролипидная мантия, которая является главным барьером на пути проникновения чужеродных агентов. Поэтому на любые, даже самые простые и привычные процедуры ухода, кожа реагирует шелушением, воспалением, зудом, отеком, покраснениями.

Что уж говорить о влиянии перепада температур, ветра, солнца! Если верить запискам фрейлины императрицы, Сисси никогда не экономила на кольдкреме¹ (в те времена это было одно из немногих «аптечных» средств защиты и ухода для чувствительной кожи), так что, к примеру, в 1875 году ей через день приходилось открывать новую баночку для своей госпожи!

НАДЕЖНЫМ ЩИТОМ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ СЕГОДНЯ МОЖЕТ СТАТЬ **ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА САНТИОКСИДАНТАМИ ИЗ СЕРИИ PURE (БЕЗ SPF) НА ОСНОВЕ БЕТА-ГЛЮКАНА** — ВЫСОКОМОЛЕКУЛЯРНОГО ПОЛИСАХАРИДА ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАЩИТУ ОТ ОКСИЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА И ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ И УЛУЧШАЕТ ТУРГОР КОЖИ. ТАКЖЕ В СОСТАВ КРЕМА ВХОДИТ МАСЛО СЕМЯН ВИНОГРАДА И L-АРГИНИН, КОТОРЫЕ УВЛАЖНЯЮТ КОЖУ И РАЗГЛАЖИВАЮТ ЕЕ.



У НЕЕ НА ЭТО ПЯТЬ ПРИЧИН

Чаще всего гиперчувствительность кожи возникает в результате затянувшегося стресса. Из-за постоянного нервного напряжения в организме вырабатывается много кортизола, который препятствует усваиванию витамина С и кальция, «ответственных» за здоровье кожи. В результате падает иммунитет, истончается гидролипидная

мантия и кожа становится беззащитной. Нередко повышенная чувствительность возникает на фоне патологии ЖКТ и других органов, при приеме некоторых ЛС, а также на строгой диете. Рацион императрицы Австрии, талию которой можно было обхватить пальцами, был более чем скуден: чашечка чая с утра, глоточек молока днем,

немного говяжьего бульона на ужин, иногда — одно яйцо. Но самый сильный удар наносят женской коже гормональные изменения, такие как беременность (Сисси, при всей своей воздушности, родила четверых детей), прием оральных контрацептивов, половое созревание в пубертатный период или, напротив, менопауза.

¹ Кольдкрем — охлаждающее и успокаивающее кожу средство, известное в фармакопее под названием unguentum Galleni — по имени врача Галена, впервые его приготавившего. Обычно в состав кольдкрема входили воск, спермацет, миндальное или виноградное масло.

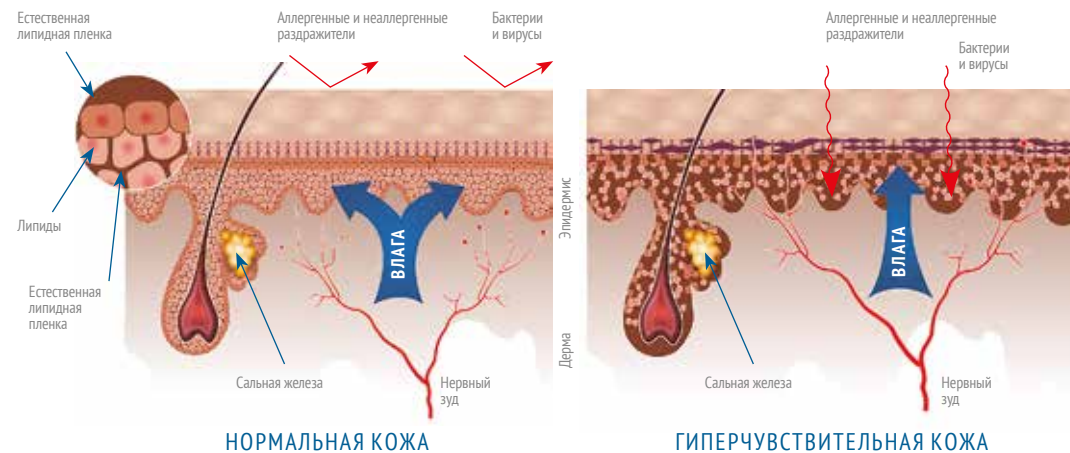
ОСОБАЯ РЕЦЕПТУРА

Известно, что Сисси больше всего боялась, что ее красота увянет. Поэтому часто на ночь накладывала на лицо (впечатлительным не читать!)... свежую телячью отбивную, сверху надевала кожаную маску и так спала. Подобная процедура, для применения которой нужна поистине королевская выдержка и самообладание, оказывала на кожу кратковременный стимулирующий эффект. Королевам и принцессам XXI века ни к чему идти на подобные жертвы, достаточно регулярно применять **интенсивную сыворотку день/ночь из серии Pure**. Благодаря концентрату активных антиоксидантов, содержащихся в пикногеноле (экстракт коры французской приморской сосны), экстракте белого чая в сочетании с гиалуронатом натрия и пептидами, сыворотка нормализует биологический баланс кожи и уменьшает морщины. Усилить омолаживающий и подтягивающий эффект поможет **дневной крем для лица с антиоксидантами** из этой же серии. Отсутствие в их составе аллергенов и консервантов делает продукты серии Pure от компании Swissclinical идеальным помощником в борьбе за красоту даже для женщин с чувствительной кожей. С ними каждая из нас может почувствовать себя настоящей королевой!



НП права рекламы

ГИДРОЛИПИДНАЯ МАНТИЯ КОЖИ СОСТОИТ ИЗ СМЕСИ КОЖНОГО САЛА, ПОТА И ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ БИОХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ПРОТЕКАЮЩИХ В ЭПИДЕРМИСЕ. СЛАБОКИСЛАЯ СРЕДА МАНТИИ (PH 5,5) СПОСОБСТВУЕТ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПРОНИКНОВЕНИЯ КОЖНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ПОДАВЛЕНИЮ РОСТА БАКТЕРИЙ, ПОДДЕРЖАНИЮ ВОДНО-СОЛЕВОГО БАЛАНСА КОЖИ.



Swissclinical
pure swiss derma-cosmetics

Ваша кожа давно ждала эту косметику...



Безопасность, эффективность, максимальный комфорт и непревзойденное швейцарское качество.

Спрашивайте в АПТЕКАХ сети «РАДУГА» и «Первая Помощь». Эксклюзивный дистрибьютор в России ЗАО «РОСТА». Тел: +7 495 781-11-00 (0624).
www.swissclinicalrus.ru

Переломный момент

Остеопороз — классическая «молчаливая болезнь», у которой полностью отсутствуют специфические симптомы — вплоть до момента, когда кость, безмолвно потерявшая значительный процент своей минеральной плотности, «ни с того ни с сего» переламывается, как хрупкая сухая ветка.

БЕСЕДОВАЛ Семен Дудинцев



Остеопороз (лат. *osteoporosis*) — хронически прогрессирующее системное заболевание, которое характеризуется снижением плотности костей, нарушением их микроархитектоники, усилением и повышением риска переломов.

Причем «ни с того ни с сего» — не фигура речи, а констатация факта. Пораженная остеопорозом кость обычно ломается при так называемых низкоэнергетических условиях: поскользнулся, неловко повернулся — и, как говорится, «упал — очнулся — гипс»... К сожалению, при остеопорозе переломы проходят не так быстро и бесследно, как это было в известном фильме.

Если же речь идет о самом грозном знаке остеопороза — переломе шейки бедра, — то «кино» вообще может закончиться трагически.

Согласно данным ВОЗ, остеопороз входит в четверку заболеваний, лидирующих по частоте распространения, наравне с сердечно-сосудистыми, онкологическими болезнями, а также сахарным диабетом.



Оксана Никитинская

Старший научный сотрудник лаборатории остеопороза ФГБНУ НИИ ревматологии им. В.А. Насоновой, к. м. н.

Нет ни одной нации, этнической группы или страны, в которой бы не встречался остеопороз. Особенно подвержены ему представители европеоидной и азиатской рас, к которым принадлежит большинство жителей России. О том, как сегодня складывается ситуация с остеопорозом в нашей стране, как уберечь себя и своих близких от этого недуга и его грозных осложнений, мы беседуем с членом президиума Российской ассоциации по остеопорозу Оксаной Никитинской.

Правда ли, что остеопороз — это болезнь, которой страдают исключительно женщины «за 50»?

Возраст и пол, безусловно, имеют значение: на долю первичного остеопороза, который возникает у женщин в период постменопаузы, а также так называемого сенильного остеопороза у лиц старческого возраста приходится 85 % от всех случаев остеопороза в мире. Согласно эпидемиологическим данным, каждая третья женщина в возрасте > 50 лет и каждый пятый мужчина > 70 лет страдают остеопорозом,

В России из-за остеопороза каждую минуту происходит семь переломов позвонков, каждые пять минут — перелом шейки бедра. Такие данные звучали на Форуме по остеопорозу в 2013 году.

с увеличением средней продолжительности жизни растет и число больных. Остеопороз диагностируется и у молодых. Здесь речь идет чаще всего о так называемом вторичном остеопорозе, возникающем на фоне других заболеваний, оказывающих негативное воздействие на минеральную плотность кости, либо при приеме определенных ЛС. От него также не застрахованы ни мужчины, ни женщины. По данным аудита 2010 года, остеопорозом страдает 14 млн жителей нашей страны — и это очень серьезные цифры.

Что происходит с костью при остеопорозе?

В норме в наших костях протекает два взаимосвязанных и сбалансированных процесса — костеобразование и резорбция¹. Благодаря им кость постоянно обновляется — в детстве и юности быстрее, во взрослом возрасте — чуть медленнее. При остеопорозе баланс ремоделирования нарушается, полного замещения уже не происходит, возникает и нарастает дефицит костной ткани, и кость ломается даже при легких травмах или вовсе без них (см. рис. 1).

Почему у женщин в постменопаузе эти процессы развиваются быстрее?

На поверхности клеток, которые отвечают за резорбцию, находится большое коли-

¹ Костная резорбция — процесс разрушения (рассасывания, деградаци) костной ткани.



Рис. 1. Изменения костной ткани при остеопорозе ↑

чество рецепторов, чутко реагирующих на уровень половых гормонов — эстрогена у женщин, тестостерона — у мужчин. В период менопаузы количество эстрогенов резко снижается — и клетки-разрушители активизируются. У мужчин снижение уровня половых гормонов происходит более плавно — поэтому и дефицит костной массы нарастает постепенно, давая о себе знать после 70 лет.

Возможно по каким-либо внешним признакам понять, что у человека есть склонность к развитию остеопороза?

Раньше считалось, что хрупкие блондинки более остальных подвержены риску развития остеопоротических изменений, но на самом деле это не так. Внешне крепкая женщина с высоким индексом массы тела может иметь остеопороз с такой же долей вероятности, что и ее худенькая подруга. Один из признаков, по которому можно заподозрить остеопороз, — это так называемый вдовий горб² (см. рис. 2), но он проявляется уже на далеко зашедшей стадии, когда остеопороз основательно «похозяйничал»

² Вдовий горб — кифозное искривление позвоночника в передне-задней (сакитальной) плоскости грудного отдела.

в организме, разрушив позвонки. Поэтому одним из первых и самых важных проявлений остеопороза является перелом при минимальной травме. Если у человека старше 40 лет при падении с высоты не выше собственного роста или вовсе спонтанно (перевернулся в постели с боку на бок) произошел перелом — это показатель того, что нужно обследоваться на остеопороз. Также важными факторами риска развития данного состояния являются переломы шейки бедра у родителей, прием глюкокортикоидов дольше 3 месяцев и др. Все они собраны в «одноминутном тесте», предложенном Международным фондом остеопороза (см. стр. 48). В случае положительных ответов на его вопросы следует обсудить их с врачом (терапевтом, ревматологом, эндокринологом), который будет принимать решение о необходимости дальнейшего обследования, назначении денситометрии, дополнительных анализов, а также разработке плана профилактических или терапевтических действий.

Положим, назначенные врачом обследования показали снижение минеральной плотности костей — это уже, можно сказать, приговор? Беречь себя, как хрустальную вазу, меньше двигаться, чтобы обезопасить кости от переломов?

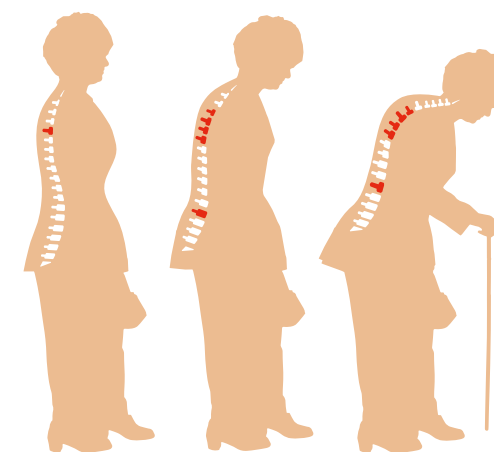
Отнюдь! Иногда данные обследований показывают, что количество костной ткани снижено, но при этом качество кости хорошее, человек «не ломается», живет полной жизнью. А бывает, что количества хватает, а вот качество кости плохое, она хрупкая — и в этом случае мы обязаны заниматься профилактикой и лечением. О малоподвижном образе жизни речь ни в коем случае не идет — дозированная физическая нагрузка необходима, поскольку, чем более

тренированные у нас мышцы, тем лучше они влияют на состояние кости, способствуют уменьшению потери кальция! Более того, именно неподвижность, которая в большинстве случаев следует за самым грозным осложнением остеопороза — переломом шейки бедра, — провоцирует еще более быструю потерю минеральной плотности кости — и обрекает пациента на новые переломы.

Тогда что же нужно делать?

Нужна правильная, разумная физическая нагрузка, отказ от курения (курящие люди, согласно данным исследования, более подвержены остеопорозу), рациональное питание, в первую очередь употребление молочных продуктов, богатых кальцием. Взрослому человеку необходимо в сутки около 1000 мг этого вещества; если не получается «набирать» их с продуктами питания — тогда принимать лекарственные препараты, в состав которых он входит. Только надо отметить,

Рис. 2. Изменение осанки при разрушении позвоночника — вдовий горб ↓



что у пожилых — а именно они более всего подвержены риску переломов — проблема состоит не столько в том, что они употребляют мало молочных продуктов, а в том, что ухудшается всасывание кальция и от общего количества, поступающего в организм, усваивается не более четверти. Чтобы этот процент увеличить — необходим витамин D. Так как в нашей стране не очень много районов с достаточной круглогодичной инсоляцией, то в осенне-зимний период его нужно обязательно добавлять в свой рацион дополнительно — в особенности это касается женщин старше 50 лет и мужчин старше 70. Ну и, конечно, если врач считает нужным назначение медикаментозных средств лечения остеопороза и профилактики повторных переломов — проявлять к нему должную приверженность. За последние 20 лет в нашей стране появились препараты различного механизма действия на кость: подавляющие костную резорбцию, стимулирующие костеобразование, есть и препараты, которые воздействуют на оба эти процесса одновременно. Так что, можно сказать, доктора третьего тысячелетия куда счастливее своих коллег века XX-го, которые могли лишь констатировать у своих пациентов остеопороз и сопутствующие ему инвалидизирующие события (переломы позвоночника, шейки бедра и т. д.) и были не в силах повлиять на этот процесс.

Единственное — как врачам, так и пациентам необходимо научиться уделять остеопорозу должное внимание, перестать надеяться на авось, и тогда будет расти не просто средняя продолжительность жизни, а продолжительность жизни активной, бодрой, подвижной и по-настоящему полноценной. 🦋

Одноминутный тест на риск возникновения остеопороза

Для всех:

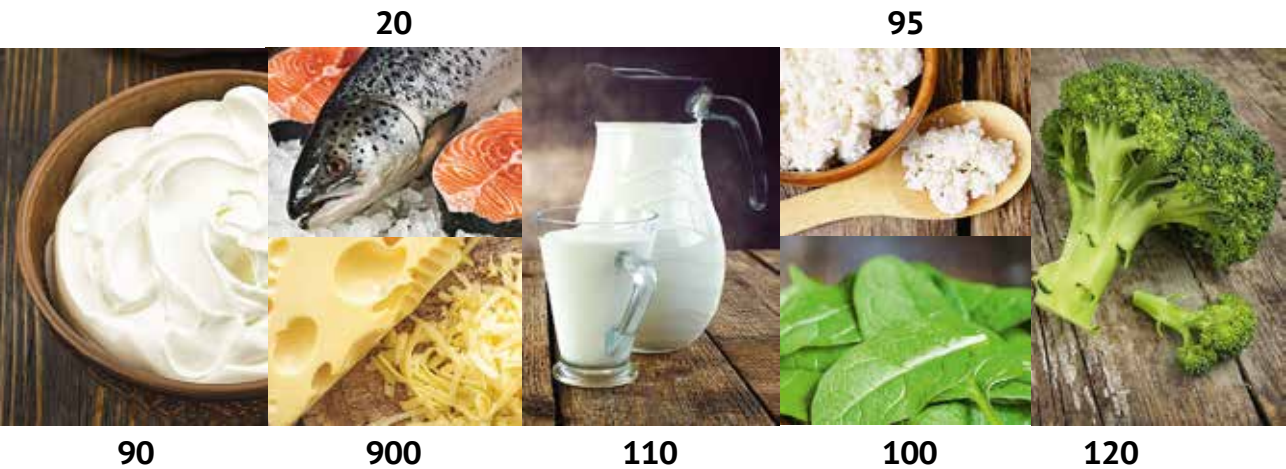
- 1. Был ли вашим родителям поставлен диагноз «остеопороз» или у них был перелом после падения с высоты своего роста или ниже?
- 2. Был ли у ваших родителей горб (сутулость)?
- 3. Вам 40 лет и больше?
- 4. Был ли у вас перелом после небольшой травмы во взрослом возрасте?
- 5. Часто ли вы падаете (< чем один раз за последний год) или есть ли у вас страх упасть из-за того, что вы чувствуете себя хрупким?
- 6. Уменьшился ли ваш рост после 40 лет более чем на 3 см?
- 7. У вас низкий вес (меньше 57 кг) или низкий индекс массы тела (ИМТ)?
- 8. Принимали ли вы когда-нибудь глюкокортикоиды (кортизол, преднизолон и т.д.) в течение более 3 мес.?
- 9. Ставили ли вам когда-нибудь диагноз «ревматоидный артрит»?
- 10. Ставили ли вам диагноз «гипертиреоз» или «гиперпаратиреоз», «диабет I типа» или заболевания желудочно-кишечного тракта (такие как болезнь Крона или целиакия)?

Для женщин:

- 11. Наступила ли у вас менопауза в возрасте до 45 лет?
- 12. Были ли у вас перерывы в менструациях 12 месяцев или более (за исключением беременности, менопаузы и удаления матки)?
- 13. Были ли у вас удалены придатки (яичники) в возрасте до 50 лет, при этом вы не применяли гормонозаместительную терапию женскими половыми гормонами?

Для мужчин:

- 14. Страдали ли вы импотенцией, отсутствием либидо или другими симптомами, связанными с низким уровнем тестостерона?
- Если хотя бы на один вопрос был ответ «да», это НЕ означает, что у отвечающего есть остеопороз. Положительные ответы говорят о том, что есть доказанные факторы риска, которые могут привести к остеопорозу и переломам.



↑ Содержание кальция в продуктах (мг/100 г)

БОНВИВА – мощная защита от постменопаузального остеопороза



- Доказанная защита от переломов костей¹⁻³
Единственный бисфосфонат, демонстрирующий неизменно высокую эффективность из года в год¹⁻³
Благоприятный профиль переносимости и особый комфорт приема¹⁻³
Единственный бисфосфонат, предоставляющий возможность выбора режима терапии: 1 таблетка в месяц или короткая внутривенная инъекция 1 раз в 3 месяца⁴



Информация предназначена для медицинских и фармацевтических работников

Инструкция по медицинскому применению препарата (в сокращении)

БОНВИВА® (ибандроновая кислота)
Регистрационный номер: ПС-001/148
Лекарственная форма: Таблетки, покрытые оболочкой, 150 мг
Лекарственная форма: Раствор для внутривенного введения по 3 мг/3 мл в ампулах
Фармакологическая группа: Бисфосфонаты
Показания: Постменопаузальный остеопороз с целью профилактики переломов
Способ применения и дозы: Таблетированная форма: 150 мг (1 таблетка) один раз в месяц, не 60 лет до первого приема пищи, запивая стаканом воды. Раствор для внутривенного введения: 3 мг (1 ампула) один раз в 3 месяца.
Особые указания: до начала приема препарата Бонвива® следует сдать анализы крови: кальций, креатинин, печеночные ферменты (АЛТ, АСТ). При приеме препарата Бонвива® следует соблюдать осторожность при приеме других лекарственных препаратов, содержащих кальций, и при приеме препаратов, содержащих алюминий и магний.

Перед приемом препарата Бонвива® следует ознакомиться с инструкцией по применению и внимательно изучить все противопоказания и побочные эффекты.

Литература: 1. Chien CH et al. J Bone Miner Res 2004; 19(12):1241-1249. 2. Felsenberg D et al. Osteoporos Int. 2009;44:423-427. 3. Harris ST et al. Bone 2009;44:758-765. 4. Бонвива, инструкция по применению (таблетированная и инъекционная формы).



ЗАО «Рош/Москва»
Официальный дистрибутор
«Ф. Хоффман-Ля Рош Лтд» (Швейцария)
Россия, 107031, Москва, Трубиня площадь, дом 2
Бизнес-Центр «Глобал-Плюс»
Тел: +7 (495) 229-29-99
Факс: +7 (495) 229-79-99
www.roche.ru



А знаете ли вы?



Наш мозг передает сигналы по нейронам со скоростью 280–320 км/ч, для сравнения: скорость распространения звука в воздушной среде в 4 раза выше (до 1300 км/ч). Видимо, именно поэтому мудрый совет: «Сначала подумай, потом скажи» — действует далеко не всегда...



Говорят, что человек использует только 10 % своего мозга, остальные находятся «в простое». Это неправда: новейшие компьютерные методы исследований наглядно демонстрируют, что даже при выполнении самого простого задания активизируются практически все отделы головного мозга.



Зевота и моргание — неотъемлемые элементы нормальной работы мозга. Глубокий затяжной вдох и быстрый выдох при зевании помогают активизировать работу нейронов за счет притока кислорода. А моргаем мы, оказываясь, не только чтобы смочить роговицу глаза, но и «перезагрузить» мозг: в конце предложения при чтении, во время возникшей паузы в беседе.



Фраза о том, что «нервные клетки не восстанавливаются», давно стала расхожей, однако последние научные данные свидетельствуют, что в глубоких слоях мозга взрослого человека нейроны способны «отращивать» новые аксоны взамен утраченных. Так что отдельные участки мозга способны обновляться в течение всей жизни!



Американка Джилл Прайс обладает редкой способностью под названием «гипертимезия». Она помнит абсолютно все события своей жизни, начиная с 14 лет. Если назвать произвольную дату, Джилл расскажет, что случилось в тот день с ней, что произошло в мире, какая была погода.



Сколько раз в день человек думает? Ответ на этот вопрос дают канадские исследователи, которые в ходе исследований подсчитали, что в течение суток «среднестатистический» человеческий мозг порождает около 70 000 мыслей — примерно одну в полторы секунды, включая и время ночного сна.



Многие попадали в ситуацию: приходишь в другую комнату — и не помнишь, зачем пришел. Причина не в «провалах памяти», а в «эффекте дверных проемов», которым наш мозг отводит роль границы событий. Доказано, что мы успешнее справляемся с заданием в пределах одного помещения, чем когда конечная цель находится в другой комнате.

МЫСЛИ ЯСНО - ЖИВИ КЛАССНО!



танакан®

АКТИВНОСТЬ* ПАМЯТЬ ВНИМАНИЕ

натуральный препарат *
улучшает работу мозга *



* активизирует память
* улучшает внимание



ПН®011709/01 от 17.11.2011

Отпускается без рецепта врача.

Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией или обратиться к лечащему врачу.

Информация по препарату предоставляется в соответствии с п.4 ст.74 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» для ознакомления о наличии в обращении аналогичных лекарственных препаратов. Если Вы хотите сообщить о нежелательных явлениях, жалобе на качество или у Вас возник вопрос по применению препаратов компании «Ипсен Фарма», передайте информацию своему лечащему врачу или в регуляторные органы или в Московское представительство компании «Ипсен Фарма» 109147, г. Москва, ул. Таганская 19, тел.: +7(8) 495 258 54 00, факс: +7(8) 495 258 54 01. Во внеурочные часы круглосуточные телефоны: 8(916) 999 30 28 (для приема сообщений о нежелательных явлениях); 8(800) 700 40 25 (служба медицинской информации для специалистов здравоохранения).

ООО «Ипсен» 109147, г. Москва, ул. Таганская, 17/23, тел.: +7(8) 495 258 54 00, факс: +7(8) 495 258 54 01.

*Суслина З.А., Тимербаева С.Л. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. 1999.10.С.37-42

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ!

Возражения как приглашение к диалогу

Эксперты фармрынка прогнозируют в 2015 году увеличение стоимости ГЛС на 20–50 %, вместе с ростом цен растет и количество претензий посетителей аптеки. Подобные претензии провизору следует воспринимать исключительно с позиций конструктивного диалога, вне зависимости от тона, которым они высказываются.

ТЕКСТ: Наталья Немцова



В отличие от жалобы, возражение клиента — это скрытый вопрос, приглашение к диалогу.



Алена Майорова

Бизнес-тренер ЗАО «РОСТА»,
кандидат педагогических наук



Павел Лисовский

Действительный участник РАФМ, бизнес-консультант, кандидат экономических наук

Возражение — это высказывание противоположного мнения по поводу обсуждаемой темы или предмета. Замечания клиента могут касаться цены, качества препарата или уровня обслуживания. Возражение — это скрытый вопрос клиента и приглашение к диалогу, предложение обсудить то, что его беспокоит. Возражения обычно возникают до момента оформления покупки и могут быть как рациональными («мало информации», «упаковка помята»), так и эмоциональными (неприятие презентации фармацевта, желание поспорить). С первыми помогут справиться убедительные рациональные аргументы, со вторыми — логические аргументы + положительные эмоции (улыбка).

Жалоба — это устное или письменное предъявление претензии по поводу ранее оказанной услуги и приобретенного продукта. В ситуации жалобы клиент уже сделал выводы о цене, качестве обслуживания, консультации провизора и требует разрешить вопрос в его пользу. Жалоба — это «приговор окончательный и обжалованию не подлежащий». К примеру, посетитель заявляет, что купил в вашей аптеке

препарат, а в соседней аптеке он оказался дешевле, поэтому он приобрел ЛС там, а «ваш» хочет вернуть. Ситуация возврата товара — классическая жалоба. Возражение же, возникшее в момент выбора покупки, будет звучать приблизительно так: «Почему этот препарат настолько подорожал?!». Чувствуете разницу? В первом случае клиент хочет, чтобы ему вернули деньги, во втором — чтобы объяснили, почему он должен покупать этот препарат по такой цене. Подробнее о методиках работы с жалобами мы поговорим в следующем номере Recipe, а сейчас сосредоточимся на возражениях.

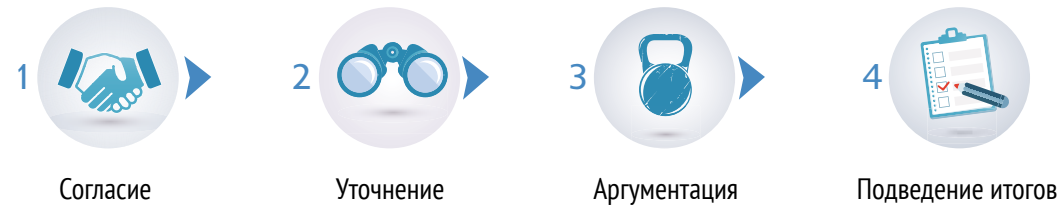
Не повод для конфликта

Возражение — не досадная неприятность, а уникальная возможность завоевания лояльности покупателей.

О чем говорят нам возражения клиентов:

- посетитель нуждается в дополнительной информации
- посетитель нуждается в помощи
- посетителю необходимо время для раздумий о целесообразности покупки

4 шага работы с возражениями



Павел Лисовский:
В психологии есть такой термин — «эффективность коммуникации». Это показатель того, насколько адекватно собеседник воспринимает мысль, которую вы хотели до него донести. Чтобы эффективность была максимальной, нужно в первую очередь снять негативный настрой и показать, что вы на его стороне, а для этого сделать шаг первый.

1 Согласие. Никто не любит слышать отказы, поэтому первый шаг алгоритма работы с возражениями — согласиться — не с возражением покупателя (да, дорого; да, коробок помята), а с тем, что покупатель имеет право так думать.

- Ключевые фразы:**
- «Да, я понимаю, как это важно. Давайте обсудим подробнее».
 - «Понимаю, что вы хотите сказать. Такое мнение, безусловно, оправданно».
 - «Полностью с вами согласен, важно выбрать оптимальный вариант».
 - «Вы совершенно правы, что интересуетесь производителем препарата».

Такая «тактика присоединения» помогает одновременно снять эмоциональное напряжение и правильно понять суть возражения. Согласие может быть высказано



и невербальным способом: внимательным взглядом, кивком головы. Когда клиент показывает, что готов к диалогу, можно перейти к следующему шагу.

2 Уточнение. Клиента не всегда беспокоит то, что он озвучивает в изначальном возражении. Поэтому, выразив согласие, нужно без паузы задать «открытый» вопрос, на который покупатель может ответить развернуто, а не краткими «да», «нет», «не знаю». Пример открытого вопроса: «С чем вы сравниваете цену этого препарата?», за-

крытого: «Вы считаете, что этот препарат слишком дорогой?»

Алена Майорова:
С одной стороны, мы задаем вопрос с целью прояснить истинную причину возражения: что смущает посетителя, с чем он не согласен, что его беспокоит и т. д. Зная точную причину, можно эффективно выстроить дальнейшую аргументацию. С другой стороны, при использовании открытых вопросов беседа приобретает рациональный характер, происходит обсуждение вопроса по существу, а эмоции (которые в возражениях всегда имеют негативный окрас) уходят на второй план. Закрытые вопросы здесь могут не работать: так, на вопрос провизора: «Вы сомневаетесь в качестве препарата?» — покупатель отве-

чает: «Да» — и утверждает в своем возражении. Дальнейшая аргументация фармацевта будет восприниматься как борьба, диалога не получится.

NB! Стоит избегать в беседе слов «нет» и «но», фраз «Ну, я такого еще не слышал», «Для вас этот препарат, наверное, слишком дорог», которые частенько проскальзывают у фармацевтов в работе с возражениями. Они полностью противоречат идее диалога и на подсознательном уровне вызывают негативную реакцию, настрой на борьбу и противодействие.

3 Аргументация. Павел Лисовский:
Самая частая ошибка работников первого стола: в беседе с клиентом они пропускают правило согласия и уточнения и начинают диалог с клиентом с третьего шага — аргументации, чем провоцируют конфликт. Часто это приводит к тому, что приходится работать с ложными возражениями, когда клиент входит во вкус и спорит из спортивного интереса. Когда вы в диалоге добрались до этапа аргументации, можете использовать несколько действенных приемов, которые позволят вам в конечном счете получить одобрение. Например, метод продажи отличий. Он учитывает простой принцип: если покупатель обратился с возражением по цене препарата (сомнениями в качестве, сроке годности), то, скорее всего, он готов заплатить за него, если он получит объяснение, почему ему выгодно купить именно этот препарат, именно в этой аптеке, именно по этой цене.

- Ключевые фразы:**
- «строгий контроль качества»
 - «защита от фальсификата»
 - «проверенные поставщики»



Еще один прием — метод бутерброда, предполагает перечисление всех преимуществ препарата покупателю. «Сверху», подобно слою масла, нужно поместить цену. Или, наоборот: назвать цену и потом перечислить все преимущества этого лекарства. Например: «Препарат произведен по строгим стандартам качества GMP, прошел множество клинических исследований, стоит 1900 рублей».

4 Подведение итогов. Лучше всего мы запоминаем последние и первые фразы. Такая особенность нашего восприятия называется «эффектом края». Используйте ее для акцента на достигнутых результатах, старайтесь избегать слова «нет» в своей речи. Сосредоточьтесь на пользе, позитивной стороне диалога с клиентом.



И не забудьте поблагодарить вашего клиента, ведь он доверил вам свои опасения и сомнения, а не тихо ушел с ними из аптеки навсегда. А доверие, как известно, лучшая инвестиция в любые отношения, в том числе и коммерческие.

- Ключевые фразы:**
- «Скажите, я ответил на ваши вопросы? Вы довольны качеством консультации?»
 - «Я рад, что мы нашли оптимальное решение».
 - «Мы всегда рады помочь вам».

Возражение	Ответы провизора
Почему так дорого?!	Вы считаете, что цена на этот препарат завышена? Действительно, лекарство не дешевое, в то же время оно доказало свою эффективность по сравнению с аналогами низшей ценовой категории. К тому же оно производится из высококачественного сырья, которое, как вы понимаете, стоит довольно дорого.
Раньше это лекарство стоило дешевле!	1 Да, препарат подорожал. Это зарубежный препарат. Колебания курсов валют отразились на его стоимости. 2 Да, цена на это лекарство выросла, я понимаю, что вас это беспокоит. Это отечественный препарат. Но при его производстве используется импортное сырье. Поэтому колебания курсов валют отразились на его стоимости.
В соседней аптеке этот препарат стоит дешевле.	Да, цена на этот препарат в нашей аптеке действительно может отличаться. Мы работаем только с проверенными поставщиками, и вы всегда можете быть уверены в качестве предлагаемой нами продукции.
У этого лекарства слишком много побочных эффектов.	Понимаю ваши опасения. Этот препарат выписан вам по рецепту, значит, у вашего врача есть основания полагать, что положительное воздействие этого препарата на ваш организм оправдывает риски его возможных побочных эффектов.

- Я знаю, что у этого препарата есть дешевые аналоги. Почему вы предлагаете мне его?
- 1 Да, действительно, есть аналогичные препараты. Конкретно этот препарат отличается высокой чистой активной лекарственной субстанцией. Принимая его, вы можете быть уверены в том, что он окажет максимально возможный терапевтический эффект.

2 Вы правы. Это оригинальный препарат, а не дженерик. При его производстве соблюдаются все стадии оригинальной технологии производителя.

- Почему такая низкая цена? Наверное, это подделка!
- 1 Да, низкая цена действительно может настораживать, в данном случае это не должно быть поводом для беспокойства. Эта партия пришла по сниженным ценам. Однако все лекарства в ней сертифицированы, как и в предыдущих партиях, поэтому вам нечего опасаться.

2 Я понимаю вашу озабоченность. Снижение цены объясняется тем, что производитель начал закупать сырье в больших объемах, что позволяет минимизировать его стоимость. Все наши лекарства сертифицированы, вам нечего опасаться.

3 Мне понятно ваше беспокойство. Это отечественный препарат, поэтому он дешевле зарубежных аналогов.

- У этого препарата скоро истечет срок годности.
- Согласен, что срок годности ЛС очень важен. Несмотря на то что это лекарство годно только до конца года, вы наверняка используете его за этот срок, так как упаковка рассчитана на месяц приема. К тому же производитель гарантирует качество препарата в течение всего срока годности. Но, если вы планируете отложить прием препарата, можете дождаться следующих поставок и купить препарат из только что произведенной партии. Мы также можем подобрать вам аналог этого препарата, произведенный недавно.

Разбираемая ситуация	Ваше мнение	Ключ
Вы предлагаете покупателю препарат. Он спрашивает о стоимости. Вы отвечаете, что он стоит 350 р., на что покупатель говорит: «Дорого!»		эннэжбqев
Час назад вы продали препарат. К вам возвращается этот покупатель и говорит: «Я позвонила в другую аптеку, и у них препарат на 40 р. оказался дешевле. Я хочу его вернуть. Он дорогой в вашей аптеке!»		бдопбж
2 дня назад вы продали пенсионерке с высоким АД тонометр. Она приходит к вам и говорит: «Возьмите его обратно и верните мне деньги, так как он неточно показывает мое АД».		бдопбж
Покупатель попросил вас рассказать о препарате. Вы рассказали о его преимуществах. Покупатель спрашивает: «А поможет ли он мне?»		эннэжбqев
На улице осень, мокрый снег. В вашей аптеке скользкий пол и отсутствует коврик при входе. К вам подходит посетитель вашей аптеки и говорит: «Я поскользнулась при входе! И чуть не сломала руку!!!»		бдопбж
В аптеке очередь, которая бурно обсуждает тему фальсификатов медикаментов на российском рынке. И очередной покупатель, еще не заплативший за препарат, говорит: «Это, наверное, тоже подделка».		эннэжбqев

Весна без аллергии



АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ (АР) — СЕРЬЕЗНОЕ ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ ОХВАТЫВАЕТ БОЛЕЕ ПЯТОЙ ЧАСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ И ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. У 45–69 % ПАЦИЕНТОВ С АР В ПОСЛЕДУЮЩЕМ РАЗВИВАЕТСЯ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА¹. СОГЛАСИТЕСЬ, ЦИФРЫ ВПЕЧАТЛЯЮТ.

ОПАСЕН КРУГЛЫЙ ГОД

Аллергический ринит входит в так называемую «большую тройку» аллергических заболеваний, деля пальму первенства с атопическим дерматитом и бронхиальной астмой. Впервые АР проявляется в детском возрасте или в юности, а среди близких родственников больного АР часто можно выявить людей с аллергическими заболеваниями².

Основа патологии — аллергическая реакция, точнее — гиперчувствительность немедленного типа. Этим термином обозначают большинство аллергических процессов. Их симптомы развиваются в период от нескольких секунд до 15–20 минут с момента контакта с аллергеном, который воспринимается организмом как чужеродный, опасный агент, мобилизующий иммунную систему на борьбу с ним.

В результате действий иммунной системы образуются мощные химические вещества, из которых наиболее известен гистамин. Он обладает сосудорасширяющими свойствами и, в случае АР, вызывает отеки слизистых оболочек, выстилающих носовые ходы, конъюнктивы глаз, сильный зуд в носу, затрудненное дыхание и общее неудовлетворительное состояние.

В настоящее время возможный перечень аллергенов весьма широк, АР может провоцировать не только пыльца растений, но и аллергены плесневых и дрожжевых грибов, домашняя или библиотечная пыль, бытовые клещи, продукты питания, лекарства, да и генетическая предрасположенность добавляет риск развития заболевания, делая его круглогодичной опасностью³.

Без специального курса терапии АР значительно ухудшает качество жизни своих обладателей.



СКРЫТАЯ УГРОЗА РИНИТА

К аллергическому риниту часто присоединяются бактериальные инфекции, а каждое последующее обострение протекает тяжелее предыдущего, чему способствует постепенная деформация и разрастание слизистой оболочки носа и нарушение ее основной функции — надежно противостоять проникновению инфекции из окружающей среды. У детей, страдающих АР, в 70 % случаев поражаются околоносовые пазухи, у 30–40 % диагностируют аденоидиты, у 30 % — рецидивирующие и экссудативные средние отиты, у 10 % — заболевания гортани (в том числе рецидивирующие стенозы гортани — круп)⁴.

До появления лекарственных препаратов из группы антигистаминов заболевание считалось труд-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

но поддающимся лечению, что нередко заставляло больных менять место жительства, пользоваться специальными масками и ингаляторами. Сегодня положение изменилось: главное — правильно выбрать препарат.

ЗИРТЕК® РАБОТАЕТ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Одним из надежных препаратов, способных противостоять АР, является **ЗИРТЕК®** — представитель второго поколения антигистаминных средств. Это препарат от аллергии нового поколения для всей семьи, он эффективно устраняет симптомы АР: заложенность носа, чихание и слезящиеся глаза⁴.

Действующее вещество **ЗИРТЕКА®** — цетиризина дигидрохлорид. Этот конкурентный ингибитор гистамина надежно блокирует гистаминовые рецепторы, благодаря чему препарат не только облегчает течение, но и предупреждает развитие проявлений аллергии, оказывает противозудное и противовоспалительное действие⁵.

ЗИРТЕК® воздействует как на раннюю, так и на позднюю стадию аллергических реакций, стабилизируя

мембраны тучных клеток и препятствуя миграции базофилов, нейтрофилов и эозинофилов, проявляя таким образом и противовоспалительные свойства. В результате снижается проницаемость кожных капилляров, отечность тканей, выраженность спазма гладкой мускулатуры⁷.

К тому же **ЗИРТЕК®** не подвергается значительным изменениям в процессе метаболизма и обладает благоприятным фармакокинетическим профилем⁷. Препарат относится к первой линии терапии АР⁵, а также входит в перечень ЖНВЛП России.

¹ Гарщенко Т.И. Современная терапия аллергических ринитов у детей. Русский медицинский журнал. 2002, том 10, № 5. С. 273–278. http://www.rmj.ru/articles_958.htm

² Морозова С.А. Аллергический ринит: профилактика осложнений // Врач. № 9. — 2012. — С.27–31 http://www.rusvrach.ru/articles/vrach/2012/vrach_2012_09_page_27-31.pdf

³ Туровский А.Б., Мирошник Н.А., Кудрявцева Ю.С. Аллергический ринит. Диагностика и лечение // РМЖ. — 2011; 19 (6): 409. http://www.rmj.ru/articles_7610.htm

⁴ Hyo S, et al. Ann Allergy Asthma Immunol 2005; 94 (4): 457-64

⁵ Marshall G.D. JAOA 2004; 104/5(suppl 5): S1-S6

⁶ Synovate Comcon. Healthcare Prindex, Россия, апрель 2014.

⁷ Инструкция по медицинскому применению препарата Зиртек®.

ЗИРТЕК®: ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРИ ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА



действие начинается уже через 20 минут у 50 % пациентов и через 60 минут у 95 % пациентов и продолжается более 24 часов, эффективно подавляя глазные и назальные симптомы АР⁴



имеет удобную схему приема: взрослым — по 10 мг Зиртека (20 капель или 1 таблетка) 1 раз в сутки



средство №1 у педиатров⁶, удобен в применении у детей, выпускается в форме таблеток (от 6 лет) и капель (от 6 месяцев)



не оказывает седативного, антисеротонинового и антихолинергического эффектов при приеме в терапевтических дозах⁷



входит в перечень ЖНВЛП

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



реклама

**Зиртек.
ВЫБРОСЬТЕ АЛЛЕРГИЮ
ИЗ ГОЛОВЫ!**

- Быстрое снятие симптомов аллергии*
- Оригинальный препарат нового поколения**
- Швейцарское качество***
- Подходит для всей семьи****

*Эффект после приема цетиризина в однократной дозе 10 мг развивается через 20 минут у 50% пациентов и через 60 минут у 95% пациентов и продолжается более 24 часов. (Инструкция по медицинскому применению).
**Simons F.E. et al. "Histamine and H1-antihistamine: Celebrating a century of progress" J Allergy Clin Immunol 2011; 128:1139-50
Левина Ю.Г. и др. «Клинико-фармакологические особенности применения цетиризина в терапии болезней у детей» Педиатрическая фармакология 2014; 11(3):20-26.
***Инструкция по медицинскому применению препарата Зиртек.
****Таблетки Зиртек разрешены детям от 6 лет. (Инструкция по медицинскому применению).

CTZ-PRM-039059-032015 Рег. уд. №014186/01
ЗИРТЕК® (ZYRTEC®), cetirizine. **Фармакотерапевтическая группа:** противоаллергическое средство —H1-гистаминовых рецепторов блокатор. **Регистрационный номер:** П/Н 014186/01 — таблетки, покрытые пленочной оболочкой. **Показания:** лечение симптомов круглогодичного (персистирующего) и сезонного (интермиттирующего) аллергического ринита и аллергического конъюнктивита; зуд, чихание, заложенность носа, ринорея, слезотечение, гиперемия конъюнктивы, поллиноз (сенная лихорадка), крапивница, другие аллергические дерматозы, в том числе атопический дерматит, сопровождающиеся зудом и высыпаниями. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к цетиризину, гидроксизину или производным пипразина, а также другим компонентам препарата; терминальная стадия почечной недостаточности (клиренс креатинина < 10 мл/мин); наследственная непереносимость галактозы, недостаточность лактазы или синдром глюкозо-галактозной мальабсорбции; детский возраст до 6 лет (для данной лекарственной формы); беременность, период лактации. **С осторожностью:** хроническая почечная недостаточность (при клиренсе креатинина > 10 мл в мин. требуется коррекция режима дозирования), пациенты пожилого возраста (при возрастном снижении клубочковой фильтрации); эпилепсия и пациенты с повышенной судорожной готовностью; пациенты с предрасполагающими факторами к задержке мочи. **Особые указания:** следует воздерживаться от употребления алкоголя во время терапии препаратом во избежание угнетения центральной нервной системы. В период приема препарата целесообразно воздержаться от занятий потенциально опасными видами деятельности, требующими повышенной концентрации внимания и быстрых психомоторных реакций. **Побочное действие:** часто (≥1/100, <1/10): головная боль, повышенная утомляемость, головокружение, сонливость, сухость во рту, тошнота, ринит, фарингит; нечасто (≥1/1000, <1/100): парестезии, возбуждение, диарея, боль в животе, сыпь, зуд, астения, недомогание. Полный список побочных эффектов представлен в инструкции по применению. **Способ применения и дозы:** Дети старше 6 лет и взрослые: начальная доза 5 мг 1 раз в день, при необходимости можно увеличить до 10 мг 1 раз в день. Иногда начальной дозе 5 мг может быть достаточно для достижения терапевтического эффекта. Суточная доза — 10 мг. Перед применением препарата Зиртек, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией по медицинскому применению. **ООО ЮСБ Фарма:** Москва, 105082, Переводенковский пер., д.13, стр.21. Тел.: +7 (495) 644 3322; Факс: +7 (495) 644 3329; E-mail: medinfo@usbc.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Китайские аптеки: фармацевты в фаворе!

Почти полмиллиона аптек при довольно низкой покупательной способности населения — вот условия, в которых существует аптечное дело современного Китая. Выживает сильнейший — тот, кто постоянно и активно, без выходных и праздников, борется за покупателя в условиях мощной конкуренции.



ТЕКСТ: Владимир Корнюшин
директор информационно-аналитического центра MedInfoReview

Конкуренты не дремлют

Хотя китайский показатель ВВП на душу населения по паритету покупательной способности за последнее десятилетие вырос более чем в два раза¹, среднестатистический посетитель китайской аптеки все еще намного беднее среднестатистического же россиянина. При этом в Китае 1 аптека приходится на 2,5 тысячи покупателей — цифры, вполне сопоставимые с российскими показателями. Естественно, что в ситуации, когда аптек на рынке очень много, а покупатель относительно беден, выжить аптечной организации крайне сложно. Тем более что в Китае действует система полного законодательного регулирования цен, в рамках которой государство имеет право обязать аптеки продавать наиболее значимые лекарства по льготным рецептам с фиксированными ценами под угрозой лишения лицензии. Но и это еще не все — к конкуренции в «реальном» секторе добавляется «виртуальная»: последние годы в Китае стремительно растет сектор интернет-продаж, поскольку страна сегодня занимает первое место в мире по числу интернет-пользователей (~ 650 млн чел.). Такому положению дел в значительной степени способствует и государственная политика Китая, рассматривающая интернет-аптеки как удобное средство увеличения доступности фармпрепаратов для жителей страны.

Престижная профессия

Поэтому не случайно, что китайский аптекарь активен, внимателен к покупателю

и искренне заинтересован в том, чтобы оказать ему максимально возможную помощь. Иначе аптеке не выжить, и все прекрасно это понимают.

Фармацевт в Китае — престижная и привилегированная профессия, в частности, благодаря относительно высокому уровню зарплат: средний китайский фармацевт (в пересчете по текущему курсу рубля, доллара и юаня) получает около 25–35 т.р., а средняя зарплата заведующего китайской аптекой составляет примерно 50–70 т.р. Даже начинающие специалисты со средним профессиональным образованием имеют доход в размере 15–20 т.р., что по китайским меркам считается очень хорошей зарплатой.

Несмотря на это, в стране существует ярко выраженная нехватка фармацевтов, и поэтому в китайских аптеках сформировалась своеобразная практика «подработки»

В китайских аптеках большую часть ассортимента составляют лекарственные растения ↓



¹ Подробнее об этом — в материале «Здравоохранение Китая: рост через разрушение», Recipe № 1 (2015 г.).

для сертифицированных специалистов. Дело в том, что в аптеках имеют право работать лица, не имеющие фармацевтического или медицинского образования, однако в штате каждого учреждения должен быть хотя бы один специалист со средним или высшим фармацевтическим образованием, прошедший сертификацию по специальности. В результате многие аптеки берут в штат фармацевтов по совместительству, устанавливая для них несколько рабочих часов в неделю. За «документы» фармацевт получает около 8–14 т.р. с каждой аптеки, в которой числится. Естественно, что, устроившись таким образом в несколько аптек, китайский фармацевт может обеспечить себе очень приличный приработок.

Врачи и посредники

Нехватка сертифицированных фармацевтов частично объясняется тем, что китайские медвузы не успевают за бурным ростом аптечного рынка и на сегодняшний день удовлетворяют потребности работодателей лишь на 10–15 %. Другая причина

того, что большая часть китайских аптек работает, имея в штате дипломированных специалистов лишь «для порядка», объясняется спецификой аптечного ассортимента: фактически 90 % розницы составляют средства китайской традиционной медицины, умение обращаться с которыми требует довольно специфических знаний, не относящихся к современной медицине и фармации.

Кроме того, во многих китайских аптеках существует довольно странная категория полуофициальных сотрудников, которых правильнее всего назвать «посредники» или «менеджеры по продажам». Они работают по договору с хозяином на чистом проценте, без оклада, и всегда готовы оказать покупателю помощь в поиске или подборе препарата, однако после их консультации (от которой можно отказаться, если знать заранее) товар будет стоить на 15–20 % дороже, чем при обращении к штатному сотруднику аптеки. При этом обычный аптекарь даст посетителю намного более подробную консультацию и при необходимости подберет аналог необходимого препарата. Таким образом, даже внутри аптеки создается внутренняя конкуренция, что только усиливает желание персонала бороться за клиента. Очень часто в китайских аптеках можно встретить не только менеджера по продажам, но и врача, который осмотрит, проконсультирует и назначит лечение. Это либо врачи пенсионного возраста, отошедшие от дел в больницах и поликлиниках, либо представители той или иной ветви народной медицины Китая.

Старые добрые советские банки хорошо прижились в традиционной медицине Китая ←



Доктор традиционной китайской медицины ведет прием в одной из аптек провинции Чунцин ↑

GMP-горчичник

Для китайских аптек характерно большое разнообразие ассортимента, поскольку в стране действует более 5 тысяч фармпроизводств. Часть из них соответствует стандартам GMP и даже в определенной степени превосходит их, поскольку в Китае действует система стандартизации всех этапов создания и обращения лекарственных средств, включающая в себя GAP (Good Agricultural Practice for medicinal plants — Надлежащая практика сельскохозяйственного производства лекарственных растений), GEP (Good Extracting Practice — Надлежащая практика получе-

ния извлечений), GMP (Good Manufacturing Practice), GCP (Good Clinical Practice), GLP (Good Laboratory Practice) и GSP (Good Supply Practice — Надлежащая практика оптовой реализации лекарственных средств). Их выполняет не менее 20–25 % предприятий страны, большинство из которых работает совместно с ведущими мировыми фарм-лидерами.

При этом ассортимент китайских аптек богат и подделками: страна до сих пор лидирует в списке стран — производителей контрафакта.

Для россиян, попадающих в китайскую аптеку, приятной неожиданностью становится наличие «старых добрых» тера-



певтических средств: горчичников, банок для прогревания и пр., памятных нам еще со времен СССР. Они попали в Китай вместе с советскими врачами, которые в послевоенный период строили систему здравоохранения в стране, и до сих пор весьма популярны.

У каждого свой рецепт

Многие препараты — в особенности те, что относятся к той или иной школе традиционной китайской медицины, — изготавливаются прямо в аптеке, производственные отделы здесь норма, а не экзотика. Однако состав средства с одним и тем же названием в разных аптеках может значительно различаться в зависимости от того, какой специалист и по какой рецептуре их делает. Поэтому при покупке таких препаратов

в Китае очень важно полностью выслушать рекомендации по применению и по возможности приобретать их в уже проверенных аптеках. Причем в некоторых местах покупателю не только назначат и изготовят необходимое ему лекарство, но и предложат тут же его принять: часто китайские традиционные препараты создают в виде чаев, и в аптеке предусмотрено место, где посетитель может посидеть, отдохнуть и выпить свежезаваренный ему аптекарем лечебный сбор.

Можно и нельзя

Соединение трехтысячелетней истории китайской традиционной медицины и знаний современной фармакопеи привело к формированию у китайских медицинских и фармацевтических работников

Аптека города Ханчжоу существует с XIX века. Сегодня она внесена во Всемирный список мирового наследия ЮНЕСКО ←

особого менталитета, основанного на вере в традиционные средства, но не отрицающего пользу современных лекарств и методов терапии. Интересно, что подобный «симбиоз» привел к формированию довольно своеобразной системы взглядов на то, какие средства подлежат в аптеках свободной продаже, а какие — нет. Например, в аптеках Китая в свободной продаже находятся многие Rx-препараты, реализация которых в российских и европейских аптеках строго регламентирована. Поэтому, кстати, из Китая в Россию постоянно осуществляется контрабанда сильнодействующих и наркотических препаратов из списка тех, которые в Китае продаются свободно, единственным «ограничением» может быть просьба к покупателю расписаться в информированности о том, что данный препарат относится к рецептурной группе и может применяться лишь под контролем врача. Т. е. расписался, принял на себя риски применения препарата — и, пожалуйста, покупай себе, сколько хочешь... Но при этом посетителю вполне могут отказать при продаже какого-нибудь народного средства, считающегося в традиционной китайской медицине особо сильным, — например, на основе женьшеня, который в России продается в любой аптеке без ограничений.

И еще об особенностях ассортимента

Еще одной важной особенностью китайского аптечного ассортимента является наличие большого количества средств для стимулирования половой активности,

как у мужчин, так и у женщин, а также средств для увеличения продолжительности жизни и антивозрастной терапии. Наличие таких товаров обусловлено особенностями китайской культуры, в которой особое значение придается вопросам продолжительности жизни, сохранения молодости и активности. Поэтому любой китайский аптекарь обязательно должен хорошо знать подобные средства, в противном случае он рискует потерять значительную долю своих продаж. В целом мир китайских аптек для российских врачей, провизоров и фармацевтов странен и незнаком, однако, несомненно, очень интересен. И в первую очередь нам стоит поучиться у китайских коллег умению сочетать прошлое и настоящее, соединять знания ушедших лет с современными технологиями на благо клиента и пациента. ✎



Многие ЛС, которые в России относятся к группам ОТС или БАД (например, те, в состав которых входит женьшень), в Китае отпускаются исключительно по рецепту врача ↑

Проклятье забвения

Это в милосердных сказках любимые живут долго, счастливо и умирают в один день. Реальность жестче: ты не мыслишь своего существования без своей половинки, а она... А она тебя просто забыла. И не потому, что разлюбила, а потому, что сначала ее память, а затем разум отняла не знающая жалости болезнь Альцгеймера.

Пусть она вспомнит, Иисусе!

...Молил Карл Детер, ведя 25 ноября 1901 года свою супругу Августу на прием в клинику нервных болезней к доктору Альцгеймеру.

— *Герр доктор, моя жена стала все забывать и путать: вчера не сумела вдеть нитку в иголку, про картофельный суп сказала, что он из шпината, не помнит, кто я и как мое имя,* — рассказывает Карл.

— (Альцгеймер, обращаясь к даме) *Как вас зовут?*

После долгого замешательства она отвечает:

— *А... А... Августа.*

— *Ваша фамилия?*

— (Решительнее) *Августа.*

— *Как зовут вашего мужа?*

Пациентка снова медлит, наконец настороженно произносит, как бы не очень веря сама себе:

— *Я думаю... Августа.*

— *Мужа?*

— *Да.*

— *Итак, вы замужем за...*

— (С облегчением) *За Августой!*

В ходе дальнейшей беседы пациентка без труда опознала такие предметы, как ключ, портмоне, карандаш, успешно выполнила несколько заданий доктора, но совершенно растерялась, когда тот спросил, сколько ей лет. Пришлось отвечать мужу:

— *Ей 51, доктор.*

Августа подтвердила:

— *Да, 51, я забыла, простите, доктор, мне очень стыдно.*

ТЕКСТ: Михаил Разуваев



Алоис Альцгеймер
(1864–1915)

Невролог, исследователь, ученик и соратник основоположника немецкой психиатрии Эмиля Крепелина. Первый отследил связь сенильной деменции с изменением корковых структур мозга.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА — деменция атрофического характера, сопровождающаяся неуклонным прогрессированием нарушения памяти, интеллектуальной деятельности, приводящая к тотальному слабоумию и распаду психических функций.

Когда мозг исчезает...

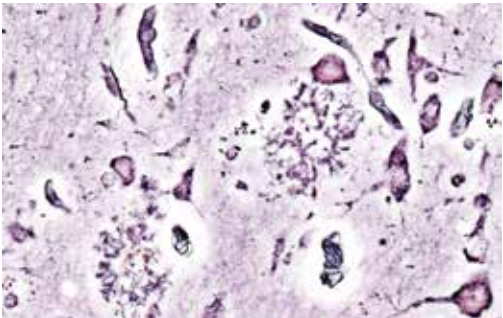
Растерянность и стыд постоянно сопровождают человека на начальной и средней стадии развития болезни, поскольку мозговые структуры «отключаются» постепенно: нарастает забывчивость, проявляется так называемый «комплекс трех А»: афазии, апраксии и агнозии¹, становится трудно ориентироваться во времени — но способность критически оценивать свое состояние при этом остается. Человек стесняется собственной неполноценности, впадает в депрессию, предпринимает попытки уйти из жизни... Помощь, понимание, поддержка близких людей в эти годы (болезнь развивается не одномоментно: от дебюта до стадии тяжелой деменции, когда личность полностью разрушается, проходит от 5 до 20 лет) нужны ему как воздух. Потому что, к сожалению, сегодня, как и сто лет назад, специфического лечения болезни Альцгеймера не существует. Причина этого по большей части кроется в том, что природа заболевания до сих пор остается загадкой, хотя характерные для сенильной деменции изменения мозговых структур были описаны доктором Альцгеймером еще в 1906 году. Августу Детер к тому времени скончалась, ее муж дал согласие на вскрытие, и врач получил возможность «изнутри» увидеть разрушения, которые эта болезнь наносит человеческому мозгу. Он описал их как «недостаток клеток в коре головного мозга и заросли нитей между нервными клетками». Сове-

менные исследователи, подтверждая данные Альцгеймера, демонстрируют снимки скопления белковых фрагментов (так называемых амилоидных бляшек, или «клубочков»), сделанные под электронным микроскопом, а также массовой гибели клеток мозга (см. рис. 1). Нормальная передача нервных импульсов при этом становится невозможной, кора головного мозга сморщивается, уплотняется, полушария уменьшаются в размере (см. рис. 2). Но на вопрос, что именно запускает механизм гибели клеток и «исчезновения» тканей мозга у одних людей, щадя других, — ответа пока не существует.

Жизнь вопреки

Хотя специфического лечения, позволяющего восстанавливать гибнущие клетки мозга, пока не найдено, бороться с болезнью Альцгеймера можно. Многие из тех, кому поставлен этот диагноз, не складывают оружие, а стремятся как можно дольше жить полной, активной (они еще горько

Рис. 1. Мозг, пораженный болезнью Альцгеймера, под электронным микроскопом ↓



¹ Нарушение речи, целенаправленных движений и восприятия соответственно.



Рис. 2. Изменение структуры головного мозга при болезни Альцгеймера ↑

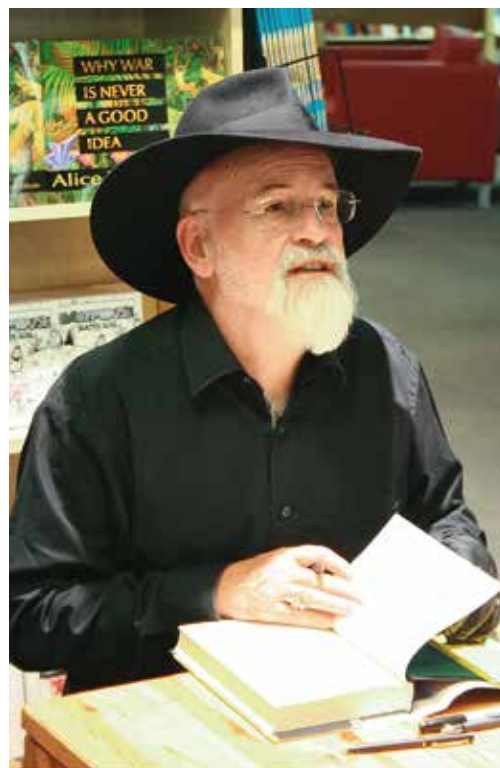
шутят: «разумной»), жизнью, вопреки неумолимой болезни.

Экс-премьер Великобритании Маргарет Тэтчер воевала с болезнью 13 лет — не зря ее называли Железной леди. Собрав волю в кулак, она ежедневно зубрила заново то, что забывала, читала литературу на разных языках, писала мемуары, принимала участие в публичных мероприятиях и даже выступала с речами.

А вот фантаст Терри Пратчетт, диагноз которому поставили в канун его 60-летия, поначалу опустил руки и публично попросил разрешить ему эвтаназию. Но, справившись с приступом жалости к себе, нашел силы жить, любить и работать. Тем более что многомиллионная читательская аудитория, невзирая ни на какие диагнозы, требовала у классика юмористического фэнтези продолжения любимой книжной серии «Плоский мир». Пратчетт решил с пользой использовать время, отведенное ему на нашей «круглой» планете, до самой последней секунды — «и пускай часы уже тикают громче, чем прежде». За семь лет болезни он написал 9 новых книг; из гонораров, полученных

за них, 500 000 евро потратил на организацию Фонда борьбы с болезнью Альцгеймера. Буквально до последних дней, ограниченный в передвижении, он был на онлайн-связи: давал скайп-интервью, писал в «Твиттер», вел «Живой журнал»: «Я живу с надеждой обмануть болезнь и не дать ей окончательно разрушить мой мозг... Такие мысли дают мне чудесное ощущение собственной силы».

12 марта 2015 года болезнь увела писателя в созданный его фантазией мир — но он ушел непобежденным, сохранив, благодаря упорству и нежеланию «играть по правилам деменции», способность думать и любить... 📖



Терри Пратчетт боролся с болезнью 7 лет ↑



КОГДА НОВИЗНА СТАНОВИТСЯ КАНОНОМ

141100, г. Щелково, ул.Заречная, 105, тел.: +7 (495) 797-99-54
www.canonpharma.ru

Депренорм® МВ

(триметазидин)

таблетки 70 мг №30

Триметазидин, заключенный в уникальную двойную матрицу модифицированного высвобождения, позволяющий пациентам не только снизить количество приступов стенокардии при комплексной терапии, но и повысить приверженность пациентов к лечению за счет однократного приема.



Винпотропил®

(винпоцетин + пирацетам)

капсулы 5 мг + 400 мг № 30

капсулы 5 мг + 400 мг № 60

таблетки 10 мг + 800 мг № 60

концентрат для приготовления инфузий 1 мг + 80 мг № 10

Винпотропил® - уникальная комбинация винпоцетина и пирацетама, активизирует обмен веществ и кровоснабжение головного мозга без синдрома обкрадывания и оказывает ноотропное действие, улучшая когнитивные функции и предупреждает развитие нарушений мозгового кровообращения.



Фосфонциале®

(эссенциальные фосфолипиды + силимар)

капсулы №30

Фосфонциале® - оригинальный комбинированный гепатопротектор с уникальной комбинацией двух наиболее эффективных компонентов - эссенциальных фосфолипидов и силимара (силибина), которые обладают взаимоусиливающим действием.



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Венера в помощь Эскулапу

Любовь вдохновляет людей не только на поэтические опыты и прекрасные безумства. Иногда она становится настоящим двигателем прогресса. Знаете ли вы, что изобретению медицинских перчаток поспособствовал... служебный роман?



ТЕКСТ:
Сергей Гартунг

Один из зимних дней 1889 года начался для американского хирурга Уильяма Холстеда весьма неприятно. Его ассистентка Каролина Хэмптон заявила, что собирается уходить из клиники: ее вполне устраивало жалование, но совершенно не устраивали условия работы. В доказательство Каролина продемонстрировала Уильяму свои руки: на кистях было сильное аллергическое раздражение. Хирург мог только посочувствовать: с этой проблемой в конце XIX века сталкивались

буквально все медицинские работники. Причиной была сулема и карболовая кислота, которые повсеместно использовались тогда в качестве антисептиков. — *Мисс Хэмптон, я... я что-нибудь придумаю*, — задумчиво пообещал Холстед и, воспользовавшись уважительным предлогом, бережно взял ее за руку. Уход Каролины означал не только потерю ценного сотрудника — Холстед был давно влюблен в свою ассистентку. Проблему следовало решить как можно быстрее!



Уильям Стюарт Холстед
(1852–1922)



Джозеф Листер
(1827–1912)

Чистота требует жертв

Давайте ненадолго оставим влюбленного доктора наедине с его непростой задачей, а сами перенесемся на несколько десятилетий назад. Это сейчас стерильность — основа основ хирургии, акушерства и других медицинских дисциплин, но вплоть до 60-х годов XIX века врачи при операциях ограничивались мытьем рук с мылом, считая, что этого вполне достаточно для того, чтобы преградить путь любой заразе. Считалось вполне нормальным, если врач, только что делавший вскрытие в мертвецкой, торопливо ополаскивал руки и шел к роженице, не потрудившись даже сменить одежду. Стоило ли удивляться высоким цифрам смертности (от 18 до 30 %) при хирургических вмешательствах и во время родов? Медики только разводили руками и писали толстые трактаты, обвиняя во всем «невидимый миазм атмосферно-космически-теллурического происхождения». На их фоне голос венгерского акушера Игнатия Земмельвайса прозвучал поистине гласом вопиющего в пустыне. Ему так и не удалось доказать своим коллегам простую истину: если тщательно мыть руки в рас-

творе хлорной извести, обрабатывать этим раствором медицинские инструменты и кипятить постельное белье, смертность моментально падает в семь, а то и в десять (!) раз. Немного позже об этом же заговорил английский хирург Джозеф Листер: именно он и считается отцом современной антисептики. Листер для обеззараживания рук врача и операционного поля начал применять карболку, что позволило резко снизить частоту послеоперационных нагноений и сепсиса. Для врачей настали непростые времена, тезис о том, что руки хирурга надо беречь, как руки пианиста, был позабыт на несколько десятилетий: антисептики XIX века безжалостно разъедали кожу, а пары фенола, распыляемые в операционной (еще одна из мер антисептики, предложенная Листером), закрывали обзор, обжигали лицо и слизистые оболочки. Альтернативы не предвиделось: вместо карболовой кислоты использовали иногда хлорид ртути (не менее ядовитое вещество), а хирурги русской школы, в частности Пирогов, предпочитали обрабатывать руки йодом. Это было не менее эффективно, но порой при использовании раство-



Операция по ампутации ноги, иллюстрация из учебника по хирургии 1885 года, демонстрирующая положение врача и его ассистентов. Как видно из рисунка, ни о каких перчатках и асептических масках речь еще не идет... ←

ра высокой концентрации кожа с руки слезала как перчатка. И это уж не говоря о том, что практикующего врача легко было опознать по рыжим пальцам. Впрочем, в те времена подобными «производственными травмами» даже гордились. А что еще оставалось?

Перчатки с разрезами

Но вернемся в 1889 год, в американский Балтимор, где хирург Уильям Холстед ищет способ убедить свою ассистентку остаться в клинике.

Решение пришло спонтанно и было простым, как все гениальное: Холстед заказал несколько пар максимально тонких каучуковых перчаток с крагами и в качестве эксперимента вручил их любимой. Строго говоря, Холстед не был первым, кому пришла в голову идея защиты рук врача (и здоровья пациента) при помощи барьерного метода. Мысль витала в воздухе с конца XVIII века: есть зарегистрированный факт использо-

вания тонких перчаток из овечьей кишки немецким врачом Иоганном Вальбаумом — предполагалось, что подобный метод защитит врача от возможного заражения. В 1834 году американец Ричард Кук попытался предложить первые акушерские перчатки из «индейской резины» — каучука. Однако технология обработки материала в те годы оставляла желать лучшего, перчатки были толстыми, руки врача в них — неловкими. И нововведения на тот момент себя не оправдали — и были забыты. Но в конце XIX века процесс получения и вулканизации резины из натурального каучука был усовершенствован!

Конечно, перчатки, которые Холстед привез из Нью-Йорка, имели мало общего с современными: какой бы тонкой ни была тогда резина, она существенно снижала подвижность пальцев. Кроме того, перчатки не были одноразовыми и, подвергаясь регулярной антисептической обработке, со временем становились еще жестче. Для того чтобы врач или его ассистент могли

полноценно работать, приходилось делать в них несколько разрезов в зоне суставов. Тем не менее плюсы этого нововведения значительно перевешивали минусы, и в скором времени подобными перчатками обзавелись все хирурги клиники, а потом и прочий персонал.

...Кстати, Каролина оценила заботу доктора, вернулась на работу, а через год они поженились. «Венера пришла на помощь Эскулапу», — заметил один из их коллег.

Аллергия — двигатель прогресса

А прогресс было уже не остановить. На смену многоразовым в XX веке пришли тонкие одноразовые перчатки из латекса¹. Это изобретение стало очередной революцией в хирургии: тончайшие перчатки почти не снижали чувствительность пальцев хирурга и не ограничивали его движений, кроме того, после операции их можно было просто выбросить. Именно тогда стали впервые использовать присыпку, облегчающую надевание: поначалу это был кукурузный крахмал, но, как выяснилось, он препятствовал заживлению тканей после хирургического вмешательства, и врачи перешли на тальк.

И все бы ничего, однако со временем перед врачами новых поколений встала та же проблема, что и перед Холстедом, — аллергия, теперь уже не на сулему и карболку, а на сам латекс. Причем речь шла не только о местном кожном раздражении кистей рук, но и анафилактическом шоке, а также «профессиональной» астме. Решением



1943 год: в использовании перчаток уже никого убеждать не нужно ↑

проблемы стало появление новых материалов: поначалу получили широкое распространение виниловые перчатки, которые всем были хороши — и удобством, и ценой, но, к сожалению, не отличались высокой прочностью. Следующими стали «практически идеальные» перчатки из неопрена, полиуретана и нитрила: они прочнее и тоньше латексных, материал «дышит» и не требует талька, устойчив к воздействию химических растворителей, одна только незадача — слишком уж они дороги, не многие медучреждения могут позволить себе закупать их в необходимых объемах.

И, если в ближайшие десятилетия не произойдет очередной революции в медицине, которая позволит вовсе отказаться от барьерной защиты, перчатки нового поколения будут отличаться от современных так же, как современные — от тех резиновых с крагами, в которых миссис Холстед ассистировала своему заботливому мужу. 📖

¹ Латекс — микрогетерогенные природные (молочный сок каучуконосных растений) или искусственные системы, которые представляют собой водные дисперсии коллоидных каучуковых частиц, стабилизированных поверхностно-активными веществами-эмульгаторами.



ТЕКСТ: Ольга Походзей

С мягким характером

Название напитка смузи для русского уха звучит довольно забавно и уже само по себе способно вызвать улыбку. Впрочем, смузи поднимает настроение, воздействуя сразу на все органы чувств: сочный цвет, приятная густая консистенция, аромат свежих фруктов и «бодрый» вкус — все это обеспечило напитку неугасающую популярность сначала в Америке, а затем и по всему миру.

Имя этому коктейлю досталось не только звучное, но и говорящее: «смузи» образовано от английского *smoothie* — «гладкий, однородный, приятный». Все это — о его консистенции: смузи готовят из свежих фруктов, ягод или овощей, измельченных в блендере, иногда с добавлением льда, сахара, меда и молочных продуктов. Строго говоря, напитком смузи назвать сложно: его не совсем пьют и не вполне едят — скорее, потягивают через толстую трубочку. Но вот по своим питательным свойствам и витаминному заряду эта лакомая фактурная смесь способна тягаться с полноценным, а главное — весьма полезным завтраком или ужином.

Американский хит

Предшественники смузи — напитки из фруктов, перетертых в пюре, — начали появляться в магазинах здорового питания Западного побережья США еще в 1930-х. Идею рецепта американцы почерпнули из южноамериканской кухни, где сок гуавы и других плодов, непременно с мякотью, был атрибутом праздничных церемоний у индейцев: считалось, что подобный напиток заряжает энергией и готовит воинов к подвигам. Десятилетием позже наступила эра электрического блендера — тогда-то фруктово-ягодная волна с побережья захлестнула кулинарные книги, журналы и сердца домохозяек, которые начали готовить вкусный и полезный коктейль дома. На очередную волну популярности смузи поднялись в середине 1960-х, когда Америку охватила мода на макробиотику¹ и



«Зеленые коктейли» — так еще называют смузи приверженцы здорового образа жизни — кладут в блендер не только огурцы, сельдерей, авокадо, но и кинзу, петрушку, свекольную ботву, одуванчики и листья алоэ! ↑

¹ Учение о питании, основанное на принципах даосизма и использовании экологически чистых продуктов.

Фруктовые и ягодные смузи — хорошее блюдо для детского меню: малышам нравится яркое пюре, которое можно пить через трубочку. Для мам это отличный способ приучить ребенка к полезным десертам — только не стоит забывать, что сахар, мороженое и прочие сладости можно включать в состав смузи в символических количествах. Также не стоит увлекаться экзотикой — лучше выбрать привычные, проверенные овощи, фрукты, ягоды, на которые у ребенка точно нет аллергии. Подавать смузи малышам нужно с яркими соломинками, кусочками фруктов, нанизанными на край стакана, нарисованными на поверхности смешными рожицами — эти нехитрые украшения сделают полезное блюдо еще более привлекательным. Можно предложить маленькому гурману «полосатый» смузи: пюрировать по отдельности плоды разного цвета и налить в прозрачный стакан слоями.



вегетарианство. Все это было тесно вплетено в образ жизни хиппи: по одной из версий, слово «смузи» окончательно закрепилось в языке именно благодаря этой субкультуре — так хиппи называли любые фруктовые соки и коктейли на их основе. В 1970-х была зарегистрирована первая торговая марка, тогда же в Луизиане открылся небольшой магазинчик витаминных продуктов и коктейлей, который позже эволюционировал в крупную сеть кафе Smoothie King. В 1980-х, когда наблюдался очередной всплеск любви к спорту и фитнесу, в преддверии лос-анджелесской Олимпиады, стали массово открываться бары, специализирующиеся исключительно на этом напитке, — «здоровая идея» смузи вновь попала в точку!

Приручить смузи

Хотя сегодня смузи можно найти в меню многих кафе и ресторанов всего мира, прелесть этого напитка в том, что дома он получается ничуть не хуже, а его приготовление редко занимает больше 10 минут. Единственное неперемное условие — наличие блендера. В принципе, задача пюрировать фрукты и овощи по зубам практически любой модели, но все же есть несколько рекомендаций. Во-первых, любой коктейль гораздо удобнее готовить в стационарном блендере, с чашей или кувшином, чем взбивать с помощью погружного. Во-вторых, стоит выбирать прибор помощнее, ведь измельчать вы будете не только плодовую мякоть, но и орехи, замороженные фрукты, лед. И тут снова выбор падает на блендеры стационарные: их мощность выше, а потому они обычно в два счета справляются с твердыми ингредиентами, смешивая их в идеально однородную, нежную, шелковую массу, которая и дала имя смузи.

Вообще, домашние смузи — это не только вкусный и полезный коктейль, но и отличный тренажер для кулинарной фантазии. Фрукты, всевозможные ягоды, цитрусовые, морковь, огурцы, тыква, сельдерей, шпинат, орехи, сухофрукты, изюм, молоко и кисломолочные напитки, мюсли, специи, мед, шоколад — продолжать список возможных ингредиентов можно долго, а уж их комбинаций и вовсе астрономическое количество. Вот почему смузи просто не способен навязнуть в зубах: новый день — свежий рецепт.

Рецепты смузи на любой вкус и калорийность

Приготовление у всех смузи одинаково: нарезать вымытые и очищенные от кожуры ингредиенты небольшими кубиками, измельчить в блендере до однородности и подавать в больших прозрачных стаканах с толстой коктейльной трубочкой.

Морковный

Ингредиенты на 2 порции

Морковка — 2 шт.

Яблоко — 1 шт.

Шпинат — 2 стак.

Огурец — ½ шт.

Вода (кефир, тан) — ½ стак.



Орехово-медовый

Ингредиенты на 2 порции

Банан — 2 шт.

Киви — 4 шт.

Замороженная малина — 200 г

Фундук — 50 г

Цветочный мед — 2 ст.ложки



! Мед добавляйте непосредственно в стаканы со смузи. Фундук измельчите в блендере отдельно от остальных ингредиентов и посыпьте каждую порцию сверху.

Бананово-черничный

Ингредиенты на 2 порции

Банан — 2 шт.

Натуральный йогурт — 1 стак.

Апельсиновый сок — 1 стак.

Черника — ½ стак.



! Вымойте бананы, нарежьте их кусочками, не снимая кожуры, и заморозьте в морозилке. Затем очистите их и смешайте с остальными ингредиентами.



Людмила Денисенко
Врач-диетолог,
член Национального общества
диетологов (НОД) и Европейской
ассоциации по изучению
ожирения (EASO)

Главное отличие смузи от сока — наличие мякоти. Чтобы сделать сок, производители используют центрифугу. При этом мякоть, волокна, а с ними и часть витаминов и минералов выбрасываются, чего не скажешь о смузи: при измельчении блендером вся польза остается в стакане. То есть смузи сохраняет весь комплект витаминов, минералов, антиоксидантов и аминокислот, заложенных природой в ягоду, фрукт или овощ. При этом нужно помнить: несмотря на то что смузи называют напитком, он не удовлетворит потребность организма в воде — фактически это все же еда. Стакан смузи способен заменить собой 1–2 приема пищи в день, особенно летом, когда не хочется ничего тяжелого. Смузи из свежих фруктов — низкокалорийное и очень полезное блюдо, но, если вы заказываете его в кафе или покупаете в магазине, обратите внимание на состав: сливки, мороженое, йогурт, сахар или мед, которые нередко добавляют в смузи, начисто лишают его диетического статуса.

Советы по приготовлению смузи от диетолога

Чтобы смузи получился более ароматным и сохранил максимум полезных веществ, **не добавляйте в него лед**, просто используйте хорошо охлажденные или подмороженные в морозилке фрукты и ягоды. **Не используйте молоко**, особенно для рецептов с цитрусовыми, иначе оно просто-напросто свернется. Вместо него возьмите любой кисломолочный напиток: кефир, йогурт, тан и др. Хороши в составе смузи **льняное семя, проростки пшеницы, творог** — они идут на пользу как текстуре десерта, так и вашему здоровью.



Овсяные маффины

Низкокалорийный, энергетически заряженный утренний десерт, идеально подходящий к полезным овощным и фруктовым смузи.



Ингредиенты на 12 порций

200 г овсяных хлопьев
60 г сахара
2 ст.л. рафинированного растительного масла
1 ч.л. разрыхлителя
1 горсть изюма без косточек
1 куриное яйцо
1 щепотка соли
230 мл молока



Силиконовые формы не надо смазывать маслом, поэтому в низкокалорийных десертах лучше использовать именно их.

Способ приготовления

1. Перемешиваем овсянку с молоком (овсянку лучше брать мелкого помола), добавляем яйцо, сахар, соль и растительное масло.
2. Все перемешиваем до однородности и оставляем на 10 минут. Затем добавляем промытый изюм и разрыхлитель.
3. Раскладываем тесто в формочки для кексов (лучше брать силиконовые), заполняем их на 3/4. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке примерно 35 минут. Овсяные маффины получаются с хрустящей корочкой и очень мягкие внутри.



Для придания овсяным маффинам различных вкусовых оттенков можно использовать корицу, грецкие орехи, тмин.



Истина в яйце

ТЕКСТ: Ника Батхан

Что общего у курицы и кролика, ягненка и аиста, костра и свечи, сладкого кекса и пресной сухой лепешки? Все это — символы Пасхи, каждый имеет свой сакральный смысл и удивительную историю. Впрочем, и сам праздник — день чудес, весеннего возрождения природы, в нем сочетаются древние обычаи, религиозные традиции и сентиментальные выдумки прошлых веков.

Пасхальные знаки

У каждого праздника свой «бренд»: у святого Патрика — трилистник и лепреконы, у Рождества — олени и Санта-Клаус, у Нового года — елка. А вот у многоликой Пасхи символов десятки: куриное яйцо и баранину принято подавать на пасхальный стол в очень многих религиозных традициях, иудейская маца и христианские нарядные куличи имеют совсем разную «символическую» природу. Христосование (троекратные братские поцелуи), описанное в Евангелии, сохранилось со времен апостолов, а вот бытовавший вплоть до начала XX века вятский обычай в Пасхальное воскресенье кубарем катать по вспаханному полю батюшку или дякона трансформировался из древних языческих верований: славяне считали, что увеличить плодородие земли можно, полежав на ней нагишом. Святого отца, конечно, не раздевали, но корни ритуала, безусловно, восходят к древним местным религиозным традициям.

Седер Песах

Иудеи заимствовали весенний праздник Пасхи у древних египтян, но придали ему другой смысл: они празднуют освобождение из рабства. Слово «Песах» происходит от ивритского «пасах» — «прошел мимо». Когда Господь в наказание за упрямство фараона и его нежелание отпустить иудеев из рабства поразил египетских первенцев, иудеи помазали косяки домов кровью жертвенного ягненка, и ангел смерти прошел мимо. Поэтому традиционное блюдо на Песах — баранина с косточкой, так называемая зроа. Маца (сухие пластины бездрожжевого теста), которая также является неотъемлемой частью пасхальной трапезы, символизирует не только пресные лепешки, которыми питались иудеи во время Исхода, но и вечную жизнь — благодаря тому что в тесто не попадает хамец (квасное, дрожжи), маца никогда не портится.

Подают к Седер Песах (пасхальной трапезе) и обязательное печеное яйцо, обозначающее хагигу — жертву, которую приносили евреи в Храме Соломона, а также марор — цикорий или другую горькую зелень — символ горького рабства в Египте и харосет — пюре из тертых яблок с финиками, орехами и пряностями в память о той глине, из которой



Пещера неподалеку от Голгофы, из которой, по преданию, вышел воскресший на второй день после казни Иисус Христос ↑



Маца, или опресноки — один из ключевых символов иудейского Песаха ↑



Русская пасхальная открытка, XIX век ↑

рабы-иудеи в Египте делали кирпичи для своих хозяев. Во время праздника вся семья, включая детей, собирается за накрытым столом. Отец торжественно читает Агаду — библейскую историю Исхода. Во время чтения взрослым нужно выпить четыре бокала вина, съесть яйцо, зелень, мацу и мясо. Затем семья приступает к трапезе, а на сладкое дети ищут заранее спрятанный кусочек мацы афикоман, которым завершают пир. Возможно, отсюда и происходит европейский обычай прятать и собирать пасхальные яйца.

Великий день

В христианской традиции Пасху сознательно отделяют от иудейских ритуалов — даже при определении дня праздника строго следят, чтобы он не совпадал с Песахом. День воскресения Иисуса (Великий день) завершает неделю воспоминаний о страданиях Христа — Страстную Седмицу — и начинается Светлую неделю, посвященную памяти умерших предков и свадебным торжествам. Всю Страстную неделю в православных церквях молчат колокола, и лишь пасхальную ночь после произнесения священником слов «Христос воскрес» оглашает их радостный перезвон.

У католиков в костеле принято ставить на Пасху специальную свечу — пасхал, священный огонь от которой раздают всем членам общины перед праздничной мессой. У православных же лампы зажигаются от частички Благодатного огня, нисходящего в храм Гроба Господня в Иерусалиме в канун Пасхи: благодаря современной авиации его успевают развезти по крупным городам православного мира. В России до начала XX века, а у католиков и лютеран и до сих пор, всю пасхальную ночь во дворе церкви жгут пасхальные костры. По легендам, это делают, чтобы согреть апостолов, мерзнувших возле гроба Иисуса, или сжечь предателя Иуду. Но традиция встречать весну кострами — языческая, она восходит к огням Вальпургиевой ночи или кельтского Бельтейна.

По завершении молебнов прихожане христосуются — троекратно целуют друг друга в щеки со словами «Христос воскрес». Вопреки современной моде, женщины не должны целовать мужчин, и наоборот: «апостольские» поцелуи по природе своей братские. Затем следует пасхальная трапеза — разговление после Великого поста. В царской России утром

На пасхальной неделе каждый человек может колокольным звоном выразить свою радость ↓



МИЛДРОНАТ®: ЖИЗНЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ

ОДИН ИЗ НЕМНОГИХ ПРЕПАРАТОВ В ГРУППЕ КОРРЕКТОРОВ МЕТАБОЛИЗМА, ИМЕЮЩИЙ УНИКАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ И НЕРВНУЮ СИСТЕМЫ ЗА СЧЕТ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА ВО ВСЕХ ТКАНЯХ И ОРГАНАХ, А ТАКЖЕ ВЫРАЖЕННОГО АНТИОКСИДАНТНОГО ЭФФЕКТА, — **МИЛДРОНАТ®** (мельдоний).

Кому хочется болеть и ограничивать себя в движении вперед?! Чтобы жить в полную силу, мы занимаемся спортом, правильно питаемся, но порой организму, чтобы оставаться здоровым или восстановиться после болезни, требуется активная помощь в виде медикаментозных средств. Скажете: ими изобилуют аптечные прилавки, — и будете не совсем правы, поскольку средств много, а проверенное временем, научными исследованиями и миллионами людей — одно!

В условиях повышенной нагрузки **Милдронат®** восстанавливает равновесие процессов доставки и использования кислорода в клетках, позволяет организму рациональнее использовать собственные ресурсы, чтобы произвести больше энергии: больным помогает выздороветь, а здоровым — не заболеть. Спортсмены с его помощью справляются с большой физической, а студенты и бизнесмены — с умственной нагрузкой.

Сегодня этот уникальный препарат, который дает возможность быть полными сил и сохранять активность на долгое время, стал еще доступнее: единственный в своем МНН, он получил безрецептурный ОТС-статус для капсул 250 мг.

ВНИМАНИЮ ПРОВИЗОРОВ: теперь можно отпускать Милдронат® капсулы 250 мг № 40 без рецепта, включая ранее выпущенные упаковки (в которых указан еще отпуск по рецепту).

МИЛДРОНАТ® мельдоний

- ★ Повышает умственную и физическую работоспособность
- ★ Способствует быстрому восстановлению энергетических резервов
- ★ Обладает тонизирующим эффектом



ЖИВИ В ПОЛНУЮ СИЛУ!

1. Согласно изменению от 24.12.2014 г. в РУ П № 016028/01 от 30.09.2009 г и ИМП Милдронат капсулы 250 мг отпускаются без рецепта врача

Р-р д/инъекций 500 мг/5 мл: амп. 10 — Рег. Уд. №ПН016028/02
Капс. 250 мг: 40 — Рег. Уд. №ПН016028/01
Капс. 500 мг: 20 или 60 — Рег. Уд. №ЛС-001115

ОАО «Фармстандарт»
Московская обл., г. Долгопрудный,
Лихачевский проезд, д. 5Б
Тел./факс: (495) 970-00-30,32

Grindex

www.mildronat.ru



Пасхи в городах и деревнях ставили качели и начинали веселые игры, гулянья. Девушки танцевали и присматривали себе женихов, неженатые парни шалили: перегораживали дороги баррикадами из телег, забрасывали грабли и косы на крыши, подпирали поленьями двери изб. Молодежь обливала друг друга водой, невзирая на церковный запрет (водное омовение — тоже отголосок язычества, символ обновления и очищения). Люди постарше шли на кладбища «христосоваться» с покойными родичами, оставлять на могилах дары — ломти куличей, яйца и вино или водку. В зависимости от региона и преобладающих в нем обычаев, это нужно было делать либо непосредственно в Пасхальное воскресенье, либо на Красную горку (через неделю после Пасхи), либо на Радоницу (9-й день Пасхи).

Крашенки да писанки



Пасхальные традиции разнятся от страны к стране, но основными символами остаются яйцо, хлеб и огонь ↑

Пасха без расписных яиц у католиков и православных — все равно что Новый год без елки. Это аллегория возрождения: желток похож на солнце, белок — на небесную твердь, цыпленок проклеивается из скорлупы, как бы «воскресая» для новой жизни. Красить яйца изначально стали из прагматических соображений: холодильников у наших предков не было, а яйца, сваренные в луковой шелухе (все мы помним, что лук богат природными антисептиками, фитонцидами), могли храниться долго. Православная традиция утверждает, что именно яйцо Мария Магдалина со словами «Христос воскрес» преподнесла жестокому императору Тиберию. Языческий владыка ответил: «Это так же невозможно, как если бы белое яйцо стало красным», — и скорлупа тотчас изменила



Новые «дышащие» подгузники ТЕНА Слип созданы для заботы о чувствительной коже.



Технология ConfioAir¹

Инновационные воздухопроницаемые вставки по бокам для заботы о чувствительной коже².



Дерматологически протестированы³



Мягкие, как хлопок



¹ КонфиоЭйр. ² SCA Microclimate study of All-in-One, Adult incontinence products in the context of skin health (Исследование микроклимата подгузников компании ЭсСиЭй; продукция для ухода при недержании для взрослых в контексте здоровья кожи). ³ Заключение выдано 21.01.2014 Независимым институтом экспериментальной дерматологии при Университете Виттен-Хердекке («Дерма Тронниер» ГмбХ, Германия).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО СЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Пасхальный заяц глубокого символизма в своем образе не несет, но вот уже много лет остается любимым героем этого весеннего праздника в Западной Европе и Северной Америке ↑



Чтобы скорлупа у пасхального яйца не трескалась при ударе, его перед покраской варили в крепком соляном растворе ↑

цвет. Когда появился обычай не только красить, но и расписывать яйца узорами, установить сложно. Писанки пользовались популярностью у всех славянских народов, от болгар и поляков до сибирских крестьян. Русские цари на Пасху раздавали деревянные разрисованные яйца самым ближним боярам в знак благоволения, эти «сувениры» для них изготавливали монахи Троице-Сергиевой лавры. А с 1875 года эстафету перенял ювелирный дом Карла Фаберже: каждый год к Пасхе императорский дом Романовых заказывал ему золотые или серебряные яйца филигранной работы, с сюрпризами внутри, украшенные драгоценными камнями и эмалью. Всего было создано 54 яйца, стоимость каждого экземпляра доходит до 9 млн долларов в современных ценах. С пасхальными яйцами связаны народные игры, в разных странах, с небольшими вариациями, они практически одни и те же: «покатушки» — дети катают яйца по комнате или наклонной поверхности, побеждает тот, чей «снаряд» укатится дальше; «битки» — дети бьют яйца друг о друга тупыми и острыми кончиками, побеждает тот, чье яйцо уцелеет; сбор яиц на скорость — взрослые прячут от ма-

лышни крашенки в разных местах дома или двора, и те на скорость собирают их в празднично украшенные корзины, победу присуждают самому внимательному и удачливому. Кстати, авторство этой «поисковой» игры приписывают немецкому поэту Гете: якобы в начале XIX века именно такой безобидной игрой он развлекал своих сыновей и их маленьких гостей на Пасху. Но, скорее всего, Гете просто первым написал об этом, а традиция существовала и раньше.

Шоколадный заяц

Кто такой пасхальный заяц и откуда он взялся — для многих россиян до сих пор загадка. В нашей стране, да и в православной традиции вообще, никаких зайцев на Пасху не было и нет. А в Европе и затем Америке он прижился, появившись из немецких легенд. Согласно последним, пасхальные яйца «высиживали» и затем разносили по домам в качестве подарков самые разные звери и птицы: аист, лиса, кукушка. В 1678 году в Пруссии была напечатана сказка про пасхального кролика — и она так понравилась детям и производителям сувениров, что за пару веков милый пушистый символ лютеранской и католической Пасхи стал известен практически всему миру. Так что пасхальный кролик, в отличие от многих знаков этого праздника, никаких особенно древних корней не имеет и является, по сути, таким же продуктом «коммерческого мифотворчества», как Зубная фея. Тем не менее популярность пасхального кролика в мире очень высока. Ежегодно только в Америке продается 60 миллионов шоколадных пасхальных кроликов и 27 миллионов «маршмаллоу пайпс» — зефирных фигурок зайцев, яиц и цыплят.

Кулич да паска

Пасхальные сладости христиан имеют прямое родство с ритуальными античными жертвенными пирогами, предназначенными для угощения богов и предков, которые полагалось печь из лучшей муки с медом и оливковым маслом, а затем сжигать на алтарях, оставлять на могилах или перекрестках дорог. С античных времен жизнь изменилась, и рачительные хозяйки пироги сжигать не хотели, а кормили ими родных и близких — как говорится, во славу Божью.



Нефритовое яйцо «Александровский дворец» украшено пятью миниатюрными акварельными портретами детей Николая II, обрамленными алмазами. Яйцо инкрустировано золотом и драгоценными камнями. Над портретами помещены начальные буквы имен детей, выложенные алмазами ↑



Украшение пасхальных яиц – увлекательное дело для всей семьи ↑

В Греции в пасхальный кулич кладут миндаль и изюм, в Австрии вместо куличей готовят специальные сладкие крендели, в Италии – пирог коломба с лимоном и цукатами. В Польше пекут ягненка из сладкого теста и украшают его белой глазурью. В огромной России у каждого села, города, монастыря – свои традиции выпечки куличей, объединяет их только одно: форма для кулича должна быть высокой, как бы «стремящейся к небу», тесто – пышным и долго не сохнущим, украшать куличи принято преимущественно белой глазурью, которая одновременно напоминает о белых одеждах Христа и о чистоте помыслов христиан в этот великий праздник.

Пасха – один из праздников, объединяющих людей. Для верующих это великий день, для скептиков и атеистов – возможность вкусно поесть и весело провести время, встречая весну. Ну а тот факт, что весна сама по себе – возрождение, воскресение земных сил, их взлет для новой плодотворной жизни и достижений, – ни у кого на земле разночтений и сомнений не вызывает! 📄



НЕКОТОРЫЕ ПОВЕРХНОСТИ НУЖДАЮТСЯ В ЗАЩИТЕ

Глазная поверхность – одна из них.

Семейство Систейн® включает в себя офтальмологические средства, разработанные специально для облегчения симптомов сухости глаз, а также для защиты, сохранения и улучшения здоровья глазной поверхности¹⁻⁴.

Систейн®

Alcon®



Больше, чем просто защита

Апрель 2015 RUS15SYSF011. Действительно до: Апрель 2016. Реклама
1. Кристенсен М.Т., Блекки С.А. Корб Д.Р., и др. Оценка эффективности новых увлажняющих глазных капель. Постер Д692 представлен на ежегодном собрании Ассоциации исследований зрения и офтальмологии, Май 2-6, 2010; Форт Лаудердале, Фл. 2. Лане С, Паух Д.Р., Вебб Д.Р., Кристенсен М.Т., Оценка времени фиксации in vivo нового препарата группы искусственных слез в сравнении с плацебо-контролем. Постер Д923 представлен на ежегодном собрании Ассоциации исследований зрения и офтальмологии, Май 3-7, 2009; Форт Лаудердале, Фл. 3. Давитт В.О., Блюменштейн М., и др. Эффективность лечения новыми увлажняющими глазными каплями пациентов с синдромом «сухого глаза». Ж. Окул Фармакол. Тер. 2010; 26(4):347-353. 4. Гирлинг Г. и др. Международная рабочая группа по Дисфункции Мейбомиевых желез: Отчет подкомитета по руководству и лечению дисфункции мейбомиевых желез. IOVS 2011:52(4).

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На берегах славного моря

Курорты Восточной Сибири

ТЕКСТ:
Наталья Воронинская

Сибирь — это не только бескрайняя тайга или не менее бескрайние степи. Сибирь — это в том числе и уникальные природно-климатические зоны. Пусть и не такие известные, как знаменитые европейские курорты, но обладающие целым рядом несомненных преимуществ и для простого туриста, и для того, кто желает и отдохнуть, и здоровье поправить. И одно из таких мест — Байкал, который не зря продолжают называть священным.

Мы выбираем Байкал

Отдых на Байкале — это не только туризм, как цивилизованный, так и, конечно, «дикий», рассчитанный на настоящих экстремалов. Отдых на Байкале — это еще и оздоровительные программы, ведь уникальный климат на берегах озера, чистейший воздух, густая сибирская тайга, прозрачная вода — все это делает само пребывание на Байкале воистину целительным. С каждым годом здесь появляется все больше и больше санаториев, которые предлагают клиентам грязелечение, ингаляции, массажи, души, спелеотерапию, фитотерапию, гидротерапию, скипидарные и пантовые ванны и прочие всевозможные процедуры с использованием минеральных вод, лечебных грязей и других натуральных экологически чистых ингредиентов. Кроме того, местные жители никогда не теряли связь с традициями предков. Так что методы народной тибетской, монгольской, китайской медицины на Байкале не только сохранились, но и совершенствуются при помощи современных научных и технологических достижений. Неудивительно, что оздоровительный отдых на Байкале начинает пользоваться популярностью и у иностранных туристов, причем не только из азиатских, но уже и европейских стран. Дома и базы отдыха, профилактории, санатории — туристическая и медицинская инфраструктура на Байкале развивается год от года, ведь требования к уровню обслуживания растут, а конкуренция в этой сфере достаточно высока. Так что гость Байкала оказывается только в выигрыше!

Красота байкальских пейзажей — одно из мощных оздоровительных средств ←



Кристально чистый байкальский лед — отдельная тема для фотохудожников ↑

Курорт первого ранга

Итак, чем же Байкал привлекает тех, кто хочет позаботиться о своем здоровье и при этом интересно и познавательно провести время, да еще и с комфортом? Самые популярные лечебные источники Байкала — это Горячинск (восточное побережье озера), Аршан (этим словом в Бурятии называют источник, обладающий целительными свойствами), Нилова Пустынь (Тункинская долина), Кука (Забайкалье), где находятся богатейшие запасы минеральных вод и грязевые озера. А любители понежиться на пляже могут обратить внимание на курорты, где вода в это время года прогревается до 25 градусов. Это Байкальская Ривьера (заливы южного побережья Малого Моря), прибрежные бухты озера Ольхон — самого теплого и солнечного места на Бай-

кале, а также бухты от Ая до залива Сарма на западном побережье Байкала.

Кстати говоря, Горячинск — старейший курорт Сибири и один из первых курортов России. Ученые начали изучать целебные свойства местных горячих источников еще в середине XVIII века. Первая купальня была сооружена здесь в 1775 году, а официально санаторий «Горячинск» был открыт в 1810 году и стал первым курортом на Байкале (а также первым курортом Российской империи, который получал правительственные субсидии на оборудование и содержание). В 1823 году для здравницы был утвержден штат из «смотрителя вод», врача и больничного персонала.

За два с лишним века изменилось многое, но только не минеральная вода, сапропелевые грязи, целебный климат, благоприятная погода почти круглый год и уникальная по своей красоте байкальская природа. Ничего удивительного нет в том, что по своим биоклиматическим параметрам район курорта «Горячинск» относится к рекреационным местностям 1 ранга — особо благоприятных для сана-

«Шаманское дерево», к которому приходят, чтобы загадать самое заветное желание →

торно-курортного лечения. Горячинская минеральная вода входит в группу азотно-кремнистых терм (температура на выходе 54,5 градуса) и обладает противовоспалительным, спазмолитическим, десенсибилизирующим (противоаллергическим), желчегонным, обезболивающим действием. А сапропелевые грязи, которые оказывают противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое, улучшающее трофику и кровообращение действие, кожа пациента переносит легче, чем иловые. И хоть Горячинск — это село, на самом курорте (а это санатории, дома и базы отдыха) отлично развита инфраструктура: бани, сауны, массажные кабинеты, тренажерные залы, бары и рестораны, тир, катание на катамаранах и катерах, пикники в самых живописных уголках побережья Байкала. И еще — здесь можно хоть каждый день радовать себя знаменитой байкальской рыбкой — омулем, который исключительно хорош и в жареном, и в копченом виде. Кстати говоря, до начала XX века курорт именовался Туркинскими минеральными водами — по названию реки Турки (от эвенкийского «турку» — «омуль»).

Священные воды

Остров Ольхон и Баргузинская долина испокон веков считались священными у жителей Восточной Сибири, сюда приходили шаманы, чтобы в одиночестве медитировать, общаться с духами, заниматься самосовершенствованием. Как мы уже говорили, жители Бурятии называют лечебные источники словом «аршан» — ученые возводят его происхождение к санскритскому



(литературный язык Древней Индии) слову «рашиани» — «нектар, напиток богов». Аршаны считают священными местами, рядом с многими из них до сих пор сохранились «обо» — культовые сооружения. Похоже, сама природа позаботилась о том, чтобы здешние земля и вода стали для людей естественным ресурсом для восстановления здоровья. Минеральные источники курорта Аршан по своему составу близки нарзану Кавказских минеральных вод. Рядом с каждым источником на Аршане есть своя священная роща, деревья которой украшены разноцветными лентами, они называются «хадаки». Люди повязывают их на ветви, чтобы поблагодарить духов за исцеление. Эжинов — духов-хранителей источников — принято угощать вином: по случаю приезда — с просьбой даровать здоровье, по случаю отъезда — как благодарность. Кроме того, на курорте Аршан

есть своя совершенно особенная достопримечательность. В верховьях реки Бухоты находится Чаша Девственниц — каменная чаша прямо в русле реки. По местным обычаям, здесь накануне свадьбы купаются невесты. Буряты играют свадьбы летом или ранней осенью, на полнолуние или новую Луну. В ночь перед свадьбой невеста с подружками уходят к реке или источнику совершать обряд омовения и несут с собой подарки духам рода, онгонам.купаются здесь, кстати, не только невесты и не только ночью. Согласно местным легендам, окунувшись в Чашу Девственниц, человек не только молодеет и хорошеет, но и «программирует» себя на перемены в личной жизни. После такого купания одинокие вскоре встречают новую любовь, а любящие — переживают период обновления романтических чувств друг к другу. Только нельзя забывать о подарках для духов!



Дельфинов на местных курортах нет, зато есть собственные байкальские тюлени! ↑



Иволгинский дацан — центр буддизма России, расположенный недалеко от побережья Байкала, — популярный маршрут путешествий ↑

Мы едем, едем, едем...

Каждый год на Байкал съезжается миллион с лишним (а на самом деле наверняка больше) туристов со всего мира. Для того чтобы определиться, как быстрее и удобнее вам будет добраться до Байкала, нужно понять, что вас конкретно интересует и где именно вы хотите отдыхать. Добраться до Байкала можно из Иркутска, Улан-Удэ или Северобайкальска: отсюда к «Священному морю» ходят местные рейсовые автобусы, маршрутные такси и поезда. Иркутск — это путь на Южный Байкал, а также северное и восточное побережье. Это маршруты для тех, кто стремится посетить природные и рукотворные достопримечательности: Малое море, бухту Песчаную, отправиться в поездку по Кругобайкальской железной дороге.

Улан-Удэ — стартовая точка для тех, кто хочет искупаться в самых теплых водах на Байкале: Максимиха, Энхалук, Турка, Сухая, Чивыркуйский залив, Баргузинская долина, Теплые озера. Кроме того, отсюда проще всего добираться до музеев под открытым небом («Ясная поляна», Этнографический музей народов Забайкалья) и знаменитого Иволгинского дацана — буддийского монастыря, резиденции Хамбо Ламы — главы традиционной Сангхи России. Северобайкальск — выбор тех, кто намерен понежиться в горячих источниках Гоуджекит, Хакусы, Дзелинда или Котельниковский и порыбачить на Нижней Ангаре, а еще — скатиться на горных лыжах с перевала Даван. Уникальность Байкала еще и в том, что отдых здесь можно выбрать на любой вкус. Так что поспешите с выбором — лето уже не за горами! 🏔