



T-ZINE

С Новым
годом!



Материал предназначен для специа-
листов сферы здравоохранения,
является собственностью
ООО «ДжейТНЛ» и любое использо-
вание без разрешения не допускает-
ся ООО «ДжейТНЛ»,
121614, г. Москва, вн. тер. г. муницип-
альный округ Крылатское, ул.
Крылатская, д. 17, к. 3

4 СТЫДНЫХ ВОПРОСА О ЗДОРОВЬЕ НОСА

Есть вещи, о которых неловко говорить вслух. Но когда дело касается здоровья, стыдных тем не бывает. В этом материале отвечаем на необычные вопросы о том, как заботиться о носе.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ КОВЫРЯТЬ В НОСУ?

Скорее всего, ничего не случится, если ковырять в носу чистым пальцем и делать это осторожно. Иначе есть риск повредить слизистую и занести инфекцию.

Например, один мужчина из Манчестера делал это настолько интенсивно, что повредил сосуды и скончался от носового кровотечения¹.

При этом исследователи предполагают, что в носу ковыряют 91% взрослых людей. И чаще всего это обходится без последствий⁴.



КАК СПРАВИТЬСЯ С КОРКАМИ В НОСУ?

Чтобы корки не появлялись, важно увлажнять слизистую. Вот что поможет:

- * пить больше жидкости;
- * использовать увлажнитель воздуха;
- * дышать паром, например во время принятия горячего душа;
- * промывать нос солевым раствором.

Еще справиться с корочками помогает декспантенол: он снижает воспаление слизистой, заживляет и увлажняет ее⁵.

МОЖНО ЛИ НАНОСИТЬ НА СЛИЗИСТУЮ НОСА ВАЗЕЛИН, ЧТОБЫ НЕ ПОЯВЛЯЛИСЬ КОРКИ?

Не стоит, потому что при дыхании маленькие частицы вазелина могут попасть в легкие. Если их накопится много, есть риск, что разовьется пневмония⁶.

Кроме того, жирная мазь склеивает реснички эпителия. От этого они не могут эффективно задерживать вирусы, а значит, повышается риск респираторных инфекций.

МОЖНО ЛИ ВЫЩИПЫВАТЬ ВОЛОСЫ В НОСУ?

Не стоит, потому что они нужны. Волосы работают как фильтр: блокируют и собирают пыль, пыльцу, другие частицы и не дают им попасть в легкие⁷.

Удаление волос может привести к проблемам: воспалению слизистой оболочки, вращанию новых волосков, инфекциям¹. При этом кровоток носа соединен с мозговым: есть риск распространения возбудителей.

У некоторых людей отсутствие этого естественного фильтра даже может вызвать обострение астмы⁸.

1. Why Nose Hairs Grow So Long // Cleveland Clinic. — URL: <https://health.clevelandclinic.org/nose-hair> (дата обращения: 15.11.2024).

2. Does Nasal Hair (Vibrissae) Density Affect the Risk of Developing Asthma in Patients with Seasonal Rhinitis? // Immunology and Allergy. — URL: <https://karger.com/iaa/article-abstract/154/1/75/166108/Does-Nasal-Hair-Vibrissae-Density-Affect-the-Risk?redirectedfrom=fulltext> (дата обращения: 15.11.2024).

3. Man dies from picking his nose // The Telegraph. — URL:

<https://www.telegraph.co.uk/news/uknews/3564273/Man-dies-from-picking-his-nose.html> (дата обращения: 15.11.2024).

4. What Are Boogers Made Of? // VeryWellHealth. — URL: <https://www.verywellhealth.com/what-are-boogers-made-of-5093832> (дата обращения: 15.11.2024).

5. Petroleum jelly: Safe for a dry nose? // Mayo Clinic. — URL:

<https://www.mayoclinic.org/petroleum-jelly/expert-answers/faq-20057784> (дата обращения: 15.11.2024).

6. 9 Tips to Treat Dry Nose // VeryWellHealth. — URL: <https://www.verywellhealth.com/dry-nose-and-sinuses-1192181> (дата обращения: 15.11.2024).

7. Kehrl, W. Advance in therapy of acute rhinitis — comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexpanthenol in patients with acute rhinitis // W. Kehrl et al. — DOI:10.1055/s-2003-38941 // Laryngorhinologie. — 2003. — № 82(4). — P. 266–271.

УДИВИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ НОСОВ В ИСКУССТВЕ

НОСЫ ИЗОБРАЖАЛИ НА СТЕНАХ ПЕЩЕР, НА АНТИЧНЫХ ФРЕСКАХ, В ЗАМЫСЛОВАТЫХ СЮРРЕАЛИСТИЧЕСКИХ СЮЖЕТАХ — И ПРОДОЛЖАЮТ ВКЛЮЧАТЬ В СОВРЕМЕННЫЕ ИНСТАЛЛЯЦИИ.

РАЗНЮХАЛИ, КАК ХУДОЖНИКИ ОБЫГРЫВАЛИ ЭТУ ЧАСТЬ ЛИЦА В РАЗНЫЕ ВРЕМЕНА И КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЕЙ ПРИДАВАЛИ.

ПЕРВОЕ ПОЯВЛЕНИЕ НОСА В ИСКУССТВЕ



Первые изображения людей были схематичными¹. Но даже 27 тысяч лет назад на фигурках и наскальных росписях иногда появлялись выдающиеся носы.

У древней Венеры Брассампуйской (26–24 тыс. лет до н. э.) вполне заметны нос и брови.

НОС — НЕДОСТИЖИМЫЙ ИДЕАЛ

В античном искусстве внешняя эстетика была отражением добродетели. Поэтому «идеальный» римский нос стал воплощением решительности и чести, а «неправильный» — метафорой порочности, жадности, хитрости²³.

Музеи Ватикана
Объединяющий черты Диониса и Осириса, Антиной Браски (неизвестный скульптор, 130–138 гг. н. э.) — идеал древнеримской красоты во всем, и нос не исключение.



А Я

НОС, ЗОН, ПОХОЖИЙ НА СЕБЯ

НИЕ
СТВЕ



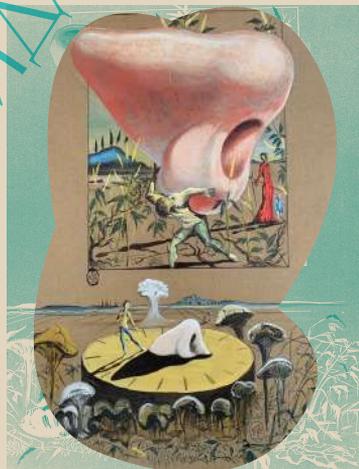
wikimedia Commons
Доменико Гирландайо.
Портрет старика с внуком. Ок. 1490

Нередко меценаты просили художников эпохи Возрождения добавить свои изображения на алтарные композиции, чтобы прихожане их узнавали и ценили. Так в искусстве появилось разнообразие носов — не всегда «идеальных», зато вполне реалистичных¹.

Благодаря неидеальной внешности старика эта сцена выглядит особенно реалистичной и трогательной.

НОС ПОКИДАЕТ ЛИЦО

К началу XX века реализм вышел из моды: с появлением фотографии показать эмоции стало важнее, чем документировать реальность. Художники нового поколения рассматривали портрет как отражение души человека и состояния общества, и тут тоже не обошлось без участия носов.



cy2013-atha,
e-bay
Сальвадор Дали.
Нос. 1950

У Дали нос отделен от тела и живет своей жизнью. В то время сюрреалиста занимали идеи Фрейда о бессознательном, так что нос вполне мог символизировать какие-то потаенные желания².





люди настолько привыкли к насморку, что почти не задумываются над тем, как он «работает». Почему появляется заложенность? Откуда берется так много слизи? Разбираемся в том, что происходит с организмом во время ринита и как помочь носу снова вздохнуть свободно.

ВИДЫ НАСМОРКА

1-3

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ

Реакция на аллерген, например пыльцу или шерсть животных

ИНФЕКЦИОННЫЙ

Обычно вирусный, реже — бактериальный. Самый распространенный тип

НЕАЛЛЕРГИЧЕСКИЙ И НЕИНФЕКЦИОННЫЙ

Атрофический, гормональный, вазомоторный, медикаментозный, профессиональный

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ОСТРЫЙ ВИРУСНЫЙ РИНИТ

Вирус попадает на слизистую носа, проникает в клетки и нарушает их работу

В тканях накапливаются токсические вещества. Они разрушают тучные клетки, из которых выделяется гистамин

Гистамин расширяет кровеносные сосуды слизистой оболочки носа, повышает их проницаемость

Развивается воспаление. Появляется зуд, дискомфорт в носу, чихание, слезотечение. Слизистая сохнет

Иммунная система распознает патоген и запускает защитную реакцию. Активно выделяются другие медиаторы воспаления

Развивается воспалительный отек

Возникает ощущение заложенности носа, нарушается носовое дыхание

Организм пытается избавиться от патогена

СТРОЕНИЕ

НАСМОРК

Цитокины дают сигнал железистым клеткам: нужно выделять больше слизи, чтобы смыть возбудителей инфекции

Начинается обильное выделение слизи

■ Воспаление распространяется на слизистую оболочку носовой полости и ротоглотки, нижние дыхательные пути

Появляется кашель, першение и боль в горле

■ Стекающая слизь раздражает глотку

Повышается риск осложнений

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТЕРАПИИ НАСМОРКА

Снять отек и облегчить заложенность

Снизить активность воспаления

Восстановить и увлажнить слизистую

Ксилометазолин

Декспантенол



Комбинация ксилометазолина и декспантенола в спрее

Тизин® ПАНТЕНОЛ

в сравнении с монотерапией:

В 3 РАЗА

лучше уменьшает заложенность носа и отек слизистой

В 3,5 РАЗА

лучше снижает интенсивность течения из носа

НА 50%

действительнее уменьшает образование корочек

НА 63%

уменьшает сухость слизистой оболочки носа

1. Liva, G. A. Review of Rhinitis: Classification, Types, Pathophysiology / G. A. Liva, A. D. Karatzanis, E. P. Prokarakis // J. Clin. Med. — 2021. — № 10. — P. 3183. — URL: <https://doi.org/10.3390/jcm10143183>.

2. Mayo Clinic. Runny nose. — 2023.

3. Cleveland Clinic. Rhinorrhea (Runny Nose). — 2023.

4. Носула, Е. В. Назальная обструкция при остром рините: патогенез и современные терапевтические подходы / Е. В. Носула, А. К. Ванинков, И. А. Кич, К. В. Молоков // РМЖ. — 2012. — № 3. — С. 121.

5. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, РУ: ЛП-006/005.

6. Mösges, R. Dexamphenol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays / R. Mösges et al. // Adv Ther. — 2017. — № 34(8). — С. 1850-1858.

7. Kehrt, W. Advance in therapy of acute rhinitis — comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexamphenol in patients with acute rhinitis / W. Kehrt et al. — DOI:10.1055/s-2003-38941 // Laryngorhinotologie. — 2003. — № 82(4). — P. 266-271.

ЧТО ТАКОЕ НОСОВАЯ СЛИЗЬ

БЕЗ НОСОВОЙ СЛИЗИ, ИЛИ ПРОСТО СОПЛЕЙ,
НАШ НОС НЕ СМОГ БЫ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ.
РАЗБИРАЕМСЯ, КАК ИМЕННО ОНА НАС ЗАЩИЩАЕТ,
ПОЧЕМУ ИНОГДА «УБЕГАЕТ» И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ СЛИЗЬ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Слизистая оболочка носа непрерывно вырабатывает слизь – до 1,5 литра соплей в сутки¹.

Этот секрет выполняет несколько функций²:



фильтрует воздух – задерживает частички пыли, аллергены, бактерии и вирусы;



смазывает слизистую носовых ходов, предотвращает ее высыхание и раздражение;



способствует плавному потоку воздуха через носовой ход.

Носовой секрет состоит из воды, антител, ферментов и солей. Вязкую, слизистую структуру ему придадут муцины³.

ПРИ ЧИХАНИИ
ЧАСТИЧКИ
СЛИЗИ
И СЛЮНА
ЛЕТЯТ ВПЕРЕД
СО СКОРОСТЬЮ
ПРИМЕРНО
160 КМ/Ч

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЦВЕТ СЛИЗИ

ПО ЦВЕТУ НОСОВОЙ СЛИЗИ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С НОСОМ⁴:



ПРОЗРАЧНАЯ

Это норма для носового секрета. Но если прозрачной слизи становится слишком много, можно заподозрить аллергию или начало ОРВИ.



ЖЕЛТАЯ

Может быть признаком синусита, особенно если неприятно пахнет. Но это необязательно — желтые сопля бывают и при неосложненной ОРВИ.



КРАСНАЯ

В этот цвет слизь окрашивает кровь. Возможно, из-за сухости и раздражения в носу лопнул сосуд.



БЕЛЕСОВАТАЯ

Появляется при вирусной или бактериальной инфекции. Характерный оттенок придают погибшие в борьбе за здоровье лейкоциты.



ЗЕЛЕНАЯ

Вопреки мифам, это не маркер бактериальной инфекции. Такой цвет слизи означает, что иммунитет активно борется с болезнью.

СТОИТ ПОМНИТЬ,
ЧТО ПО ЦВЕТУ СОПЛЕЙ
НЕ СТАВЯТ ДИАГНОЗ.

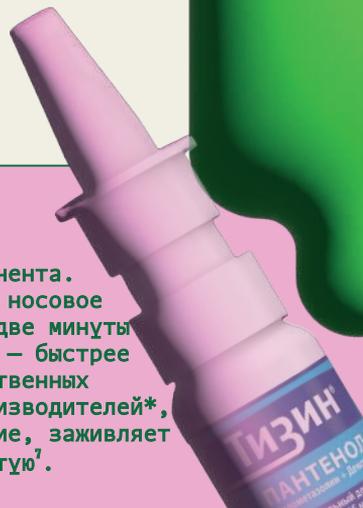
КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ НАСТОРК

При рините в носу появляется избыток слизи. Но заложенность возникает не из-за этого: причина в воспалении и отеке слизистой оболочки. Чтобы справиться с ними, подходит сосудосуживающий компонент, например ксилометазолин⁵. Для увлажнения воспаленной слизистой недостаточно носового секрета. Поэтому стоит использовать специальные средства, например декспантенол⁶.

В назальном спрее

Тизин[®] ПАНТЕНОЛ

есть оба эти компонента. Препарат облегчает носовое дыхание уже через две минуты после впрыскивания — быстрее большинства лекарственных средств других производителей*, уменьшает воспаление, заживляет и увлажняет слизистую⁷.



1. Cleveland Clinic. What the Color of Your Snot Really Means. — 2021.

2. David King. Why is my snot green? How deep are my sinuses? Fascinating facts about mucus, noses and sprays. — The University of Queensland, 2023.

3. Kesimer, M. et al. Airway Mucin Concentration as a Marker of Chronic Bronchitis / M. Kesimer et al. — DOI: 10.1056/NEJMoa1701632 // New England Journal of Medicine. — Vol. 377, № 10. — 2017. — P. 911–922.

4. BJC HealthCare. Snot 101: Why does your snot change colors — and how you can get rid of it. — 2024.

5. Eccles, R. The Nasal Decongestant Effect of Xylometazoline in the Common Cold / R. Eccles, M. Eriksson, M. S. Garreffa, S. C. Chen // Am J Rhinol. — 2008. — № 22. — P. 491–496.

6. Kehrl, W. Advance in therapy of acute rhinitis — comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexamphenol in patients with acute rhinitis / W. Kehrl et al. // Laryngorhinotologie. — 2003. — № 82(4). — P. 266–271.

7. Инструкция по медицинскому применению Тизин[®] ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, РУ: ЛП-006805.

СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАРАЗИТЬ ВЕСЬ ОФИС?

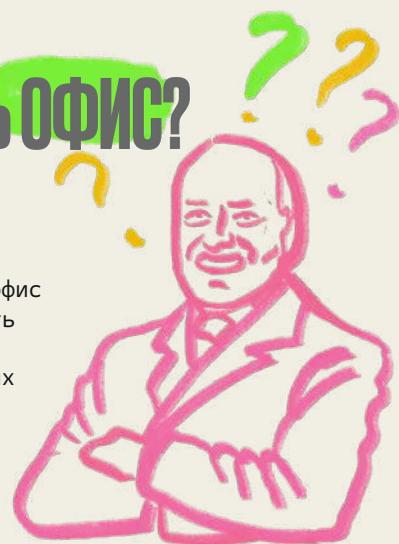
Из-за холода и низкой влажности зимой заразить коллег легче, чем в теплый сезон. Или нет?

Проверьте своих друзей, смогут ли они превратить уютный офис в обитель простуженных людей. Предложите знакомым ответить на вопросы теста. Пусть они запоминают эмодзи рядом с выбранными вариантами, а в конце суммируют смайлы. Каких больше – тот результат подходит.

ВОПРОСЫ

ЧЕРЕЗ ДВА ДНЯ ЗАЩИТА ВАЖНОГО ПРОЕКТА, А У ВАС ОЗНОБ И НАСМОРК. КАК БЫТЬ?

-  Возьму отгул, задачи передам коллеге. Работа работой, но больничный нужен!
-  Приеду попозже или уеду пораньше, но самые важные дела сделаю в офисе
-  Озноб и насморк? Пф-ф, это не проблема, а вызов! Выпью жаропонижающее и отправлюсь на работу



ОСТАТЬСЯ ДОМА НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ, И ВЫ ПРИЕХАЛИ В ОФИС. ПРЕДУПРЕДИТЕ КОЛЛЕГ О ПРОСТУДЕ?

-  Да, и пересяду подальше. Или пойду в переговорку – обычно там свободно
-  Нет, но постараюсь ни с кем не говорить
-  Ни за что! Формируем коллективный иммунитет!

ВРЕМЯ ОБЕДА! ГДЕ БУДЕТЕ ЕСТЬ?

-  Останусь за своим столом
-  Зайду к коллегам в соседний кабинет
-  В столовой вместе со всеми – не люблю обедать в тишине

УПС, ВЫ СЕЙЧАС ЧИХНЕТЕ! КУДА ИМЕННО?

-  В локоть! И руки помою на всякий случай
-  В салфетку! Оставлю ее на столе и забуду выбросить
-  В ладони! И сразу пожму руку коллеге

ШЕФ ПРЕДЛАГАЕТ ВЗЯТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ. ВОСПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЕЙ?

-  Да, и попрошу пару запасных: обычно маски хватает на 1,5–2 часа
-  Да, и останусь в ней на весь день
-  Нет, она неудобная

РЕЗУЛЬТАТЫ

БОЛЬШЕ  **УВЫ, ВАМ НИКОГО НЕ УДАЛОСЬ ЗАРАЗИТЬ...**

Похоже, вы этичный коллега, который берет больничный, держит социальную дистанцию и даже надевает маску. Такими темпами вирус никому не передашь!

БОЛЬШЕ  **УХ ТЫ, ЗАРАЖЕНА ПОЛОВИНА ОФИСА!**

Вы передали простуду шефу и части отдела. Но начальник вовремя спохватился и отправил оставшуюся команду на удаленку. Что ж, придется наблюдать за здоровыми коллегами на зум-колах.



БОЛЬШЕ  **УРА, ВСЕ ЗАРАЖЕНЫ!**

Даже тот самый разработчик, который приходит в офис раз в пятилетку. На вас исподлобья смотрят все коллеги, но это ерунда: через пару недель менеджер подхватит грипп от ребенка, принесет его в офис, и о вашей простуде все забудут.



При появлении симптомов простуды лучше остаться на больничном. Но если пришлось идти на работу, не стоит забывать о «простудном этикете». Держите социальную дистанцию и соблюдайте гигиену: надевайте маску, чаще мойте руки, чихайте и кашляйте в локоть или салфетку, а не в ладонь – так вы снизите риск передачи инфекции¹.

Еще важно как можно скорее справиться с симптомами простуды. Например, от насморка может помочь спрей с ксилометазолином и декспантенолом – **Тизин® ПАНТЕНОЛ®**.

Он уменьшает воспаление – причину ринореи, чихания, покраснения, сухости, раздражения слизистой. Снижает отечность, облегчает дыхание, увлажняет и заживляет ткани благодаря ускоренной регенерации клеток^{2,6}.

1. Healthy Habits: Coughing and Sneezing (Электронный ресурс). — URL: <https://www.cdc.gov/hygiene/about/coughing-and-sneezing.html#:~:text=Cover%20your%20mouth%20and%20nose,your%20elbow%2C%20not%20your%20hands> (дата обращения: 14.11.2024).
2. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, РУ: ЛП-006805.
3. Мирошниченко, Н. А. Топические деконгестанты. Мифы и реальность / Н. А. Мирошниченко, А. Ю. Овчинников // Медицинский совет. — 2018. — № 1. — С. 40–43.

4. Карпова, Е. П. Назальные сосудосуживающие препараты в педиатрической практике / Е. П. Карпова, Д. А. Тулунов // Эффективная фармакотерапия. Педиатрия. — 2012. — № 1. — С. 18–22.
5. Kehrli, W. et al. Advances in Therapy... / W. Kehrli et al. // Laryngo-Rhino-Otol. — 2003. — № 82. — P. 266–271.
6. Develiglu, O. N. The superiority of Dexamphenol or Vaseline as excipient in nasal formulations / O. N. Develiglu, M. Dilber, N. Bayar Mutluk, C. Veselova Sezer, H. Mehtar Kutlu, V. Topsakal, C. Cingi // European Review for Medical and Pharmacological Sciences. — 2022. — 24(2 Suppl). — P. 124–133.

РЕЗУЛЬТАТЫ

БОЛЬШЕ



УВЫ, ВАМ НИКОГО НЕ УДАЛОСЬ ЗАРАЗИТЬ...

Похоже, вы этичный коллега, который берет больничный, держит социальную дистанцию и даже надевает маску. Такими темпами вирус никому не передашь!

БОЛЬШЕ



УХ ТЫ, ЗАРАЖЕНА ПОЛОВИНА ОФИСА!

Вы передали простуду шефу и части отдела. Но начальник вовремя спохватился и отправил оставшуюся команду на удаленку. Что ж, придется наблюдать за здоровыми коллегами на зум-колах.



БОЛЬШЕ

УРА, ВСЕ ЗАРАЖЕНЫ!

Даже тот самый разработчик, который приходит в офис раз в пятилетку. На вас исподлобья смотрят все коллеги, но это ерунда: через пару недель менеджер подхватит грипп от ребенка, принесет его в офис, и о вашей простуде все забудут.



При появлении симптомов простуды лучше остаться на больничном. Но если пришлось идти на работу, не стоит забывать о «простудном этикете». Держите социальную дистанцию и соблюдайте гигиену: надевайте маску, чаще мойте руки, чихайте и кашляйте в локоть или салфетку, а не в ладонь — так вы снизите риск передачи инфекции¹.

Еще важно как можно скорее справиться с симптомами простуды. Например, от насморка может помочь спрей с ксилометазолином и декспантенолом — **Тизин® ПАНТЕНОЛ²**.

Он уменьшает воспаление — причину ринореи, чихания, раздражения, сухости, покраснения слизистой. Снижает отечность, облегчает дыхание, увлажняет и заживляет ткани благодаря ускоренной регенерации клеток^{3,6}.

1. Healthy Habits: Coughing and Sneezing (Электронный ресурс). — URL: <https://www.cdc.gov/hygiene/about/coughing-and-sneezing.html#:~:text=Cover%20your%20mouth%20and%20nose,your%20elbow%2C%20not%20your%20hands> (дата обращения: 14.11.2024).

2. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, РУ: ЛП-006805.

3. Мирошниченко, Н. А. Толчёмские деконгестанты. Мифы и реальность / Н. А. Мирошниченко, А. Ю. Овчинников // Медицинский совет. — 2018. — № 1. — С. 40–43.

4. Карпова, Е. П. Назальные сосудосуживающие препараты в педиатрической практике / Е. П. Карпова, Д. А. Тулюпов // Эффективная фармакотерапия. Педиатрия. — 2012. — № 1. — С. 18–22.

5. Kehrl, W. et al. Advances in Therapy... / W. Kehrl et al. // Laryngo-Rhino-Otol. — 2003. — № 82. — P. 266–271.

6. Develiglu, O. N. The superiority of Dexamphenol or Vaseline as excipient in nasal formulations / O. N. Develiglu, M. Dilber, N. Bayar Muluk, C. Veselova Sezer, H. Mehtar Kutlu, V. Topsakal, C. Cingi // European Review for Medical and Pharmacological Sciences. — 2022. — 24(2 Suppl). — P. 124–133.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ

С наступлением зимы увеличивается количество случаев гриппа, ОРВИ и других респираторных заболеваний¹. Главными причинами роста заболеваемости эксперты считают²:

низкую влажность и температуру — из-за них вирусы и бактерии живут дольше;

недостаток солнечного света — это неблагоприятно влияет на иммунитет;

увеличение времени, которое люди проводят в закрытых помещениях, — из-за этого повышается риск передать или получить инфекцию.

Еще один важный фактор — не все люди соблюдают респираторный этикет во время болезни.

**КАК КАШЛЯТЬ И ЧИХАТЬ, ЧТОБЫ НИКОМУ НЕ НАВРЕДИТЬ?
ЗАПОМИНАЙТЕ АЛГОРИТМ ИЗ ПЯТИ ШАГОВ³** →

ЗАКРЫВАЙТЕ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВОЙ САЛФЕТКОЙ

Тогда микробы и вирусы
не останутся в воздухе
и не задержатся на ваших руках.



1

2



СРАЗУ ВЫБРАСЫВАЙТЕ САЛФЕТКИ В МУСОРНОЕ ВЕДРО

Не оставляйте их на столе.
Так вы снизите риск
рапространения инфекции.

ЕСЛИ НЕТ САЛФЕТКИ — ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ В ЛОКОТЬ, А НЕ В ЛАДОТЬ

Иначе во время рукопожатия вы
рискуете передать не только хоро-
шее настроение, но и вирус.

АПЧХИ



3

4



МОЙТЕ РУКИ ПОСЛЕ ЧИХАНИЯ ИЛИ КАШЛЯ

В течение 20–30 секунд в теплой
воде с обычным мылом: оно хорошо
справляется с вредными
микробами^{4,5}

ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ

При симптомах ОРВИ стоит взять отгул или больничный.
Если нет такой возможности, оставайтесь на расстоянии
не менее двух метров от других людей, когда кашляете или чихаете.
Это поможет свести к минимуму риск передачи заболевания.



5

1. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ПО ГРИППУ И ОРВИ (Электронный ресурс). — URL: https://www.influenza.spb.ru/system/epidemic_situation/laboratory_diagnostics/?year=2024&week=45 (дата обращения: 14.11.2024).

2. Почему мы чаще болем в холодное время года? (Электронный ресурс). — URL: <https://spn.ru/gorlo/rezhenadzat.ru/naseleniyu/doroguyu-obraz-zhizni/pochemu-my-chashe-boleem-v-kholodnoe-vremya-goda/> (дата обращения: 14.11.2024).

3. Healthy Habits: Coughing and Sneezing (Электронный ресурс). — URL: <https://www.cdc.gov/hygiene/about/coughing-and-sneezing.html#--text=Cover%20your%20mouth%20and%20nose,your%20elbow%2C%20not%20your%20hands> (дата обращения: 14.11.2024).

4. Skip the Antibacterial Soap; Use Plain Soap and Water (Электронный ресурс). — URL: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/skip-antibacterial-soap-use-plain-soap-and-water> (дата обращения: 14.11.2024).

5. How to wash your hands (Электронный ресурс). — URL: <https://www.nhs.uk/live-well/best-way-to-wash-your-hands/> (дата обращения: 14.11.2024).

6. What is the evidence to support the 2-metre social distancing rule to reduce COVID-19 transmission? (Электронный ресурс). — URL: <https://www.cobm.net/covid-19/what-is-the-evidence-to-support-the-2-metre-social-distancing-rule-to-reduce-covid-19-transmission/> (дата обращения: 14.11.2024).

ПУТЕШЕСТВИЕ В УРОШЛОЕ ЧЕРЕЗ НОС:

КАК ЗАПАХИ ФОРМИРУЮТ
И СОХРАНЯЮТ НАШИ ВОСПОМИНАНИЯ

ЗАПАХИ ВЛИЯЮТ НА ПАМЯТЬ,
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ДАЖЕ СОН. ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ
— НЕ ПРОСТО УТРАТА ОДНОГО
ИЗ ЧУВСТВ: ОНА ИЗМЕНЯЕТ
РАБОТУ МОЗГА В ЦЕЛОМ.

ЗАПАХ НОСТАЛЬЖИ

В зависимости от личного опыта человека определенные ароматы могут снижать стресс, улучшать настроение и даже вызывать физиологические изменения в теле, например замедлять дыхание¹. Еще запахи способны активировать воспоминания.

Например, ребенок на Новый год наряжает елку с родителями и вдыхает празднич-

ный аромат ее хвои.

Сигнал о запахе принимает обонятельная луковица — скопление нейронов на нижней поверхности лобных долей мозга прямо над носовой полостью². Оттуда информация уходит в кору головного мозга, которая интерпретирует сигнал.

В это время к процессу подключается миндалевидное тело: оно соединяет

впечатление о запахе с приятной эмоцией от происходящего. Гиппокамп забирает этот комплекс, упаковывает его в долговременное воспоминание и сохраняет³.

Когда взрослый человек чувствует похожий аромат, нейроны активируются в том же порядке, и в сознании возникает воспоминание о детстве.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ЛИМБИКИ

1. Организация вегетативно-соматических компонентов эмоции
2. Организация кратковременной и долговременной памяти
3. Участие в формировании ориентировочно-исследовательской деятельности (синдром Клявера — Бьюсси)
4. Организация простейшей мотивационно-информационной коммуникации (речи)
5. Участие в механизмах сна
6. Центр обонятельной сенсорной системы



ЗАПАХ ИЛИ ЗНАНИЯ

Воспоминания, сформированные с участием нескольких органов чувств, более долговечные. Ученые предложили людям прочитать сложный текст, при этом части людей вставили в нос турунды с сильным запахом.

Через неделю исследователи проверили знания: люди, вдыхавшие аромат, лучше запомнили прочитанное⁴.

ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАПАХОВ

Человек запоминает до **35%** всей информации благодаря запахам, которые он вдыхает. Для сравнения, в памяти откладывается только **3%** увиденного и **5%** услышанного⁵. Потеря обоняния не лишит человека возможности запоминать новую информацию и не заставит забыть все, что он знал до этого. Но anosmia может нарушить сформированные нейронные связи между ассоциациями, замедлить работу мозга и снизить способность адаптироваться к новым ситуациям⁶.

У пациентов с длительной anosmia, то есть невосприимчивостью к запахам, активнее взаимодействуют области мозга, отвечающие за обработку обонятельных и зрительных стимулов. Мозг все еще может найти нужное воспоминание, но для этого ему нужно больше времени⁷.

Когда закладывает нос, человек тоже теряет способность улавливать запахи. Чтобы скорее избавиться от гнетущего ощущения, важно выбрать наиболее действенные способы. Исследователи выяснили, что комбинация ксилонатазолина и декспантенола, например в спрее

Тизин® ПАНТЕНОЛ, борется с воспалением — причиной ринореи, чихания, раздражения, сухости и покраснения слизистой. Средство увлажняет и заживляет ее и помогает снизить выраженность отека и заложенности лучше, чем монопрепараты ксилонатазолина^{7,8}. Кроме того, препарат обладает более длительным действием, чем большинство лекарственных средств других производителей*: его эффект сохраняется до **12 часов**⁹.



1. Herz, R. S. The Role of Odor-Evoked Memory in Psychological and Physiological Health. — 2016.
2. Purves, D. The Olfactory Bulb / D. Purves, G. J. Augustine, D. Fitzpatrick et al., editors. — [2nd edition]. — Neuroscience. Sunderland (MA): Sinauer Associates, 2001. — URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11158/>.
3. McDonoug, M. The Connections Between Smell, Memory, and Health. — 2024. <https://learnmem.cshlp.org/content/29/5/136.full.pdf>
4. Гильермо Бегло, финансовый директор испанской компании по производству ароматических средств Déjà Vu Brands. Из книги «Итого Итэз. Японское искусство быть счастливым здесь и сейчас». Авторы: Эктор Гарсиа, Франсеск Миральес.
5. Wingham, J. et al. Aberrant olfactory network functional connectivity in people with olfactory dysfunction following COVID-19 infection: an exploratory, observational study / J. Wingham et al. // eClinicalMedicine. — Volume 58. — 101883.
6. Mészáros, R. Dexpanthenol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays / R. Mészáros et al. // Adv Ther. — 2017. — № 34(8). — P. 1850–1858.
7. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, РУ: ЛП-004805.
8. Kehl, W. et al. Advances in Therapy. / W. Kehl et al. // Laryngo-Rhino-Otol. — 2003. — № 82. — P. 266–271.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ЛИМБИКИ

1. Организация вегетативно-соматических компонентов эмоции
2. Организация кратковременной и долговременной памяти
3. Участие в формировании ориентировочно-исследовательской деятельности (синдром Клявера — Бьюсси)
4. Организация простейшей мотивационно-информационной коммуникации (речи)
5. Участие в механизмах сна
6. Центр обонятельной сенсорной системы



ЗАПАХ ЗНАНИИ

Воспоминания, сформированные с участием нескольких органов чувств, более долговечные. Ученые предложили людям прочитать сложный текст, при этом части людей вставили в нос турунды с сильным запахом.

Через неделю исследователи проверили знания: люди, вдыхавшие аромат, лучше запомнили прочитанное⁴.

ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАПАХОВ

Человек запоминает до **35%** всей информации благодаря запахам, которые он вдыхает. Для сравнения, в памяти откладывается только **3%** увиденного и **5%** услышанного⁵. Потеря обоняния не лишит человека возможности запоминать новую информацию и не заставит забыть все, что он знал до этого. Но anosmia может нарушить сформированные нейронные связи между ассоциациями, замедлить работу мозга и снизить способность адаптироваться к новым ситуациям⁶.

У пациентов с длительной anosmией, то есть невосприимчивостью к запахам, активнее взаимодействуют области мозга, отвечающие за обработку обонятельных и зрительных стимулов. Мозг все еще может найти нужное воспоминание, но для этого ему нужно больше времени¹.



Когда закладывает нос, человек тоже теряет способность улавливать запахи. Чтобы скорее избавиться от гнетущего ощущения, важно выбрать наиболее действенные способы. Исследователи выяснили, что комбинация ксилометазолина и декспантенола, например в спрее **Тизин® ПАНТЕНОЛ**, борется с воспалением — причиной ринореи, чихания, раздражения, сухости и покраснения слизистой. Средство увлажняет и заживляет ее и помогает снизить выраженность отека и заложенности лучше, чем монопрепараты ксилометазолина^{7,8}. Кроме того, препарат обладает более длительным действием, чем большинство лекарственных средств других производителей*: его эффект сохраняется до **12 часов**⁹.

1. Herz, R. S. The Role of Odor-Evoked Memory in Psychological and Physiological Health. — 2016.
2. Purves, D. The Olfactory Bulb / D. Purves, G. J. Augustine, D. Fitzpatrick et al., editors. — [2nd edition]. — Neuroscience. Sunderland (MA): Sinauer Associates, 2001. — URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11158/>.
3. McDonoug, M. The Connections Between Smell, Memory, and Health. — 2024. <https://learnmem.cshp.org/content/29/5/136.full.pdf>
4. Гильермо Бертоло, финансовый директор испанской компании по производству ароматических средств Déjà Vu Brands. Из книги «Итиго Итиэ. Японское искусство быть счастливым здесь и сейчас». Авторы: Эктор Гарсиа, Франсеск Миральес.
5. Wingo, J. et al. Aberrant olfactory network functional connectivity in people with olfactory dysfunction following COVID-19 infection: an exploratory, observational study / J. Wingo et al. // eClinicalMedicine. — Volume 58. — 101883.
6. Misges, R. Dexpanthanol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays / R. Misges et al. // Adv Ther. — 2017. — № 34(8). — P. 1850–1858.
7. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, РУ: ЛП-004805.
8. Kehr, W. et al. Advances in Therapy. / W. Kehr et al. // Laryngo-Rhino-Otol. — 2003. — № 82. — P. 266–271.

ЖИЗНЬ ВО ВСЕЛЕННОЙ ЗАПАХОВ: КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЛЮБОВЬ К АРОМАТУ

У всех людей есть субъективный обонятельный опыт, связанный с жизненными обстоятельствами, профессией и генетическими факторами¹. Но как объяснить, что даже один и тот же аромат люди воспринимают по-разному?

В материале разбираемся в том, как формируется впечатление от запахов и почему одни нам приятны, а от других хочется закрыть нос.

ПУДРОВЫЙ, → ВОСТОЧНЫЙ-
/ОРИЕНТАЛЬНЫЙ, →
МУСКУСНЫЙ, 🍷 ФУЖЕРНЫЙ,
ПОСЛЕ ГРОЗЫ, 🍓 СДОБНЫЙ,
ЗЕМЕЛЬНЫЙ, ИРИСОВЫЙ,
🍷 ТЯЖЕЛЫЙ, АМБРОВЫЙ,
МОРСКОЙ, 🌊 ХВОЙНЫЙ,
👃 ОБОНЯТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ,
ШИПРОВЫЙ, 🍊 МАНДАРИНОВ
НА НОВЫЙ ГОД, КОЖАНЫЙ,
ГРИБНОЙ, 📖 КНИЖНЫЙ,
МЕДИЦИНСКИЙ, 🍃 СВЕЖИЙ,
ОДОРАНТ, 🍷 ПРЯНЫЙ, 🌸
КОФЕЙНЫЙ 🚆 ЗАПАХ
МЕТРО, 🗡 ОСТРЫЙ,
ДРЕВЕСНЫЙ, 🍷 ДЫМНЫЙ.

АРОМАТ СОЗДАЕТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О МИРЕ

Восприятие запаха, или одоранта, — один из древнейших механизмов выживания, который есть даже у одноклеточных. Чтобы найти питательные вещества, они ориентируются на примитивное обоняние. С его же помощью эти организмы избегают контакта с опасностью².

Главная функция обонятельной системы — получать сигналы из внешнего мира. Запах определяет поведение: подойти или держаться подальше, съесть или выплюнуть, убежать или напасть³.

ЧЕЛОВЕК НЕ ДОВЕРЯЕТ СВОЕМУ НЮХУ ТАК, КАК ЖИВОТНЫЕ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ У НАС В ДНК ОКОЛО 600 ГЕНОВ, ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА ОБОНЯНИЕ¹. МЫ ПО ЗАПАХУ ОПРЕДЕЛЯЕМ, СТОИТ ЛИ ПОКУПАТЬ РЫБУ В ЭТОМ МАГАЗИНЕ И НЕ СКИСЛО ЛИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ МОЛОКО. А ВЛЕЧЕНИЕ К АРОМАТУ ТЕЛА ПАРТНЕРА ФОРМИРУЕТ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ХИМИИ ЛЮБВИ. ОСТРЕЕ ВСЕГО МЫ ЕГО ЧУВСТВУЕМ В ОСОБЕННО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ — НАПРИМЕР, В ДЕНЬ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ.

«ОБУЧИТЬ НОС» ПОМОГАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ

Первое знакомство с одорантом запускает механизм обонятельного обучения². В зависимости от обстоятельств, в которых человек почувствовал запах, он неосознанно причисляет его к одной из двух групп: ароматы, которые мы ощутили в комфортной обстановке, не вызывают тревогу и становятся приятными; запахи, ассоциирующиеся с опасностью, болезнью, страхом, нам не нравятся.

У каждого человека свой набор любимых ароматов. Предпочтения формируют культурные и семейные традиции, в окружении которых вырос человек, острота обоняния, богатство жизненного опыта — своего рода «парфюмерная насмотренность». Однако список неприятных одорантов похож у большинства людей. Так произошло не случайно. Чаще всего

отталкивающий запах — это сигнал опасности: сероводород, гниль, ядовитые растения⁴.

1. Александрия, Ю. С. и соавт. Методы исследования обоняния: историческая справка и современные тенденции // Эффективная фармакотерапия. — 2022. — № 18 (49). — С. 22–26.
2. Gottfried, J. A. *Neurobiology of Sensation and Reward* // CRC Press/Taylor & Francis. — 2011.
3. Auffarth, B. Understanding smell — The olfactory stimulus problem / B. Auffarth // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. — Vol. 37, Issue 8, September 2013. — P. 1667–1679.
4. STENA.EE. Интересно с флейвористом о химии ароматов. — URL: <https://inlnk.ru/kXgpBZ>
5. Khan, R. M. Predicting Odor Pleasantness from Odorant Structure: Pleasantness as a Reflection of the Physical World // *Journal of Neuroscience*. — 12 September 2007. — № 27 (37). — P. 10015–10023.

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ЧЕЛОВЕКА С НАГМОРКОМ

Читайте с Зажатым носом

Создатель даровал мне нос,
Отличный крупный нос,
Но с детства мучает меня
Один большой вопрос.

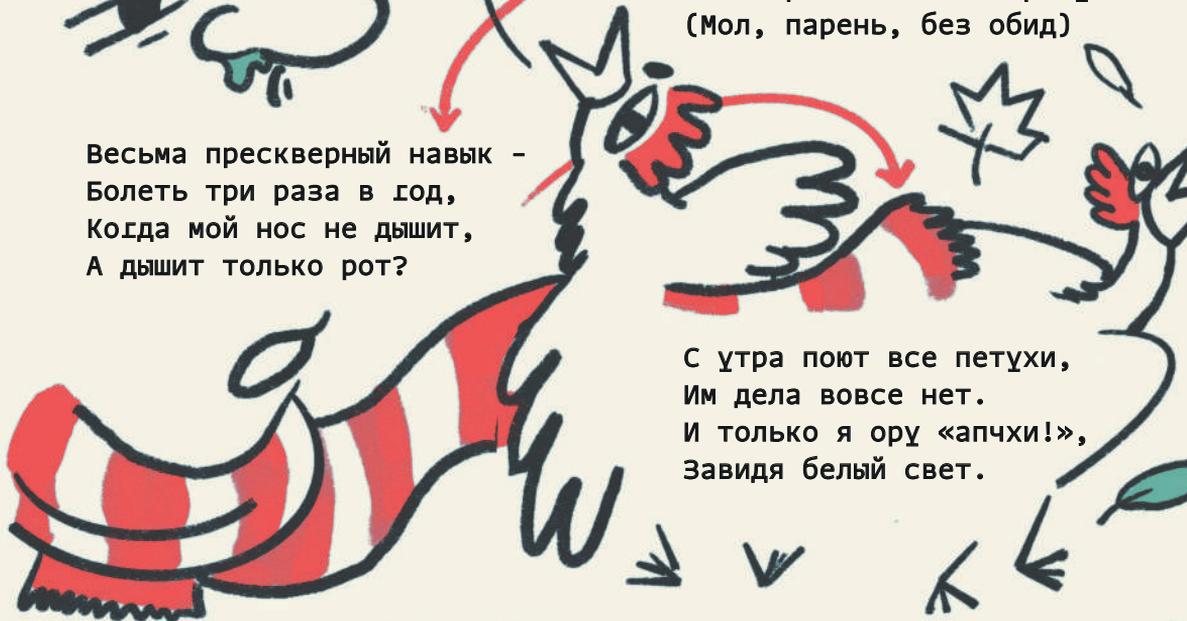


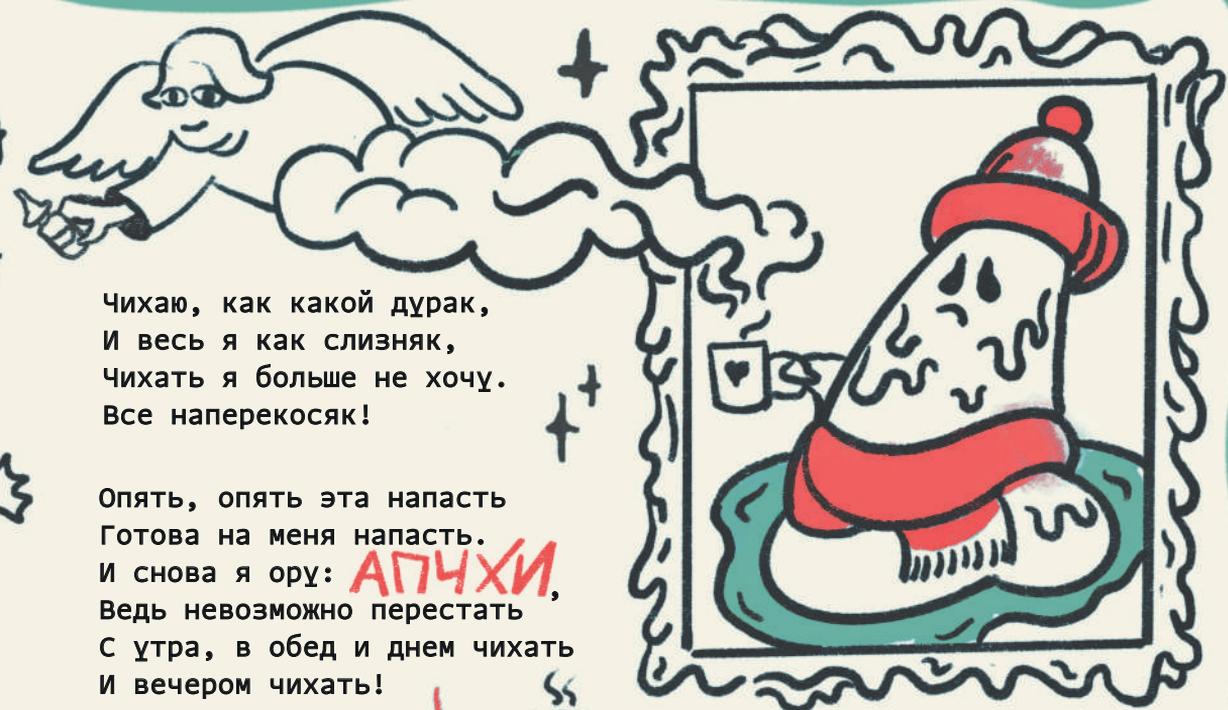
Зачем в нагрузку к носу
(Прекрасному на вид)
Он впарил мне без спросу
(Мол, парень, без обид)



Весьма прескверный навык -
Болезнь три раза в год,
Когда мой нос не дышит,
А дышит только рот?

С утра поют все петухи,
Им дела вовсе нет.
И только я ору «апчхи!»,
Завидя белый свет.





Чихаю, как какой дурак,
И весь я как слизняк,
Чихать я больше не хочу.
Все наперекосяк!

Опять, опять эта напасть
Готова на меня напасть.
И снова я ору: **АПЧХИ**,
Ведь невозможно перестать
С утра, в обед и днем чихать
И вечером чихать!

Да уж, дела мои плохи.
Ох, видно, за мои грехи,
За тяжкие грехи —





TYZINE.RU

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ
О **Тизин® ПАНТЕНОЛ**

Тизин®

Побочные действия: могут проявляться со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем, а также в месте введения.

Противопоказания: препарат противопоказан при ряде заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной систем, атрофическом рините, глаукоме, а также после некоторых хирургических вмешательств и при применении препаратов, повышающих артериальное давление. Не применять при повышенной чувствительности к одному из компонентов.

Дата выпуска материала: декабрь 2024 г.
RU-TYZ-2024-78798

1
«Прошу прощения,
сейчас принесу нужный
вам препарат»

ПАССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Так можно ответить, чтобы избежать конфликта любой ценой. Это кажется хорошей идеей: часто в аптеку приходят люди, которые плохо себя чувствуют и поэтому ведут себя агрессивно. Вступить с ними в спор не хочется.

Однако пассивное поведение может повлечь негативные последствия:

- ◆ Для покупателя: он не получит информацию и необходимую помощь.
- ◆ Для фармацевта: внутренние обиды и снижение самооценки.

Пассивный подход не решает проблему, а только временно ее откладывает.



2
«Да лечитесь чем хотите!
Конечно, вы же первый
человек с насморком!»

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Возможно, агрессия сработает. Но сарказм и обвинения подрывают доверие, разрушают коммуникацию с покупателем и отражают непрофессиональный подход.

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

3
Ассертивность – прямое, но уважительное выражение своей позиции, способность высказывать свои мысли без ущемления достоинства других.

Такой подход подразумевает:

- ◆ Уважение к окружающим и к себе.
- ◆ Поиск взаимоприемлемых решений.
- ◆ Спокойствие в коммуникации, даже если ситуация напряженная.

Так вы сможете отстоять свою точку зрения, донести до посетителя нужную информацию и сохранить доверительный диалог.



КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В КОММУНИКАЦИИ КАК ДОБИТЬСЯ

КОММУНИКАЦИИ КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В КОММУНИКАЦИИ КАК ДОБИТЬСЯ

УСПЕХА В КОММУНИКАЦИИ КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В КОММУНИКАЦИИ КАК ДОБИТЬСЯ

НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ, ЗАДАВАЙТЕ УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ, ВЫРАЖЕНИЕМ ЛИЦА ПОКАЗЫВАЙТЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ. СФОРМУЛИРОВАТЬ ОТВЕТ ПОМОЖЕТ ТЕХНИКА

«Я-СООБЩЕНИЕ»

«Я ДУМАЮ»

Выразите свое мнение с опорой на факты, а не эмоции.

«Я ЧУВСТВУЮ»

Сформулируйте свое отношение к проблеме без обвинений или негативных суждений о собеседнике.

Главная причина насморка – воспаление, вызванное вирусами. Оно приводит к отеку слизистой оболочки, из-за которого становится трудно дышать. Солевой раствор не поможет с этим справиться.

«Я понимаю, что вы хотите найти универсальное средство. Это желание мне тоже знакомо».

Основная цель работы фармацевта – помочь покупателю решить его проблему и улучшить самочувствие. Скажите ему об этом.

«Я ХОЧУ»

«Я хочу помочь вам чувствовать себя лучше. Одно лекарственного вещества может не хватить для лечения насморка. Вы можете попробовать **Тизин® ПАНТЕНОЛ**. Помимо сосудосуживающего компонента, он содержит декспантенол, поэтому не только уменьшает заложенность и оказывает противовоспалительное действие, но и восстанавливает и увлажняет слизистую оболочку. А спираль флакона с ионами серебра деактивирует бактерии, что позволяет не добавлять в средство консерванты^{3,5}»



- Маккей, М. Как сказать. Главная книга по развитию коммуникативных навыков / М. Маккей, М. Дэвис, П. Фаннинг. – МНО, 2024.
- Beardsley, R. S. Communication skills in pharmacy practice: a practical guide for students and practitioners / R. S. Beardsley, C. Kimberlin, H. N. Tindale. – Pithead, L. – Lipworth Williams & Wilkins, 2018.
- Musges, R. et al. Doxipantolol and dexpanthenol: its contribution to symptom relief in acute rhinitis treated with doxipantolol nasal spray / R. J. Musges et al. // J. Clinical Pharmacy and Therapeutics, 2011.
- Kehr, W. Advance in therapy of acute rhinitis – comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexpanthenol in patients with acute rhinitis / W. Kehr et al. – DOI:10.1055/s-2003-38941 // Laryngorhinotologie. – 2003. – № 82(4). – P. 266–271.
- Инструкция к лекарственному препарату Тизин® ПАНТЕНОЛ, зарегистрированному в Республике Беларусь.

КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В КОММУНИКАЦИИ КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В КОММУНИКАЦИИ КАК ДОБИТЬСЯ

БУДЬ ЗДОРОВ!

SALUTE!

В 2018 году американский журнал Conde Nast Traveler в видеоблоге опубликовал необычный ролик: в нем 70 человек из 70 стран демонстрируют, как звучит чихание на их родном языке. Видео набрало почти 500 тысяч просмотров: пусть люди произносят «апчхи» по-разному, но чихают абсолютно все!

Публикуем подборку ответов на смешные вопросы: как чихнуть на немецком, французском и амхарском, что говорить чихающему в ответ и в каких странах не принято реагировать на чихание?*

ПОЖЕЛАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

РОССИЯ

- *Апчхи!*
- *Будь здоров!*



НОРВЕГИЯ

- *Apchhi!* (Апчи)
- *Prosit!* (Просит)
‘БУДЬ ЗДОРОВ!’

ГЕРМАНИЯ

- *Hatschi!* (Ха-чи)
- *Gesundheit!*
(Гезундхайт)
‘ЗДОРОВЬЕ!’

ИТАЛИЯ

- *Eccìù!* (И-чү)
- *Salute!* (Салюте)
‘ЗДОРОВЬЕ!’



Пожелание здоровья — самая распространенная реакция на чихание в неанглоязычных странах. Так реагируют на африкаанс, венгерском, румынском, идише, греческом, грузинском, армянском и еще на десятках языков. Даже на эсперанто — самом известном искусственном языке — в ответ на «апчхи» нужно сказать «*sanon*» («санон»), то есть ‘здоровье!’.

АНГЛИЯ,

США И ДРУГИЕ АНГЛОЯЗЫЧНЫЕ СТРАНЫ

- *Achoo!* (А-чү)
- *Bless you!* (Блэс ю)
‘ПУСТЬ БОГ ТЕБЯ ХРАНИТ!’

ШОТЛАНДИЯ

- *Apchi!* (Ап-чи)
- *Dia leat* (Диа лет)
‘ГОСПОДЬ С ТОБОЙ!’

СТРАНА БАСКОВ

- *Apchi!* (А-чи)
- *Dominus tecum* (Доминис тикү)
‘ГОСПОДЬ С ТОБОЙ!’

GESUNDHEIT!

БЛАГОСЛОВЕНИЕ

Фразу *God bless you*, которую со временем сократили до *Bless you*, приписывают Папе Римскому Григорию Великому: якобы он произносил ее во время вспышки бубонной чумы. Чихание – один из первых симптомов этой болезни, и Папа таким образом пытался защитить чихающего.

НЕОБЫЧНЫЕ РЕАКЦИИ

ФРАНЦИЯ

- *Atchoum!* (А-чү)
- *À tes souhaits!* (А тэ сүэ)
‘НА ТВОИ ЖЕЛАНИЯ!’
- *Atchoum!*
- *À tes amours!* (А тэз замүр)
‘НА ТВОЮ ЛЮБОВЬ!’
- *Atchoum! Qu’elles durent toujours* (Кель дю тужүр)
‘И ВАША ПУСТЬ ДЛИТСЯ ВЕЧНО!’



ГОЛЛАНДИЯ

- *Hatschi! Hatschi! Hatschi!* (Ха-чи)
- *Morgen mooi weer* (Мойхен мой ве)
‘ЗАВТРА БУДЕТ ХОРОШАЯ ПОГОДА’

ИСЛАНДИЯ

- *Achhi!* (Ач-чи)
- *Guð hjálpi þér* (Гью хьепе пы)
‘БОГ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ’
- *Achhi!*
- *Styrki íg* (Стикк их)
‘УКРЕПИТ ТЕБЯ’
- *Achhi!*
- *Og stýðji* (О шлейли)
‘И ПОДДЕРЖИТ’

Во многих странах на второе и третье «апчи!» отвечают не то же самое, что на первое: к здоровью добавляют пожелания благополучия, любви или благословение.

ЯПОНИЯ КАК МОЖНО НЕЗАМЕТНЕЕ

- *Hakushon!* (Хакүшон)
- *молчание*

В азиатских странах стараются чихать как можно тише и ничего не отвечают на «апчи». А в Восточной Африке громкое «апчи» считают грубым.



ЭФИОПИЯ

- *Chch!* (как можно тише)
- *Yimarish!* (Йимариш) – для мужчин / *Yimarih!* (Йимарих) – для женщин
- ‘ДА ПРОСТИТ ТЕБЯ БОГ!’

1. Condé Nast Traveler. 70 People Reveal How To Sneeze and Say 'Bless You' in 70 Countries. — 2018.
2. The New York Times. GESUNDHEIT! SNEEZING GETS A BIG REACTION.
3. Stephanie Watson, Zach Taras. Why Do People Say 'Bless You' When You Sneeze? — 2024.
4. Barbara Mikkelson. Why Do We Say 'Bless You!' When Someone Sneezes? — 2001.
5. <https://translate.academic.ru/%D0%B1%D1%83%00%B4%01%8C%20%D0%B7%D0%B4%00%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2/xx/xx/>
6. <http://norsk.dicts.autismedia.com/>

Е И Т !

Т
С
Г
Т
У
Э
Т
С
О
Г

КАК НОС ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ:

ИСТОРИИ
ФЛЕЙВОРИСТА,
СОМЕЛЬЕ
И ДЕГУСТАТОРА



Потеря обоняния – настоящее испытание для большинства людей, ведь еда становится безвкусной, а настроение портится. Однако есть мастера, для которых восприимчивость к запахам – основа профессии, поэтому потерять эту способность даже на один день особенно неприятно.

Чтобы не потерять остроту обоняния, нужно беречь нос – избегать воздействия резких кислотных запахов и следить за увлажнением слизистой.

При насморке стоит использовать действенные средства для уменьшения отека и воспаления – например, комбинацию ксилометазолина и декспантенола.



ЛУЧШИЙ СОМЕЛЬЕ РОССИИ 2022 ГОДА

МАРИНА ТОНКОВА

В 2014 году Тонкова совместно с друзьями открыла бар «Винный шкаф». Там часто проходили дегустации, но Марина чувствовала себя на них некомфортно. Пока другие описывали аромат напитка в бокале как «роса на свежескошенной траве», она считала, что белое вино пахнет белым вином, а красное – красным.

Спустя два года Марина отправилась на курсы сомелье.

Во время учебы она выяснила, что необычные ароматы появляются за счет тех же химических соединений, которые отвечают за конкретные запахи в природе.

С того момента Марина стала принимать буквальное ко всему и тщательно анализировать свои ощущения.

Развивать обоняние помогают осознанные дегустации: это последовательный процесс – от выбора бокала до записи впечатлений от напитка в дневник.

В 2022 году Марина выиграла Российский конкурс сомелье – главное соревнование специалистов этой профессии в России¹. История Тонковой – прекрасный пример того, как человек может развить свой «обонятельный интеллект».

ХИМИК-ТЕХНОЛОГ И ФЛЕЙВОРИСТ

Егор Войтиков работал в компании по производству и продаже пищевых ингредиентов. Однажды ему предложили попробовать себя в роли флейвориста. Это специалист по химии ароматов, который создает пищевые ароматизаторы и отдушки, придающие продуктам узнаваемые или уникальные запахи. Когда Войтиков попал в профессию, он начал по-другому относиться к аромату: не просто вдыхать его, а пытаться разобраться, из каких веществ он состоит. Постепенно мужчина стал воспринимать

ЕГОР ВОЙТИКОВ

запах как набор ингредиентов или химическую формулу. Ощущение ароматов стало настолько тонким, что Егор может почувствовать даже минимальную разницу между двумя образцами.

При этом Войтиков говорит, что для профессии не нужно исключительное обоняние: у каждого флейвориста своя острота нюха, манера работы и вкус. И хотя для многих ароматов есть рецептура, всегда остается место фантазии и экспериментам².



СЕНСОРНЫЙ ТЕХНОЛОГ КОМПАНИИ MARS



ЛИЗА ШРЁДЕР



Лиза дегустирует шоколадную продукцию с 2000 года. У женщины нет специального образования: по ее словам, способность точно улавливать вкус важнее для работы, чем академические знания. Еще один необходимый навык — правильно описывать свои ощущения.

Чтобы подтвердить качество шоколада, Лизе нужно оценить его текстуру и запах: именно аромат определяет уникальный вкус продукта. Без участия обоняния человек может почувствовать сладость, но разницы между вкусовыми оттенками не будет³.

Шрёдер ежедневно оттачивает мастерство и привыкла полагаться на свои ощущения. Хотя вне работы она не оценивает еду, а наслаждается ей, все же с легкостью определяет качество масла и чувствует, есть ли в блюде несвежие ингредиенты⁴.

1. Паласова, Т. Семь лет Марина Тонкова — о любви к соревнованиям и превратностях слепой дегустации // SWN. — 2022. — URL: <https://swn.ru/articles/semle-goda-marina-tonkova-o-lyubvi-k-sorevnovaniyam-i-prevratnostyakh-slepoy-degustatsii>.
2. СЮЗСНАБ. «Редкий экземпляр»: флейворист — профессия, которой не учат в России. Егор Войтиков. — URL: <https://ssnab.ru/news/redkiy-ekzempljar-fleyvorist-professiya-kotoryj-ne-uchat-v-rossii/>.
3. Marvin P. Fried. Петера обоняния (анонсима). — 2023.
4. Smith, J. A taste-taster for a \$33 billion candy company says she never gets sick of chocolate — and shares 3 more things people don't realize about her job / J. Smith // Business Insider. — 2016. — URL: <https://www.businessinsider.com/mars-chocolate-taste-taster-shares-surprising-things-about-her-job-2016-9>.