



Арлет®

(амоксциллина тригидрат/клавулановая кислота)

Состав

Одна таблетка содержит активные вещества: смесь амоксициллина тригидрата и клавуланата калия 4:1 (для дозы 500 мг/125 мг) и 7:1 (для дозы 875 мг/125 мг): амоксициллина тригидрат (в пересчете на амоксициллин) 500 мг и 875 мг; клавуланат калия (в пересчете на клавулановую кислоту) 125 мг;

Показания к применению

- острый и хронический синусит, средний отит, заглоточный абсцесс, тонзиллит, фарингит
- острый бронхит с бактериальной суперинфекцией, обострение хронического бронхита, внебольничная пневмония
- цистит, уретрит, пиелонефрит, пиелит
- сальмонелл, сальмонеллез, сальмонеллы, бактериальный вагиноз, метрометрит, пельвиоперитонит, септический аборт
- рожа, импетиго, вторично инфицированные дерматозы, флегмона, абсцесс, раневая инфекция, в т.ч. после укусов животных и человека
- остеомиелит
- холангит, холангит
- мезкий клещ
- одонтогенные инфекции
- дискометрия, сальмонеллез, сальмонеллезное возительство

Противопоказания

- гиперчувствительность к амоксициллину, клавулановой кислоте и другим компонентам препарата
- гиперчувствительность к другим бета-лактамам антибиотикам (пенициллинам и цефалоспорины)
- нарушения функции печени (в т.ч. желтуха) при приеме амоксициллина + клавулановой кислоты в анамнезе
- детский возраст до 12 лет (с массой тела менее 40 кг)
- хроническая почечная недостаточность (клиренс креатинина менее 30 мл/мин) только для таблеток 875 мг + 125 мг

Особые указания

С осторожностью: тяжелая печеночная недостаточность, заболевания желудочно-кишечного тракта (в т.ч. колит в анамнезе, связанный с применением пенициллинов), хроническая почечная недостаточность.

Амоксициллин и клавулановая кислота могут провоцировать неспецифическое связывание иммуноглобулинов и альбуминов с мембраной эритроцитов, что может быть причиной ложноположительной реакции при пробе Кумбса.

С осторожностью применять препарат у пациентов с нарушением функции печени. Уменьшать, принимая препарат в начале приема пищи.

У пациентов со сниженным диурезом очень редко может возникнуть кристаллурия. При приеме амоксициллина в высоких дозах рекомендуется принимать достаточное количество жидкости и поддерживать адекватный диурез для уменьшения вероятности образования кристаллов амоксициллина.

При курсовом лечении необходимо проводить контроль за состоянием функции органов кроветворения, печени, почек.

Беременность и лактация

Препарат не рекомендуется назначать во время беременности. Во время приема препарата следует соблюдать осторожность при управлении транспортными средствами, механизмами и при выполнении других потенциально опасных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания и быстроты психомоторных реакций.

Лекарственные взаимодействия

Антациды, глюкозамин, слабительные средства, аминогликозиды - замедляют и снижают абсорбцию; аскорбиновая кислота повышает абсорбцию.

Одновременный прием с аллопуринолом повышает частоту развития экзантема. Бактерицидные антибиотики (в т.ч. аминогликозиды, цефалоспорины, ванкомицин, рифампицин, ципрофлоксацин) - при одновременном применении оказывают синергидное действие; бактериостатические (макролиды, кларифенксил, линкозамиды, тетрациклины) - антагонистические.

Повышает эффективность непрямых антикоагулянтов (подавляя кишечную микрофлору, снижает синтез витамина К и протромбиновый индекс). При одновременном приеме антикоагулянтов необходимо следить за показателями свертываемости крови.

Уменьшает эффективность пероральных контрацептивов, лекарственных средств, в процессе метаболизма которых образуется парааминобензойная кислота, этиллакстрадиола - риск развития кровотечения «прорыва».

Диуретики, аллопуринол, фенилбутазон, нестероидные противовоспалительные средства, блокирующие канальцевую секрецию - повышают концентрацию амоксициллина (клавулановая кислота выводится в основном путем клубочковой фильтрации).

Одновременный прием с метотрексатом - повышает токсичность метотрексата.

Способ применения и дозы

Внутри.

Режим дозирования устанавливается индивидуально в зависимости от возраста, массы тела, функции почек пациента, а также от степени тяжести инфекции.

Для уменьшения возможных побочных эффектов со стороны пищеварительной системы рекомендуется принимать препарат в начале еды. Таблетку проглатывают целиком, не разжевывая, запивая стаканом воды.

Взрослые и дети старше 12 лет или с массой тела более 40 кг

Легкие и среднетяжелые инфекции (кроме инфекции нижних дыхательных путей) - по 1 таблетке (500 мг + 125 мг) 2 раза в сутки.

Тяжелые инфекции или инфекции нижних дыхательных путей - по 1 таблетке (500 мг + 125 мг) 3 раза в сутки или по 1 таблетке (875 мг + 125 мг) 2 раза в сутки.

Минимальный курс лечения препаратом составляет 5 дней. Продолжительность курса лечения определяется лечащим врачом. Лечение не должно продолжаться более 14 дней без повторного медицинского осмотра. Продолжительность лечения острого неосложненного среднего отита составляет 5-7 дней.

Максимальная суточная доза амоксициллина составляет: для взрослых и детей старше 12 лет (с массой тела 40 кг и более) - 6 г.

Максимальная суточная доза клавулановой кислоты (в форме клавулата калия) составляет: для взрослых и детей старше 12 лет (с массой тела 40 кг и более) - 600 мг.

Побочные действия

- тошнота, рвота, диарея, боли в животе, печеночная недостаточность (чаще у пожилых, мужчин, при длительной терапии), повышение активности печеночных трансаминаз
- головокружение, головная боль, обратимые гиперчувствительность и судороги (судороги могут возникнуть при нарушении функции почек или у пациентов, получающих высокие дозы препарата)
- развитие суперинфекции (включая кандидоз), экзантема
- гепатит, холестатическая желтуха
- обратимая лейкопения (включая нейтропению), тромбоцитопения, обратимые агранулоцитоз и гемолитическая анемия
- многоформная эксудативная эритема
- обратимое увеличение протромбинового времени, кристаллурия, интерстициальный нефрит, васкулит

Производитель - ОАО «Синтез»;

за подробной информацией обращайтесь:

Эксклюзивный поставщик препарата Арлет® на территории РК -
 ООО «ПОЛИО», Россия г. Курган (3522) 46-34-31; 46-25-41
 ТОО «Medicus-Centre», г. Алматы, ул. Гоголя, 15, тел.
 (727) 271-02-22

Это бед -
 один Арлет !

Условия отпуска из аптек - по рецепту

Перед назначением и применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению



Обложка
Ольга Мартянова
Фото – Денис Пахомчик

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка
Денис Пахомчик
Фото: Денис Пахомчик, интернет-ресурсы
Иллюстрации Наталья Польшанная
Менеджер по рекламе Кристина Рябухина

Над номером работали:

Галина Хван, Наталья Батракова, Наталья Григорьева,
Анастасия Будкина, Алия Юсупова, Жанна Яворская,
Наталья Польшанная, Мира Кайрат, Андрей Нестеров,
Оксана Белых, Яна Сологерт, Фарида Нурпеисова,
Дана Бердыгулова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры
и информации Республики Казахстан.
Свидетельство № 14578-Ж от 06.10.2014
Территория распространения: Республика Казахстан
Периодичность выхода: 10 раз в год
Основная тематическая направленность:
специализированное издание, предназначенное для
медицинских и фармацевтических работников
Адрес редакции: Республика Казахстан,
г. Алматы, ул. Муратбаева, 23/1.

Тел.: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).
e-mail: d.berdygulova@amity.kz

Журнал распространяется бесплатно в аптечных
учреждениях, а также путем адресной рассылки.

Тираж: 10 000 экземпляров.
Отпечатано в типографии ТОО «ПК Муравей»
Казахстан, г. Алматы, ул. Толе би, 304

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полное
или частичное воспроизведение материалов без
согласования
с редакцией категорически запрещено.
Все права защищены.
Мнение редакции не всегда совпадает
с мнением авторов.
Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов.

По вопросам размещения рекламы обращайтесь
по телефонам: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1404),
пишите на e-mail: k.ryabuhina@amity.kz

ТЕМА НОМЕРА

Кто я?

ВОПРОС НОМЕРА

Заболевания головного мозга (часть 2)



4

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Стоунтерапия: магия и сила камней



8

КАРЬЕРА

Кто Я: профориентация

HeadHunter: Какие качества хотят
видеть работодатели в сотрудниках



12

КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Романы на работе



16

ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

Интерактивное обучение на фармрынке

20

МИРОВОЙ ОПЫТ

Аптеки в стране древних цивилизаций

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

Путь женщины-фармацевта



ХРОНИКА ЭМИТИ

Призеры 1-ого этапа проекта «Дельта»

ГЕРОЙ НОМЕРА

Я - счастливый человек
Ольга Мартыанова

ФОТОРАНДЕВУ

Майсара Кагарманова
Татьяна Васько
Мелитриса Шевченко
Евдокия Радова

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Типы людей: как быть успешным
в общении



ОТНОШЕНИЯ

Кто Я в отношениях



ВОСПИТАНИЕ

Кризис подросткового возраста:
как помочь?

24

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Мы не Плюшкины:
как избавиться от хлама



56

28

ОН И ОНА

Александр Блок и Любовь Менделеева:
мучения Прекрасной Дамы



58

32

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Этот всемогущий тимьян

34

ПОДИУМ

Проект «Преображение»

38



62

42

ПУТЕШЕСТВИЯ

Жизнь островитян

ЗООМИР

Самосознание братьев наших меньших

46

КУЛИНАРИЯ

Сазан по-гречески

68

72

76



50

АСТРОПРОГНОЗ

Ноябрь

78

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

2 часть

Галина Хван, старший специалист центра инноваций и образования Центральной клинической больницы МЦ УДП РК, к.м.н., врач высшей категории

ДИАГНОСТИКА

Объем диагностических мероприятий производится соразмерно предположительному диагнозу и показаниям к той или иной процедуре. Вегето-сосудистая дистония может не требовать никаких особых исследований, в то время как подозрение на аневризму и артериовенозную мальформацию требует досконального исследования. К методам диагностики заболеваний мозга относятся:

- реоэнцефалография, исследующая кровоток в мозговых сосудах;
- ультразвуковая доплерография;
- компьютерная томография (КТ) и магнитно-резонансная томография (МРТ);
- рентгено- и ангиография.

К методам диагностики состояния сосудистого русла относятся и лабораторные исследования, с которых зачастую и начинается диагноз:

- липидный спектр с расчетом коэффициента атерогенности, указывающего, насколько сосуды поражены атеросклерозом;
- коагулограмма, характеризующая состояние свертывающей системы крови.

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

Трудно ли заглянуть в голову и увидеть, что происходит с сосудами? Невооруженным глазом, конечно, проблематично, однако с помощью офтальмоскопа доктор по глазным болезням все может визуализировать и рассказать.

Как говорят офтальмологи, «глаз – это мозг, вынесенный наружу». Врачи-неврологи и кардиологи тоже согласны, что глаза – зеркало здоровья. На глазном дне отчетливо прослеживаются чрезмерно извитые сосуды, указывающие на низкое артериальное давление или суженные и переполненные кровью артерии, характерные для вегето-сосудистой дистонии по гипертоническому типу или артериальной гипертензии. Как правило, гипертоники, посетив офтальмолога, имеют его диагноз: гипертоническая ангиопатия сетчатки глаз. То есть сосуды глазного дна отражают изменения, происходящие не только в глазу, но и во всем организме: атеросклероз сосудов сетчатки – атеросклероз сосудов головного мозга – атеросклероз всех артериальных сосудов.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Многие патологические изменения мозговых сосудов можно предупредить. Залогом успеха в большинстве случаев является здоровый образ жизни. Любой человек, будучи заинтересованным, чтобы голова была светлая и ясная, а тело легкое и здоровое, должен:

1. Сам распределить свой режим сна, активного отдыха, работы.
2. Научиться полноценно отдыхать. Активный, поднимающий настроение, дающий силы отдых на свежем воздухе способен обеспечить бодрость духа на рабочую неделю.
3. Бороться с гиподинамией всеми доступными средствами: бассейн, физкультура, прогулки пешком.

4. Исключить из рациона продукты, которые «целенаправленно портят» наши сосуды.

5. Алкоголь, хорошее качественное вино, выдержанный коньяк употреблять в умеренной дозе.

6. Сказать «Нет!» всем табачным изделиям.

7. Стараться любую конфликтную ситуацию решать мирным путем, не поддаваться панике и депрессии, а коль в силу характера это дается с трудом – обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

8. Назначенные врачом препараты принимать аккуратно, соблюдая все дозировки, очередность, время и правила приема.

9. Не игнорировать сигналы сосудов головного мозга, указывающие на неблагополучие в кровоснабжении, вовремя обратиться к врачу и пройти обследование для выявления патологии.

Да, в организме все взаимосвязано и ни одну патологию сосудов головного мозга нельзя изолировать и отделить от других заболеваний, которые являются или причиной, или следствием нарушений кровотока и, соответственно, питания такого важного участка человеческого тела.

«МОЗГОВАЯ ГИМНАСТИКА»: 6 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УМА И РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Мозг управляет движениями мышц – научный факт. Не менее научна и подтверждена экспериментами и обратная зависимость: движения мышц обучают мозг. Так, маленьким детям для правильного развития мозга необходимо двигаться. Именно поэтому они могут часами ползать, шевелить пальчиками, пытаться встать, падать и вновь пытаться... Научить, например, ходить или жевать, объясняя словами, невозможно. Тело должно пробовать, а мозг вдогонку за мышцами осознает и запечатлевает навык. Такая тренировка формирует в мозге связи, без которых человек в будущем не сможет успешно обучаться чему бы то ни было.

Гимнастика Brain Gym (буквально «мозговая гимнастика») была разработана в Калифорнии, чтобы помочь детям и взрослым, которые неспособны обучаться чему-либо. Сегодня ее широко используют и взрослые, которые считают, что стали хуже справляться с интеллектуальной работой. Приятный бонус: делая упражнения регулярно, вы улучшите работу не только мозга, но и тела.

Чего можно добиться при помощи этой гимнастики?

- Улучшить концентрацию, внимание и память.
- Вернуть изобретательность.
- Научиться говорить более убедительно.
- Развить чувство равновесия и координацию движений.
- Более творчески подходить к работе.

Упражнение 1 – помогает говорить убедительно. (Например, когда надо выступить на заседании). Улучшает равновесие.

Закройте глаза, широко зевните. При этом кончиками пальцев начните массаж напряженных зон на верхней и нижней челюсти. Постарайтесь потянуть зевок глубоко и звучно. Повторите 3–6 раз.

Упражнение 2 – способствует творческому изложению мыслей письменно и устно. Оно активизирует области мозга, отвечающие за речь, креативные способности и общение. Также улучшает координацию.

Поставьте руки на спинку стула для опоры. Отставьте одну ногу назад. Корпусом подайтесь вперед, слегка сгибая впереди стоящую ногу. Полностью перенесите на нее вес тела, отрывая пятку сзади стоящей ноги от пола. Теперь плавно «качитесь» назад, перемещая весь вес на заднюю ногу. Ее пятка опускается, а носок передней ноги приподнимается. Повторите 3–6 раз, затем смените ноги.

Рецепты от забывчивости: укрепить память помогут диета и гимнастика.

Упражнение 3 – позволяет эффективнее использовать логическое мышление, решать математические задачи или организовывать работу коллектива. Кроме того, оно укрепляет брюшной пресс.

Лежа на полу, согните колени и поставьте ступни на пол. Руки под головой, сплетите пальцы. Не разжимая рук, поднимите и одновременно поверните корпус, слегка опираясь одним локтем на пол. Направляйте тело по диагонали: левый локоть к правому колену, затем правый локоть к левому колену. Повторяйте попеременно по 3–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4 – помогает выступать со сцены, участвовать в соревнованиях, сдавать экзамены. Повышает точность движений.

Найдите впадинки на лбу над глазами, почти на половине расстояния от бровей до корней волос. Слегка надавливайте их кончиками пальцев обеих рук в течение 30–60 секунд. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5 – улучшает координацию в пространстве. Например, если приходится готовить еду на чужой кухне или провести несколько дней в гостях, где вам все непривычно и вещи в незнакомых местах. Также улучшит равновесие и координацию тела.

Возьмите лист бумаги двумя руками и помашите им. Сделайте это также стоя, задействуя не только кисти, но и локти и плечи.

Упражнение 6 – позволяет собраться с мыслями, повышает концентрацию, внимание и улучшает память.



Еда для ума: творог улучшает память, а яблоки помогут сосредоточиться

Возьмите себя левой рукой за правое плечо, прощупайте и разомните мышцы. Поверните в эту же сторону голову, взгляните через правое плечо. Сделайте глубокий вдох, отводя плечи назад. Медленно, не опуская и не поднимая подбородок, поверните голову к левому плечу. Если можете, взгляните через него. Верните голову в середину, опустите подбородок на грудь, глубоко выдохните и расслабьтесь всем телом. Теперь проделайте все это в другую сторону (правой рукой за левое плечо и т.д.). По 3 раза в каждую сторону.

ДЕСЯТЬ ВЕЩЕЙ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИХ НА МОЗГ

1. Недосыпание

Это знакомое каждому явление становится глобальной проблемой. По данным ВОЗ, за последние 100 лет человек стал спать в среднем на 20% меньше. Сильное недосыпание чревато тем, что в фактическом состоянии бодрствования различные участки мозга переходят в фазу медленного сна. В это время человек «зависает» в одной точке, становится рассредоточенным, ухудшается мелкая моторика. Регулярное недосыпание влечет за собой отмирание клеток мозга.

2. Отсутствие завтрака

Пропуск утреннего приема пищи негативно влияет на работоспособность и тонус человека в течение дня. Это кажется вполне очевидным, но дело здесь не в столько в потреблении необходимой организму энергии, сколько в том, что отсутствие завтрака понижает уровень сахара в крови. А это, в свою очередь, снижает и затрудняет поступление в мозг питательных веществ.

3. Избыток сахара

Предыдущий пункт объясняет, почему для продуктивной работы мозга рекомендуют есть сладкое, в особенности горький шоколад. Однако чрезмерное количество сахара вызывает проблемы с усвоением белка и питательных веществ. Результат тот же, что и при низком уровне сахара в крови: питательные вещества в мозг попросту не поступают.

4. Стресс

Сильное психоэмоциональное напряжение ведет к разрыву связей между нейронами и затрудняет понимание причинно-следственных связей и последовательности событий. С этим связана сильная нервная возбужденность и ощущение, что все валится из рук. Накопленный стресс ухудшает память и снижает интеллектуальный потенциал.

5. Антидепрессанты и снотворное

Проблема повального увлечения сильнодействующими препаратами более всего актуальна в США, где подобные лекарства выписываются очень легко. Употребление снотворных и популярных антидепрессантов вроде ксанакса может ухудшить память вплоть до амнезии, вызвать слабоумие и навязчивые суицидальные мысли.

6. Курение

Говоря об отрицательном влиянии курения на организм, первым в голову приходит изображение черных легких и испорченных зубов. При этом мало говорится о том, как сигареты воздействуют на головной мозг: никотин сужает его сосуды. Впрочем, коньяк наоборот расширяет. Помимо проблем, связанных с недостатком питательных веществ в мозге, это многократно увеличивает риск болезни Альцгеймера.

7. Солнце

Отсутствие достаточного количества солнечного света напрямую влияет на познавательные способности человека. Во-первых, ультрафиолет, получаемый с солнечным светом, регулирует кровообращение, то есть приток кислорода и питательных веществ. Во-вторых, солнечный свет способствует выработке серотонина – гормона, влияющего на настроение человека.

8. Вода

Недостаток воды вызывает уменьшение объема мозга, что значительно снижает его работоспособность и приводит к почти нулевой способности запоминать информацию. Рекомендуется употреблять в среднем 2 литра воды в сутки.

9. Избыток информации

Год за годом количество информации, усваиваемой человеком, увеличивается лавинообразно. Как залосы бы, это тренировка мозга и поддержание его тонуса. На самом деле это избыток, на который мозг отвечает однозначно: сопротивлением. Выражается оно тем, что в какой-то момент информация перестает усваиваться вплоть до провалов в памяти.

10. Многозадачность

Другая аномалия информационного мира: человек одновременно воспринимает несколько потоков информации. Как следствие, ни один из них не усваивается должным образом, а сознание привыкает к подобному режиму работы. Информация воспринимается поверхностно, а сосредоточиться и заниматься чем-то одним без частой смены деятельности становится все труднее.

О ТАЙНАХ МОЗГА

Наталья Бехтерева – советский и российский нейрофизиолог. Академик АМН СССР. Академик АН СССР. С 1990 года – научный руководитель Центра «Мозг» Академии наук СССР, а с 1992 года – Института мозга человека РАН. Доктор медицинских наук, профессор. Внучка В. М. Бехтерева. Ниже приводятся отрывки из ее размышлений о тайнах мозга.

ОЗАРЕНИЕ – ЖЕМЧУЖИНА ДУШИ

– Я часто думаю о мозге так, будто он – отдельный организм, как бы «существо в существе». Мозг охраняет сам себя от того, чтобы шквал негативных эмоций не захватил его целиком. Когда я поняла это, то испытала такое чувство, будто нашла жемчужину.

...Есть ли душа? Если да, то что это?.. Что-то, пронизывающее весь организм, чему не мешают ни стены, ни двери, ни потолки. Душой, за неимением лучших формулировок, называют, например, и то, что будто бы выходит из тела, когда человек умирает... Где место души – в головном мозге, в спинном, в сердце, в желудке? Можно сказать – «во всем организме» или «вне организма, где-то рядом».

Я думаю, этой субстанции не нужно места. Если она есть, то во всем теле.

Есть ли жизнь после смерти?

– Я знаю одно: клиническая смерть – это не провал, не временное небытие. Человек в эти минуты жив. Мне кажется, мозг умирает не тогда, когда в сосуды в течение шести минут не поступает кислород, а в момент, когда он наконец начинает поступать. Все продукты не очень совершенного обмена веществ «наваливаются» на мозг и добивают его... Почему мы иногда видим окружающее как бы со стороны? Не исключено, что в экстремальные моменты в мозге включаются не только обычные механизмы видения, но и механизмы голографической природы. Например, при родах: по нашим исследованиям, у нескольких процентов рожениц тоже бывает состояние, как если бы «душа» вышла наружу. Рожаящие женщины ощущают себя вне тела, наблюдая за происходящим со стороны. И в это время не чувствуют боли.

Еще одна тайна мозга – **сны**. Наибольшей загадкой мне кажется сам факт того, что мы спим. Мог бы мозг устроиться так, чтобы не спать? Думаю, да. Например, у дельфинов спят по очереди левое и правое полушария... Чем можно объяснить «сны с продолжением» и тому подобные странности? Допустим, вам не в первый раз снится какое-то очень хорошее, но незнакомое место – например, город. Скорее всего, «сказочные города» снов формируются в мозге под влиянием книг, кинофильмов, становятся как бы постоянным местом мечты. Нас тянет к чему-то еще не испытанному, но очень хорошему... Или вещие сны. Это получение информации извне, предвидение будущего или случайные совпадения?.. Я сама за две недели «до события» со всеми подробностями увидела во сне смерть моей матери.

...Почти все люди испытывают страх перед смертью. Говорят, что страх ожидания смерти во много раз страшнее ее самой.

У Джека Лондона есть рассказ про человека, который хотел украсть собачью упряжку. Собаки покusали его. Человек истек кровью и умер. А перед этим произнес: «Люди оболгали смерть».

Страшна не смерть, а умирание... Я – не боюсь.

Профессионал, ученый, знающий о мозге больше остальных, Наталья Бехтерева признается, что мозг – это до конца не изученный организм. Это признание – подтверждение его загадочности и некой мистичности. В этом и есть «объяснение» влияния одного человека на другого, других; что-то, что не поддается просто человеческому пониманию. В этом кроется тайна таких взаимоотношений, которые влекут, притягивают, поглощают и становятся философией всей жизни.



Стоунтерапия: магия и сила камней

Не только экстрасенсы с астрологами, но и многие минералогии и геммологи со стажем признают, что камни таят в себе нечто особенное, что пока не способны описать сухие научные факты. Эти застывшие горные породы и минералы хранят в себе энергию Земли, высвободить которую и направить на оздоровление человека позволяет стоунтерапия.

Как показывает вековая практика, камни способны пробуждать в человеческом организме защитные силы для противостояния различным недугам. Античные лекари в своих трактатах писали о том, какие камни следует носить для защиты от нежелательного влияния определенных планет. Индейцы майя с помощью камней диагностировали и лечили болезни. Врачеватели Древней Индии считали, что камни накапливают в себе энергии планет и светил, а затем отдают их своему обладателю. Целебные свойства горячих пород использовали и японские монахи еще несколько тысяч лет назад. Врачи в Месопотамии тоже клали на тело больного горячие камни небольшого размера, чтобы облегчить его страдания. Также нежиться под теплыми камнями нравилось китайским императрицам и древним римлянам.

Сегодняшняя стоунтерапия представляет собой синтез многовекового опыта древних целителей и наработок ученых, в основном медиков и физиотерапевтов. Основоположницей современной стоунтерапии является врач-массажист из Аризоны Мэри Нельсон Хенниган. Именно она в 1993 году

официально представила лечение нагретыми природными камнями в качестве метода альтернативной медицины.

Лечение камнями происходит благодаря температурному воздействию на сосуды, а также за счет смены режимов тепла и холода. Для массажа при стоунтерапии применяют идеально гладкие, максимально сплюснутые камни вулканического происхождения. Благодаря своей пористой структуре они способны долго сохранять тепло, а также содержат магний, железо и другие полезные микроэлементы.

Комплексная стоунтерапия состоит из лечебного, лимфодренажного, и релаксирующего массажа. Подготовить пациента к процедуре помогают специальные ароматические лечебные масла, наносимые на тело, а также расслабляющая музыка и приглушенный свет. В ходе процедуры мастер кладет камни различных размеров и разной температуры вдоль позвоночника, на шею, руки и ноги, а также на поясницу. Небольшие камушки могут размещаться даже между пальцами, так как эти зоны являются биологически активными.

Обычно стоунтерапевт использует 16 холодных камней отшлифованного белого мрамора и чередует их с 54 горячими камнями вулканического происхождения – базальтом. Согласно легенде, в базальте нашли приют сразу четыре стихии – огонь, вода, земля, воздух. Он охотно делится своей энергией. Вместо базальта в стоунтерапии также может применяться другой камень – ярко-зеленый жадеит, его еще называют императорским камнем для саун. В Китае и Японии этот камень могли себе позволить исключительно представители знати. Правители этих стран носили украшения из жадеита, спали на жадеитовых подушках и ели из жадеитовых тарелок. Сувениры и украшения из этого камня считались атрибутами высокого положения в обществе. Китайцам даже делали такой комплимент: «Ты красива, как жадеит».

В ходе сеанса массажист надавливает, поглаживает или растирает некоторые участки и зоны, используя для этого камни. Как правило, процедура начинается со стоп, затем стоунтерапевт переключается на голени, бедра, руки, потом на шею и плечи. Тепло от камней проникает в тело на глубину до четырех сантиметров, прогревая тем самым не только поверхностно расположенные мышцы, но и внутренние ткани и органы. Нагревание происходит постепенно и приводит к улучшению кровоснабжения. В результате этого усиливается приток питательных веществ и кислорода, все обменные процессы в организме ускоряются.

На сегодняшний день есть несколько методик стоунтерапии: применение только горячих камней, использование только холодных камней или их чередование. Наиболее популярным является контрастный метод, где используется горячее и холодное воздействие. Такой метод способствует сужению сосудов и капилляров, ликвидирует застой венозной крови и повышает тонус мышц. Стоунтерапия может иметь и такую вариацию: камни раскладываются по телу в определенных зонах, а свободные поверхности тем временем массируются.

Специалист выбирает определенные камни и точки, ориентируясь на особенности организма и поставленные при лечении цели. Сеансы стоунтерапии выводят из организма токсины и прочие вредные соединения и благотворно влияют на систему кровообращения.

Продолжительность одного сеанса стоунтерапии – от 45 минут до 1,5 часа. Даже после первой процедуры клиенты ощущают позитивное влияние массажа как на тело, так и на душевное и психическое состояние. Однако серьезный эффект достигается обычно после 5–6 сеансов.

Используемые при стоунтерапии камни после каждой процедуры проходят дезинфекцию. Их замачивают в мыльном растворе, затем промывают в проточной воде и выкладывают на солнце, чтобы



камни «зарядились» энергией. Для нагревания камней применяются специальные нагреватели. Температура горячих камней обычно выше температуры человеческого тела примерно на 10–15 градусов. Ее диапазон – от 44 до 55 градусов. А температура холодных камней может варьироваться от 0 до 25 градусов. Конкретные температурные параметры зависят от целей воздействия.

Мастера стоунтерапии с помощью камней лечат простуду, заболевания почек, желчного и мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта, помогают клиентам, имеющим заболевания позвоночника и опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, бронхолегочные и гинекологические болезни.

За счет стоунтерапии удается снять нервное напряжение, стресс и депрессию, ослабить мышечные и суставные боли, а также активировать работу иммунной и эндокринной систем. После процедур у некоторых пациентов уходят отеки и запускаются механизмы расщепления жира. Также этот метод хорошо справляется с косметологическими проблемами. Массаж камнями отлично помогает при головных болях, гипотонии, переутомлениях как физических, так и психических, хронической усталости, апатии, бессоннице, старении кожи и замедлении оттока лимфы.

При каждом заболевании необходимо применять строго определенные камни. Так, яшма наиболее эффективна при заболеваниях нервной системы. Базальт или шунгит прекрасно помогают при обострениях остеохондроза, мышечных спазмах и болезнях почек. Чароит лучше прочих справляется с проблемами желчного пузыря.

Лечение камнями не имеет побочных явлений или передозировок. Тем не менее у этой методики есть ряд противопоказаний. Например, воздержаться от лечения камнями следует при острых состояниях, хронических заболеваниях в период обострения,



нарушениях психики, тромбозе, гипертонии и во время беременности. Также противопоказаниями являются грибковые и бактериальные инфекции, дерматиты, псориаз, сахарный диабет, острые инфекционные и онкологические заболевания. Помимо этого, эксперты не рекомендуют сеансы стоунтерапии тем, у кого есть склонность к кровотечениям либо повреждениям кожи – раны, ссадины, царапины. Также стоит подчеркнуть, что эта процедура не направлена на снижение веса или избавление от «апельсиновой корки».

Что примечательно, сеанс стоунтерапии можно провести и у себя дома. Для этого нужно подыскать подходящие камни весом не более 200 граммов и разогреть их в горячей воде. Важно, чтобы камешки были гладкие и не царапали кожу. Для этого вполне сгодятся морские гальки: они легко держатся на спине и имеют гладкую поверхность. Желательно перед проведением сеанса не пить крепкий чай или кофе, а также не проводить в этот день водные процедуры.

Самостоятельно лечить с помощью камней серьезные заболевания врачи не рекомендуют. Однако в ситуации, когда, например, нужно успокоиться перед важной встречей, выступлением на публике или разговором с начальством, стоунтерапия как раз может прийти на помощь. В таких случаях эксперты советуют положить на одну ладонь любой теплый камень, прикрыть его другой рукой и медленно вращать ладони по часовой стрелке, а затем – против часовой. Лучше всего сразу подготовить два камня, чтобы можно было теплым камнем заменить уже остывший. Четверти часа с лихвой хватит для того, чтобы полностью успокоиться.

Если же нужен возбуждающий эффект, то камнями необходимо вращать быстро. Особенно это полезно людям с низким артериальным давлением. Такая процедура может продлиться до получаса. При не очень сильных тянущих болях в пояснице

в домашних условиях можно на 15–20 минут класть на больное место теплые камни. При отсутствии высокой температуры стоунтерапия может помочь перевести сухой кашель в мокрый. Для этого достаточно на 20 минут лечь спиной на разогретые камни или разложить их на такое же время вдоль позвоночника.

Важно отметить, что некоторые массажисты помимо вышеназванных камней для стоунтерапии используют и полудрагоценные камни – нефрит, аметист, розовый кварц, горный хрусталь и другие. Считается, что жемчуг сохраняет молодость и усиливает тонус кожи. Гематит оказывает благоприятное воздействие на бледную кожу с плохим кровообращением. Лазурит известен среди стоунтерапевтов своим противовоспалительным эффектом. Он хорошо успокаивает кожу после солнечных ванн. Другой камень – авантюрин – придает лицу приятный цвет. Алмаз предохраняет кожу от старения и образования морщин. Лунный камень весьма полезен тем, у кого проблемная и жирная кожа. Горный хрусталь чаще всего используют для расслабляющего массажа. Янтарь, один из самых чудотворных камней, помогает при заболеваниях кожи, язвах и нагноении.

Специалисты считают, что стоунтерапия в ближайшие годы найдет широкое применение в профилактической и реабилитационной медицине. На Западе, в таких странах как Болгария, Германия и Швейцария, уже действуют специальные санатории, практикующие лечение различных заболеваний исключительно с помощью камней. Стоит отметить, что многие камни-целители могут стать основой для амулетов. Также профессионалы могут изготовить из них специальные эликсиры для приема внутрь. Главное в стоунтерапии – иметь положительный настрой и попытаться почувствовать энергию и силу камня.

Наталья Батракова

АРПЕФЛЮ - ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ ВИРУСОВ ГРИППА А И В.



Показания к применению
грипп, вызванный вирусами А и В
- острые респираторно-вирусные инфекции
- тяжелый острый респираторный синдром (в том числе ослабленные бронхитом, пневмонией)

Способ применения и дозы
Внутрь, за 30 минут до приема пищи или через 2 часа после приема пищи. Разовая доза: детям от 6 до 12 лет - 100 мг; старше 12 лет и взрослым - 200 мг (2 таблетки по 100 мг или 4

таблетки по 50 мг).
Побочные действия
- аллергические реакции (сыпь, анафилактическая реакция).
Противопоказания
- повышенная чувствительность к любому компоненту препарата

- детский возраст до 6 лет
- беременность и период лактации
Условия отпуска из аптеки
Без рецепта



Дистрибьютор: ТОО «Аманат», г. Караганда, ул. Сейфуллина, 107/3, тел: +7 (7212) 908-000
www.amanat.kz

**ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

Разрешение № К298/ВУ0000477 от 16.09.2014
PK-PC-5N6018931 23.05.2013

разрешен
с 2х лет

ЛОРОФЛЮ спрей ПРИРОДА ПОМОЖЕТ БОЛЬНОМУ ГОРЛУ



Биологически активная добавка на основе растительных масел для облегчения симптомов инфекционно-воспалительных заболеваний полости рта и горла. Действие препарата обусловлено свойствами входящих в его состав компонентов:

- Масло облепихи и ноготков улучшают состояние слизистых оболочек ротовой полости и зева, оказывают противовоспалительное, регенерирующее действие.
- Масло облепихи активизирует иммунную систему организма и является источником витамина Е и каротиноидов.
- Кампуповому дереву свойственно антисептическое, антибактериальное, противовирусное и противогрибковое действие.

Способ применения и рекомендованная суточная доза:
Дети старше 2-х лет и взрослые: 3 раза в день

за 1 1/2 - 2 часа до еды.
Перед применением взболтать



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



КТО Я: ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Мы в своей жизни делаем два важных выбора: выбираем себе мужа (жену) и профессию. От правильности этих двух решений зависит наша удовлетворенность жизнью, наше душевное равновесие и счастье. Можно окончить очень престижный вуз и вдруг в середине жизни понять, что дело нам не по душе и надо что-то менять в своей судьбе. Это называется «строить карьеру по горизонтали», то есть переходить в другую профессию. Но и эту профессию надо опять выбирать, как когда-то после школы. Именно эти вопросы призвана решать профориентация.

Профориентация помогает ответить на вопросы: «Кем я хочу быть?», «Куда пойти учиться, чтобы приобрести желаемую профессию?».

Профориентация – это комплекс мероприятий, проводимых с целью определить склонность человека к тому или иному виду деятельности, специальности, профессии.

Эта проблема – выбор профессии – имеет актуальность с давнего времени. К вопросам нахождения правильного выбора жизненного и профессионального пути обращались Т. Мор, Аристотель, Т. Компанелла, Т. Гоббс, Р. Оуэн, Г. Гегель, И. Гете, М. Монтень. Эти вопросы чрезвычайно важны, так как захватывают интересы общества в целом.

От выбора сегодняшней молодежи зависит, будут ли заняты такие сегменты народного хозяйства, которые нужны государству сейчас и необходимы в будущем.

Вопрос «Чего я хочу?» кажется простым, но на него подчас трудно ответить даже профессионалам своего дела.

Мотивами для выбора профессии могут быть: интерес к какому-либо делу; популярность, престижность, востребованность профессии; заработная плата; карьерный рост; хорошие условия труда. Причем главный мотив – это интерес.

Второй важный вопрос: «Что я могу?». Тут надо объективно оценить свой характер, способности, темперамент, возможности.

В каждой профессии нужны какие-то определенные качества. Попробуйте соотнести то, что вы проанализировали и выявили у себя, с тем, чего требует профессия, которую вы предпочли для себя.

Профориентация включает следующие аспекты:

- 1) профессиональное просвещение: когда молодежи дают информацию о мире профессий, о вузах и техникумах, возможностях профессиональной карьеры;
- 2) профессиональное воспитание: когда у молодежи формируют работоспособность и трудолюбие, развивают склонности и способности, прививают чувство профессиональной ответственности;
- 3) консультирование о нюансах профессий, по трудоустройству, возможностям обучения по выбранной специальности;
- 4) профессиональный рост и поддержка карьеры, включая смену профессии и переподготовку.

Наиболее распространенная методика профориентации в странах СНГ – это «Дифференциально-диагностический опросник» Е. А. Климова. Там сказано, что все профессии делятся на пять типов: человек – природа, человек – человек, человек – художественный образ, человек – техника, человек – знаковая система.

Опыт показывает, что практически 90% людей на сегодняшний день страдают от чувства нереализованности. Ходят на нелюбимую работу и не знают, как отыскать то самое заветное дело, к которому бы лежала душа. Также большинство людей уверены, что у них нет никакого дарования. Это результат воздействия окружающих, которые подрывают нашу веру с себя. Между тем правильная, тщательная профориентация со знающим психологом может буквально вырастить крылья у нас за спиной.

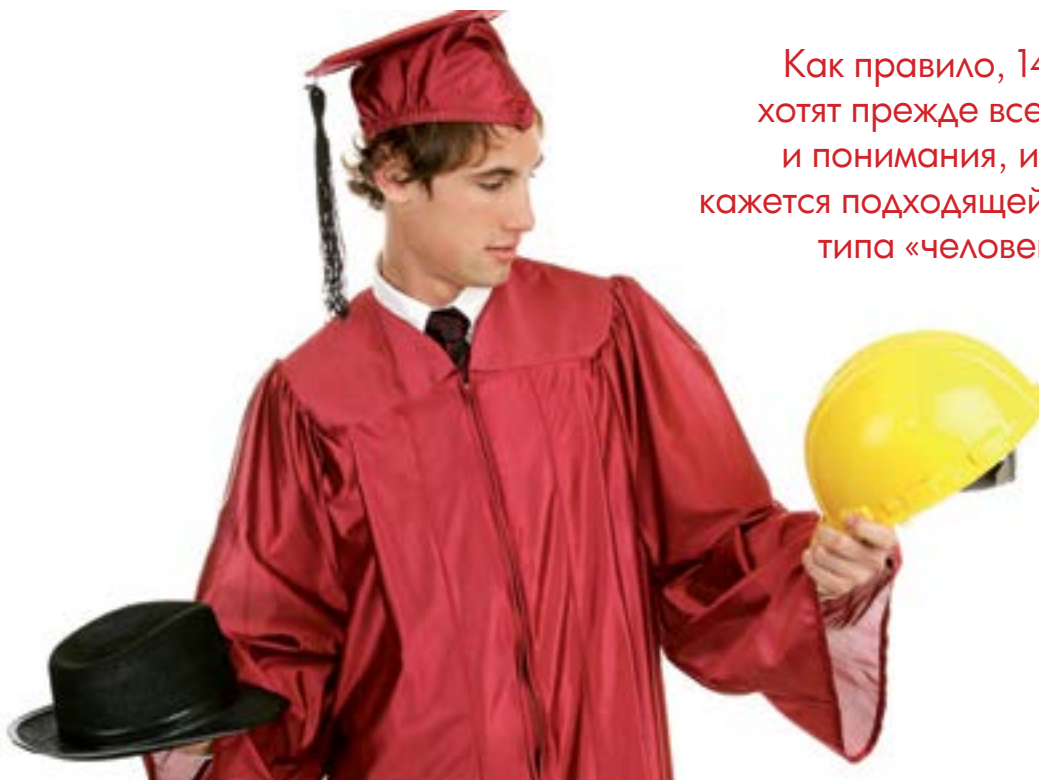
Конечно, наиболее удачным считается правильно ориентировать именно подростка, юношу перед поступлением в вуз. Но, как правило, 14–16-летние хотят прежде всего общения и понимания, и поэтому им кажется подходящей профессия типа «человек – человек» и школьники подсознательно выбирают такие специальности. В этом возрасте вряд ли кто-то захочет быть бухгалтером или швеей: это же так приземленно!

Также немалую роль в профориентации, которую проводят школьные психологи, играет социальный заказ. Кто сейчас востребован, туда и направляют. Сейчас в основном нужны менеджеры по продажам.

Еще очень мешают школьнику собственные родители, которые всегда знают, что лучше. Их можно понять: они желают сыну или дочери востребованной, стабильной и денежной профессии. Пережив лихие 90-е, родители предпочитают держаться поближе к государству, которое гарантирует хоть маленькую, но пенсию и социальный пакет. Они не в силах поверить, что если их сын все время сидит в обнимку с гитарой, то он будет сыт и одет через 10 лет благодаря этой гитаре. И уговаривают его идти не в музыкальное училище, а в бухгалтерский колледж. Даже если тесты по профориентации в школе показывают, что у ребенка блестящее будущее в музыке, родители уверены, что он будет в лучшем случае играть в переходе, и отправляют отпрыска, например, на факультет иностранных языков. Или же организуют продолжение семейной профессиональной династии, где все были врачами или военными. Обычно против таких весомых доводов в 16 лет мало кто решается возражать. И хорошо, если после первого высшего образования молодой человек, выполнив «долг» перед родителями, получает второе образование по той профессии, к которой лежит душа. А если нет, так и живет дальше, ненавидя понедельники и всю неделю ожидая вожделенных выходных. Даже если такая работа приносит хороший доход, возникают комплексы, неуверенность в своих силах, чувство одиночества.

А как трудно в зрелом возрасте решиться на смену профессии! Да и к тому же обычно нужно кормить семью, обеспечивать детей, кредиты опять же на человеке «висят». Страшно потерять свою синицу в руке.

Как правило, 14–16-летние хотят прежде всего общения и понимания, и поэтому им кажется подходящей профессия типа «человек – человек»



КАРЬЕРА

А ведь, как известно, если человек занимается действительно любимым делом, он выполняет свои профессиональные обязанности лучше и быстрее, что, конечно, сказывается и на заработке. Кроме того, если у человека любимая работа, это хорошо и для семейной жизни: он вечером после работы всегда в хорошем настроении, не срывает недосып и раздражение на домочадцах.

Так что начинать бороться за «погоду в доме» советуем вам именно с профориентации. Но зачастую взрослый человек «задавлен» шаблонами и уже не помнит, к чему «тянулись руки» в детстве. Поэтому стандартные тесты на этом этапе не помогут. Для профориентации в данном случае необходима длительная, вдумчивая личная беседа. Более надежен комплексный метод, сочетающий в себе лучшие качества многих теорий и методик профориентации. Для определения талантов человека, особенно скрытых, требуется значительное время. Очень важно также, чтобы ваш специалист по профориентации сам имел очевидные достижения в карьере и нравился вам по личным качествам.

Кем обычно являются профориентаторы? Чаще это профессиональные психологи, социальные работники или педагоги, владеющие методиками определения склонностей человека.

Опытный профориентатор поможет:

- 1) оценить ситуацию на рынке труда – насколько в вашем регионе востребована та или иная профессия; узнать об условиях труда, об отрасли, где нужна выбранная вами профессия, о средней заработной плате, перспективах развития этой профессии в будущем;
- 2) выявить ваши способности и склонности, определить, в какой профессии вы проявите себя наиболее полно;
- 3) даст вам адреса и названия заведений, где можно получить заинтересовавшую вас профессию.

Приведем **основные термины**, которые нужно понимать, обратившись к профориентатору.

Профессия – трудовая деятельность человека, требующая определенного уровня специальных знаний и умений, приносящая доход. Профессия составляет группу специальностей, например «парикмахер» бывает мужской, женский, смежник и тому подобное.

Специальность – отрасль науки, мастерства или искусства.

Специализация – приобретение специфических знаний и навыков в определенной области.

Квалификация – общая и специальная профессиональная подготовка человека, степень развития его навыков, вид профессиональной обученности. Определяется прежде всего присвоенными разрядами, принятыми в данной конкретной профессии.

Правильная, тщательная профориентация со знающим психологом может буквально вырастить крылья у нас за спиной



Должность – определенное положение в штатной структуре предприятия и выполняемые трудовые обязанности, предписанные этой штатной единице.

Очень важным моментом в профориентации является ваша собственная внешняя активность. Интересуйтесь тем сегментом общественной жизни, где предполагаете найти работу своей мечты. Информацию можно узнавать от родителей, учителей, знакомых, друзей, из книг, журналов, Интернета. Чем больше вы знаете о разных профессиях, тем легче будет выбирать.

Помочь лучше оценить свои способности может простое упражнение: посмотреть на себя со стороны, как будто глазами другого человека. И со стороны попытайтесь анализировать свое поведение. Любите общаться с людьми – выбираете профессию из сегмента «человек – человек». Любите кошек – ваш сегмент «человек – природа», любите рисовать – «человек – художественный образ» и тому подобное.

Вот примерно и все, что мы сегодня вам хотели рассказать о профориентации. И опять посоветуем, как в песне поется: «Не бойтесь бросить все на карту и жизнь переломить свою». И пусть новая профессия и новая жизнь начнется для вас только в сорок лет – но лучше поздно, чем никогда!

Наталья Григорьева, независимый HR-специалист

Какие качества хотят видеть в сотрудниках работодатели?

«Коммуникабельный, ответственный, нацеленный на результат, обучаемый, лояльный к компании, креативный...» – нередко соискатели стремятся максимально заполнить раздел резюме «Личные качества», даже не задумываясь: а действительно ли эти характеристики позволят им выиграть конкурентную борьбу за позицию? Так давайте же выясним, какие личные качества хотят видеть работодатели у своих подчиненных.

Начнем с того, что в данный момент на нашем сайте hh.kz размещено около 13 тысяч вакансий. Специалисты HeadHunter Казахстан составили картину предпочтений работодателей.

Как показал анализ размещенных на нашем портале объявлений, главное качество, которым должен, по мнению работодателей, обладать соискатель, – ответственность. Это требование к претенденту встречается в 28,6% вакансий.

Вторым по значимости личным качеством соискателя является коммуникабельность (упоминается в каждом пятом объявлении – 19,7%). И это неудивительно, если учесть, что самая богатая на вакансии профессиональная отрасль по-прежнему «Продажи».

На третьем месте работодательских предпочтений – грамотность (упоминается в 14,6% вакансиях). И, кстати, если по резюме работодатель вряд ли сможет сразу понять, действительно ли кандидат ответственный и коммуникабельный, то в случае с грамотностью он сразу может сделать вывод, соврали ли вы, приписав себе это качество.

Стрессоустойчивость также можно отнести к числу наиболее часто выдвигаемых работодателями требований к соискателю: упоминается в 8,1% объявлениях, большая часть из которых представлена в разделе «Продажи».

Похожая ситуация складывается и со следующим по популярности требованием – по мнению работодателей, соискатель должен обладать таким качеством, как пунктуальность, особенно если он занят в сферах «Продажи», «Административный персонал» или «Транспорт». Пунктуальных кандидатов ищут в 7,5% вакансий.

Далее работодательские предпочтения распределились следующим образом:

- умение работать в команде (5,9% вакансий);
- нацеленность на результат (3,7% вакансий);
- энергичность (3,6% вакансий);
- креативность (3,2% вакансий);
- честность (2,9% вакансий);
- доброжелательность (2,7% вакансий);
- организованность (2% вакансии);
- дисциплинированность (1,8% вакансий);
- желание зарабатывать (1,8% вакансий);
- аналитический склад ума (1,7% вакансий);
- быстрая обучаемость (1,2% вакансии);

Стоит учесть тот факт, что, не прописывая некоторые требования к кандидату в тексте вакансии, работодатель подразумевает, что соискатель априори ими обладает. Так, претендующий на вакансию бухгалтера просто обязан быть ответственным и внимательным к деталям, даже если это и не оговаривалось в объявлении.

Период исследования: 24 мая – 24 июня 2015 г.
Регион: Казахстан

* Группа компаний HeadHunter работает на рынке интернет-рекрутмента с 2000 года. На данный момент сайт hh.kz является ведущим HR-порталом Казнета. HeadHunter предоставляет удобные инструменты для поиска работы и найма персонала. HeadHunter Казахстан является организатором проекта «Премия HR-бренд Казахстан».





Романы на работе

Да, сегодня у нас в рубрике «Конфликтная зона» такая специфическая любовная тема. Наверное, всем нам известна поговорка «Не гуляй там, где работаешь, или не работай там, где гуляешь». Однако исследования статистиков от HR показывают, что знакомства на работе привлекают многих из нас, особенно холостую молодежь. Да и женатые люди высказывают, что 26% из них нашли свою половинку на рабочем предприятии. Опять же, фильм «Служебный роман» Эльдара Рязанова, классика советского кино, добавляет положительного настроения. Тем не менее в этой ситуации кроме плюсов есть еще много потенциально конфликтных моментов, которые вполне могут привести к увольнению. Давайте рассмотрим это явление с разных сторон.

Отношение самих работодателей к служебному роману неоднозначное. В некоторых компаниях личные отношения между сотрудниками строго запрещены, в других, наоборот, обретение второй половинки на рабочем месте только приветствуется. Даже доходит до того, что первому ребенку пары сотрудников таких компаний выплачивается некая сумма в качестве приданого.

ПЛЮСЫ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

Не секрет, что многие из нас не любят ходить на работу, им это трудно и неинтересно. Так вот, появление симпатии к одному из коллег может окрасить ваши серые и унылые рабочие будни новыми яркими красками. Утром в автобусе или в личном авто, стоя в пробке, вы будете уже в хорошем настроении, предвкушая встречу на работе с нравящимся вам сотрудником.

Любовный и творческий порыв – это нечто схожее по своей природе, поэтому не исключено, что работая вы станете гораздо лучше, также стремясь показать себя объекту симпатии с лучшей стороны, профессионалом своего дела.

Плюсом служебного романа также является то, что вы увидите своего избранника не только при параде на свидании, но и в обычной жизни, узнаете его постепенно, а не с бухты-барухты, сможете наблюдать его поведение достаточно долго, узнать наиболее полно. Также вы будете точно в курсе о его семейном положении и вообще об отношении к противоположному полу (легкомысленный бабник или серьезный, обстоятельный парень).

При романе на работе вы не будете долго и томительно ждать следующего свидания, ведь будете видеться каждый день.

У вас с партнером будет много совместных интересов и тем для разговора, если вы вместе работаете.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Но также при работе вместе с возлюбленным надо учитывать некоторые аспекты, которые могут осложнить ваши отношения.

Ограниченная свобода действий

Помните, что основное ваше дело в рабочее время – выполнение трудовых обязанностей. Начальство наверняка выразит недовольство, если вы будете отвлекаться. К тому же деловая этика приписывает нам сдержанность мыслей и чувств, а это при романе сложно. Поэтому можем рекомендовать только медленное, сдержанное развитие отношений.

Помните, что вы на виду у коллег

Служебный роман – любимая тема пересудов, особенно в преимущественно женском коллективе. Кто-то может вам симпатизировать, но ведь могут быть и соперницы, и недоброжелатели. И если радости романа увеличиваются при обсуждении, то помните при этом, что и неудачи в отношениях раз-



Служебный роман – любимая тема пересудов, особенно в преимущественно женском коллективе. Кто-то может вам симпатизировать, но ведь могут быть и соперницы

дуваются из мухи в слона. Опять же двусмысленные подшучивания могут раздражать, кто-то ради развлечения может захотеть вызвать вашу ревность. Лучше следить за собой, не поддаваться на провокации, стараться строить отношения самостоятельно, проводя больше времени вместе за пределами офиса.

Неравенство рабочего положения

Это особенно чревато, если начальник – женщина. Она может проявлять больше мягкости, идти на поводу у подчиненного-любownika. Так что тому, кто стоит выше на карьерной лестнице, надо стараться одинаково относиться ко всем подчиненным, никого не выделяя, а возлюбленному-подчиненному рекомендуется проявлять смирение в поведении и не выставлять связь напоказ.



МИНУСЫ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

Самый неудачный вариант – начальник и секретарша. Зачастую женщина становится этакой удобной любовницей, которая всегда под рукой. И оставлять семью ради нее босс, конечно, не собирается, и на работе не повышает: зачем, ведь она нужна ему в шаговой доступности. И очень часто окончание такого романа ведет к тому, что подчиненной надо увольняться.

Также опасно для отношений, если кого-то одного из пары повысят по службе. Не будет ли второму обидно, сможет ли он справиться со своими эмоциями?

Также возлюбленные могут просто надоесть друг другу, постоянно общаясь на работе и дома.

Опять же, кого-то из пары может отяготить каждодневный контроль ревливой половинки.

И если счастливое развитие отношений способствует лучшей работоспособности, то неудавшийся роман, любовные переживания могут отрицательно сказаться на исполнении трудовых обязанностей.

Поэтому очень важно сразу договориться, что вы останетесь хорошими друзьями, если отношения не сложатся. Для этого вам понадобится большая выдержка, чтобы непринужденно реагировать на вчерашнего возлюбленного. Иначе, если вы расстались по-плохому, ваша работа превратится в ежедневную пытку и единственным выходом будет увольнение из этой компании.

КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

ЦЕЛИ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

Еще один краеугольный момент – каковы цели вашего служебного романа. Это ни к чему не обязывающее приключение или же действительно серьезные чувства? Особенно опасно, когда у участников романа есть семьи. Как мы уже писали, шила в мешке не утаишь и за вами наблюдает весь коллектив. Кратковременные же отношения могут восприниматься таковыми только со стороны мужчины и поэтому не избежать потом недоразумений.

Итак, чтобы не оказаться однажды перед нелегким выбором – любовь или работа, советуем вам очень осторожно относиться к возможности служебного романа. И особенно опасно завязывать отношения во время корпоративных праздников, на нетрезвую голову. Ведь в это время так легко спутать желаемое с действительным и наломать дров.

Если возникли чувства, то хорошенько продумайте все последствия и возможности, и если это для вас серьезное чувство и объект симпатии – человек, достойный во всех отношениях, тогда не бойтесь пойти на служебный роман.



РЕАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ АПТЕЧНЫХ РАБОТНИКОВ НА ДАННУЮ ТЕМУ

Ботагоз Р., провизор:

– В одной аптеке из нашей сети работала первостольником женщина – разведенная, лет сорока. Работала она там одна, но во всех аптеках

нашей сети были охранники. И вот у нее возникли отношения с одним из них. Мужчина был очень положительный, тоже под сорок лет, разведен, так как раньше имел проблемы с алкоголем, но потом закодировался. Мы, аптечные работники, очень хорошо к охранникам относились, они все были в прошлом военные или милиционеры – офицеры, в общем. Все мы наблюдали за романом этих двух работников, очень им симпатизировали. Женщина была такая непростая, с характером. Было видно, что она этого мужчину искренне полюбила, называла его не иначе как уменьшительным именем. В результате у них получилась счастливая семья.

Анастасия М., фармацевт:

– При нашей аптеке есть два цеха, где фасовщики комплектуют автомобильные и разные другие аптечки. И вот случилось однажды такое, что все заметили, как «пробежала искра» между одной из фасовщиц и водителем. Все наблюдали за этим, видно было, как женщина откровенно кокетничала. Она молоденькая была, муж значительно старше – ей, видимо, еще хотелось игривых отношений. У них обоих, фасовщицы и водителя, были хорошие, крепкие семьи; он был верный муж, у него только что женился сын, видно было, что жена его хорошо содержит. Но постепенно это их взаимное увлечение сошло на нет. По-моему, тут изначально не было отношений, которые привели бы к уходу из семьи.

Галина Т., провизор:

– Я работаю в аптеке, которая находится в одном помещении с магазином игрушек. В этих двух отделах один хозяин, одна бухгалтерия. Мужчины в коллективе (завскладом, экспедитор, торговые представители) все примерно лет сорока, интересные, импозантные. Чаще всего у нас какие-то амурные истории происходят на корпоративах. Хозяин не экономит на этом, обычно водит в ресторан. Вот на прошлый Новый год все мы были свидетелями интрижки: вместе ушли ночевать одна из женщин, замужняя, и один мужчина, тоже семейный. Однако после праздника он делал вид, что ничего такого и не было, женщина тоже ни на что не претендовала.

Довольно много отношений завязывается с посетителями аптеки, особенно если за прилавком красивая молодая женщина: и провожают, и ходят, и звонят.

Мы с моим будущим мужем общались какое-то время, потом расстались. А через год он зашел в аптеку купить воды, а там я стою. Ну и возобновили отношения. Теперь у нас уже старший сын женился, живем очень дружно.

Наталья Григорьева, независимый HR-специалист

СРЕДСТВО ОТ СИМПТОМОВ
ПРОСТУДЫ И ГРИППА

НЕОФЛЮ 500

ПОРОШОК ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА
ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ



Разрешение № КЗ05VBV00000480 от 06.09.2014 г.

РП-ЛС-580103035 от 04.04.2012 г.

БОЛЕУТОЛЯЮЩЕЕ И ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПОМОГАЕТ ПРИ ОСНОВНЫХ СИМПТОМАХ ГРИППА И ПРОСТУДЫ:

- Головная боль
- Озноб, лихорадка
- Заложенность носа, насморк и чихание

Активные вещества: парацетамол 500 мг, аскорбиновая кислота 200 мг, фенорфанин малеат 25 мг.

Противопоказания: гиперчувствительность к действующим или вспомогательным веществам препарата, артериальная гипертензия, закрытоугольная глаукома, тяжелые заболевания печени, почек, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, беременность и период лактации, дети и подростки до 18 лет.

Способ применения и дозы: Содержимое пакетика растворяют в стакане горячей воды и

- снимают воспаление верхних дыхательных путей

выпивают теплым. Взрослые и подростки старше 18 лет принимают по одному пакету три раза в день, интервал между приемами должен быть не менее 4 часов.

Побочные действия: замедленная скорость реакции, сонливость, нарушение координации, головная боль, покраснение кожи лица у людей пожилого возраста, онемение во рту, тошнота, боль в надчревной области, понос, кратковременное повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, затрудненное мочеиспускание, кожные высыпания, зуд, крапивница, отек Квинке. Отпускается без рецепта.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Дистрибьютор: TOG –Алматы, г. Караганда, ул. Сейфуллина, 107/3,
тел: +7 (7212) 908-000, www.almat.kz

Горпилс

Эффективно устраняет
боль и раздражение в горле



СГРМ-RU.77.00.29.003.E.012590.12.14 от 19.12.2014 г.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В рубрике «Дневник руководителя» мы начинаем публикацию статей и материалов Центра обучения Pharma-school, входящего в Группу Компаний ООО «Фарма Проджектс», основным направлением которой является эффективная помощь в становлении аптечного бизнеса и услуги по управлению бизнес-процессами в аптечных организациях.

Интерактивное обучение на фармацевтическом рынке – это реальность или далекое будущее?



В нашем мире проживают миллионы людей, у каждого из них своя жизнь, своя судьба и своя дорога в жизни. Что отличает каждого из нас друг от друга? «Отпечатки пальцев? Внешность?» – скажете вы. Совсем нет, ответчу я вам. Нас отличает друг от друга уровень мышления, ход мыслей и, если хотите, разум.

В современном мире получили широкое распространение такие слова, как айпад и айфон, селфи и инстаграм. Сейчас технологии выходят на новый уровень, расстояние теперь не имеет значения; единственный самый ценный ресурс в наши дни –

это время. Что хочет получить современное общество? Новые знания, причем быстро и эффективно. Самый верный способ их получить – обучение посредством дистанционных технологий.

Фармацевтическая отрасль является одной из самых прибыльных в мире, стоит на втором месте после продовольственной. С чем сталкиваются сегодня аптеки при продаже лекарственных средств? Помимо фальсификации лекарственных препаратов, второе место занимает проблема нехватки квалифицированных кадров. Опытный сотрудник аптеки должен быть всегда в курсе последних

событий на фармацевтическом рынке, выхода новых продуктов, уметь профессионально общаться со своими клиентами, проявляя лояльность по отношению к ним.

Одним из видов дистанционного обучения является вебинар. Простота, доступность и эффективность вебинаров как инструмента обучения в современном мире давно зарекомендовала себя. Сейчас эта «мода» пришла и в Россию. Что такое вебинар? Само определение вебинара звучит в английском языке как *web-based seminar* – это проведение презентаций через Интернет, когда каждый из участников находится у своего компьютера. То есть вебинар – это форма дистанционного обучения с использованием современных интернет-технологий. Для такой формы обучения ученику понадобятся следующие вещи: компьютер, ноутбук, айпад/айфон; сеть Интернет; наушники или колонки (встроенные или отдельные). Спикер такого интерактивного семинара на электронной площадке ведет обучение посредством слайд-шоу (презентации Power-Point), сопровождая его голосом, или на камеру, создавая эффект живого присутствия. Участники вебинара могут задавать вопросы в чате, активно участвовать в обсуждении тех или иных вопросов, которые задает им ведущий. Пройти на данную площадку может любой ученик, получив определенную ссылку от организатора вебинара. За несколько дней до начала занятия по Интернету все участники получают по электронной почте напоминания о вебинаре и инструкцию о том, как настроить звук, видео и другие параметры. Важным фактом в таком обучении является то, что имеется возможность после прослушивания мастер-классов по Интернету посмотреть их в архивной видеозаписи.

Помимо вебинаров сейчас активно распространяются технологии видеокурсов с тестированием. Видеокурсы – это заранее разработанные и записанные уроки, размещенные на специализированных ресурсах. Специализированные ресурсы позволяют сопровождать запись курса разнообразными тестами – от простых до самых сложных с автоматической проверкой правильности ответов. Алгоритм обучения в таких курсах прост и удобен. В комфортном месте и в подходящее время ученик, получив заранее логин и пароль на свою электронную почту, проходит обучение. В завершение курса, как правило, необходимо пройти тестирование для закрепления полученных знаний. В среднем такой урок длится 15–30 минут – вполне оптимальное время, чтобы получить необходимую информацию, не перегрузив свой мозг и имея возможность разложить все по полочкам благодаря практическим заданиям-тестам.

Использование специализированных площадок дистанционного обучения позволяет работодателям контролировать интенсивность прохождения обучения, успешность через доступ к результатам тестов. Такая технология на сегодня, пожалуй, самый эффективный способ корпоративного обучения.

Резюмируя вышесказанное, можно выделить **плюсы интерактивного обучения** на фармацевтическом рынке:

1. Возможность обучения на своем рабочем месте: никуда не нужно ехать.
2. Участие из любой точки мира: география подключения не имеет значения.
3. Сокращение затрат на обучение: не нужно переплачивать за аренду и бизнес-ланчи.
4. Простота участия: нужно только нажать левой кнопкой мыши по ссылке.
5. Возможность подключения в любой момент: не смущаетесь сами за свое опоздание и не отвлекаете аудиторию.
6. Доступ к архивной видеозаписи: можно проходить обучение несколько раз.
7. Снятие психологических барьеров: человек больше раскрывается и проще общается, чем на обычном семинаре.

Есть ярые противники вебинаров, которые ведут длительные споры о том, что онлайн-вебинары никогда не заменят семинары. Навскидку можно перечислить **несколько минусов проведения семинаров**. Это ограничения по месту: место встречи возможно только в одном городе и с ограниченным количеством желающих; необходимо оплатить аренду помещения. Такие тренинги длятся 1–2 дня с бизнес-ланчами и кофе-брейками, участники получают буклеты и раздаточные материалы: организаторы семинара максимально стараются оправдать финансовые затраты участников на семинар, заметьте, далеко не дешевый. А сотрудники и компании, потратив свои деньги на обучение, еще совсем недолго будут вкушать его плоды. Основная идея обучения сотрудников в фармацевтической сфере посредством вебинаров и видеокурсов – это получение новых знаний быстро, эффективно и постоянно. Когда-то никто не верил в видеозвонки, сегодня это вполне обыденная вещь – то же будущее ожидает и интерактивное обучение.

Электронный формат обучения персонала на фармацевтическом рынке сегодня широко используют аптеки, бизнес-тренеры и производители лекарственных препаратов.

С какими проблемами в сфере персонала сталкиваются аптеки:

- высокая текучка кадров и недостаточно квалифицированный персонал;
- падение уровня профессионального обслуживания;
- сокращение общей выручки аптеки;
- снижение чистой прибыли аптеки;
- проблемы с системой управления товарными запасами;

ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

- нехватка квалифицированных знаний по маркетингу и мерчандайзингу;
- сложности с управлением персонала, проблема «подработчиков».

Все эти проблемы можно решить быстро и эффективно, используя инструмент интерактивного обучения. Однако доступность инструмента не заменяет качественной подготовки материалов. Что бы получить результат, прежде всего нужно грамотно составить программу обучения: вебинары и видеокурсы должны дополнять друг друга. Обучение должно проводиться комплексно, обучать необходимо собственников бизнеса, управляющих сетью, менеджеров по ассортименту, маркетологов, заведующих аптеками, провизоров и фармацевтов. Поскольку интернет-семинары повышают уровень знаний в удобное время и в любом месте, необязательно отрываться от работы, а собственнику бизнеса – откладывать свой запланированный отпуск на море.

С чем сталкиваются аптеки на современном рынке, кто их главный враг или друг? Это очень здоровое понятие называется конкуренция. Главными плюсами обучения персонала является то, что аптечное подразделение подбирает, удерживает и обучает именно «правильных» сотрудников, которые формируют имидж компании и нарабатывают лояльных клиентов, что в итоге создает ряд коммерческих преимуществ аптеки и компании на фармацевтическом рынке.

Аптечный бизнес не представляет себя без тесного сотрудничества с производителями лекарственных средств, которые озадачены рядом вопросов:

- как эффективно заявить о выходе нового продукта компании в аптеках;
- как увеличить продажи продуктов в аптеках в кризис;
- как обучить сотрудников аптек глубоким знаниям продукции;
- как обеспечить высококачественное обслуживание потребителя при продаже продуктов.

В решении этого ряда вопросов однозначно поможет интерактивное обучение сотрудников аптек. Свообразным мостиком донесения знаний между сотрудниками аптек и производителями выступит интернет-площадка. Презентация нового продукта производителя по аптекам во всех городах России? Легко и просто! Пересылка архивной видеозаписи вебинара коллегам за рубежом? Пожалуйста! Проведение видеолекций с последующим тестированием для сотрудников аптек в Восточной Сибири? С удовольствием! Электронные семинары и уроки работают быстро и эффективно, с гарантированным успешным результатом для производителя лекарственных средств с одной стороны и аптечных учреждений – с другой.

Хотелось бы не упустить из внимания еще одних ярких фигур на фармацевтическом рынке – бизнес-тренеров. Немного проанализировав резюме и примеры личных историй бизнес-тренеров на фармацевтическом рынке, можно сделать выводы, какие нюансы мешают построить успешную карьеру:

- на фармацевтическом рынке нужно действовать быстро: реагировать на все новшества, быть в курсе новых тем и новых продуктов, уметь в быстрые сроки собрать нужную аудиторию слушателей, постоянно увеличивая ее;
- не все бизнес-тренеры готовы пробовать себя в качестве спикера именно в фармацевтической сфере, эта область требует дополнительных знаний рынка;
- чувствовать веяния «современной моды» – нестандартно подходить к обычным лекциям, изменив их на другой, более современный формат;
- хороший бизнес-тренер не всегда хороший организатор – решать организационные вопросы по сбору аудитории должен отдельный человек.

И опять приходит на помощь интерактивное обучение, которое может быстро и эффективно решить все эти вопросы. Потому что и в таком ключе это площадка между бизнес-тренером и учениками. Знатокам рынка совсем несложно собрать и увеличить аудиторию слушателей на животрепещущие темы фармацевтического бизнеса, прорекламировать среди своих клиентов достойного партнера-друга и бизнес-тренера, решить все организационные вопросы и собрать аудиторию на вебинар, который пройдет в рамках всех современных тенденций.

Использовать или нет инструмент дистанционного обучения – решать каждому из вас самостоятельно. Среди огромного количества плюсов такого вида обучения есть два минуса: пусть этот инструмент обучения не является дорогостоящим, но все же он не бесплатный. Также, обучив своих сотрудников, вы получите квалифицированные кадры, которые стоят дорого на фармацевтическом рынке, а это уже угроза их потерять. Решение за вами!



Анастасия Будкина,
руководитель центра
обучения
Pharma-School.ru

www.pharma-school.ru

АЗИТРУС

(азитромицин)



**Новая форма
выпуска - порошок
для приготовления
суспензии в виде
однократных пакетов**

Дозировка
50 мг №3, 100 мг №3, 200 мг №3

Показания к применению

- ангина, синусит, тонзиллит, фарингит, средний отит
- скарлатина
- бактериальные и атипичные пневмонии, обострение хронической пневмонии, бронхит
- рожа, импетиго, вторично инфицированные дерматозы
- гонорейный и негонорейный уретрит, цервицит
- болезнь Лайма (боррелиоз), для лечения начальной стадии (субфебрильная эритема)
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (в составе комбинированной терапии)

Способ применения и дозы

Внутрь за 1 ч до или через 2 ч после еды 1 раз в сутки.
Инфекции верхних и нижних дыхательных путей, кожи и мягких тканей (за исключением хронической мигрирующей эритемы):
Курсовая доза составляет 30 мг/кг. Применяется две схемы лечения:
1) 10 мг/кг массы тела один раз в день в течение 3 дней
2) 10 мг/кг массы тела в первый день и по 5 мг/кг массы тела со 2-го по 5-й день.
Хроническая мигрирующая эритема:
Курсовая доза препарата составляет 60 мг/кг: однократно по 20 мг/кг – в 1-ый день и по 10 мг/кг – в последующие, со 2 по 5 день.
Заболевания желудка и 12-перстной кишки, ассоциированные с *Helicobacter rubrum*:
20 мг/кг массы тела 1 раз в день в сочетании с антирефторными средствами и другими лекарственными препаратами. В том случае, если доза препарата была пропущена, ее необходимо сразу принять, а затем последующие дозы принимать с интервалом в 24 часа.
Детям:

При инфекциях верхних и нижних дыхательных путей, ЛОР-органов, кожи и мягких тканей (за исключением мигрирующей эритемы) назначают детям в разовой (суточной) дозе из расчета 10 мг/кг массы тела 1 раз в сутки в течение

- 3 дней подряд (курсовая доза – 30 мг/кг массы тела)
- В зависимости от массы тела ребенка рекомендуются следующие дозы:
- 5-7 кг - 50 мг/сут, 8-14 кг - 100 мг/сут, 15-24 кг - 200 мг/сут,
 - 25-34 кг - 300 мг/сут, 35-44 кг - 400 мг/сут, не менее 45 кг - 500 мг/сут.
- При болезни Лайма (начальная стадия боррелиоза) – мигрирующей эритеме (erythema migrans) препарат назначают детям 1 раз в сутки в течение 5 дней: 20 мг/кг массы тела в первый день и по 10 мг/кг массы тела со 2 по 5 день (курсовая доза – 60 мг/кг).

В зависимости от массы тела рекомендуются следующие дозы:

- 5-7 кг - 100 мг/сут в 1-й день приема, 50 мг/сут во 2-5-й дни приема
- 8-14 кг - 200 мг/сут в 1-й день приема, 100 мг/сут во 2-5-й дни приема
- 15-24 кг - 400 мг/сут в 1-й день приема, 200 мг/сут во 2-5-й дни приема
- 25-44 кг - 500 мг/сут в 1-й день приема, 250 мг/сут во 2-5-й дни приема

PK-BC-5 - №020849 от 07 октября 2014г.
PK-BC-5 - №020845 от 07 октября 2014г.

Лекарственные взаимодействия

Антиламы (алкоголь и магнийсодержащие), этанол и пища замедляют и снижают абсорбцию азитромицина. При совместном назначении эритромицина и азитромицина (в обычных дозах) изменения фармакокинетики не выявлено, однако, учитывая, что при взаимодействии макролидов и эритромицина возможно усиление антикоагуляционного эффекта, пациентам необходимо тщательный контроль протромбинового времени. Повышает концентрацию дигоксина. Эритромицин и азитромицин усиливают токсическое действие ванкомицина. Триазолам и азитромицин усиливают фармакологического действия триазолама. АзитРус замедляет выведение и повышает концентрацию в плазме и токсичность шизоэрина, нейтральных азитромицинов, метилпреднизолона, фенотиазина, а также лекарственных средств, подавляющих митохондриальную окислительно (карбамазепин, терфенадин, шизоэрин, гексобарбитал, алкалоиды спорыньи, вальпроат натрия, диэтиленгликоль, бромокриптин, фенитонин, пероральные гипотензивические лекарственные средства, теофиллин и др. катионные пролонгаторы), за счет ингибирования митохондриальной окислительной в гепатоцитах азитромицином. Дипломицин ослабляет, а тетрациклин и хлорамфеникол усиливают эффективность азитромицина.

Побочные действия

- Часто:
 - диарея, тошнота, боль в животе
- Нередко:
 - рвота, метеоризм, мелена, повышенная активность «печеночных» трансаминаз, у детей – запоры, снижение аппетита, гастрит
 - головокружение, боль в грудной клетке
 - головная боль, головокружение, сонливость, тревожность
- Редко:
 - малакстическая желтуха, гепатит

- кандидозная эрозия полости рта, изменение вкуса
- у детей – головная боль (при терапии среднего отита), гиперемия, тревожность, невроз, нарушение сна
- вагинальный кандидоз, нефрит, острая почечная недостаточность
- аллергические реакции: ангио- крапивница, зуд кожи, редкое – сыпь, ангионевротический отек; крайне редко - мультиформная эритема, синдром Стивенса-Джонсона и токсический эпидермальный некролиз, у детей – конъюнктивит, зуд, крапивница
- прочие: астения, фотосенсибилизация

Противопоказания

- гиперчувствительность (в т.ч. к др. макролидам)
- печеночная и/или почечная недостаточность
- детский возраст до 6 месяцев (эффективность и безопасность не установлены)

Особые указания

С осторожностью: эритема (возможны желудочно-кишечные эритемы и усиление пигментации QT), детям с выраженными нарушениями функции печени или почек, беременность. Не принимать с пищей. В случае пропуска приема дозы, пропущенную дозу следует принять как можно раньше, а последующие – с интервалом в 24 ч. Необходимо соблюдать перерыв в 2 ч при одновременном приеме антибиотиков. После отмены лечения реакция гиперчувствительности у некоторых пациентов может сохраниться, что требует специфической терапии под наблюдением врача. Применение препарата в период беременности возможно только в том случае, когда предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода. При необходимости назначения препарата в период лактации следует прекратить грудное вскармливание (выделяется с грудным молоком). При применении препарата АзитРус могут возникнуть тошнотворение, головная боль, сонливость, слабость, тревожность, нарушение сна. При применении препарата АзитРус могут возникнуть головноекружение, головная боль, сонливость, слабость, тревожность, нарушение сна, в связи с этим на время лечения следует воздержаться от управления транспортным средством или потенциально опасными механизмами.

Условия отпуска из аптек - по рецепту

Перед назначением и применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению

Препарат - ОАО "Синтез", за подробной информацией обращайтесь:
Эксклюзивный поставщик препарата АзитРус на территории РК -
ООО "ПОЛИБИО", Россия г. Курган (3522) 46-34-31; 46-25-41

Товар: сертификат



Аптеки в стране древних цивилизаций

Племена майя предрекли конец света. Возможно, они слегка промахнулись с этим предсказанием, но зато на сотни лет обеспечили приток любознательных туристов на территорию древних цивилизаций.

Надо признать, потомкам ацтеков невероятно повезло, ведь страна эта славится памятниками культуры майя, перечислять которые сейчас не рискну, чтобы не отклониться от темы, а просто скороговоркой упомяну, что объемы турпотока в Мексику растут из года в год. Между прочим, значительная часть мировых расходов на лекарственные средства утекает туда же. А вы как хотели?

Парадоксально, но при всех ужасах вроде массовых эпидемий, нарковойн и бедности Мексике удастся составить достойную конкуренцию на фармацевтическом фронте даже такому сильному игроку, как США. И все это по причине невысокой по мировым меркам стоимости лекарств в Мексике. Тому способствуют несколько факторов. Во-первых, средний уровень дохода на душу населения в этой стране крайне мал, что естественным образом приводит к снижению цен. Во-вторых, ценообразование на фармацевтическую продукцию регулируется государством. К тому же в Мексике долгое время не существовало системы патентной защиты, а действие «Закона о патентах» не имеет обратной силы и не распространяется на продукты, находившиеся в разработке на момент его вступления в силу. В результате многие препараты до сих пор конкурируют с дешевыми аналогами продуктов.

ВАКЦИНЫ ОТ ГЕРОИНОЗАВИСИМОСТИ

Таким образом, Мексике по праву уготовано особое место в международной аптечной индустрии. И это неспроста. Фармацевтическая отрасль страны довольно успешно занимается разработками в сфере создания новых медицинских препаратов и изготовлением уникальной фитопродукции на основе лекарственных растений, обильно произрастающих на территории страны. Мировые СМИ в недавнем прошлом сообщили обнадеживающую новость об испытании мексиканскими фармацевтами нового препарата от рака легких. А самое главное – мексиканские ученые изобрели чудодейственную вакцину, которая может подавить героиноую зависимость. После ее введения в организм нервная система наркомана перестает воспринимать героин, молекулы которого не присоединяются к опиоидным рецепторам в мозге, и у пациента больше не появляется желания снова принять наркотик. Это, на мой взгляд, неоценимый вклад в фармакологию и в мировое здравоохранение.

Но при всем этом я намерена бросить камень в огород мексиканских аптекарей: у них был по-



стыдный период в истории, когда наряду с лекарствами (буквально на соседней полочке) красовался огромный ассортимент табачных изделий. Такое вот «торжество демотиваторов» в самом центре островка здоровья. Вдобавок к этому безобразию в некоторых мексиканских аптеках и поныне можно запросто выпить литр пива, а то и два. Но и это еще не все. Возможно, я чересчур придирчива, но вы можете себе представить, чтобы в аптеке продавали хлеб, молоко, колбасу? Между тем в Мексике это вполне допустимо. Вот такие они, современные индейцы!

Вернемся, однако, к фармацевтам. Мексиканские ученые порадовали мировое сообщество еще одной победой: им удалось разработать противоядие от укуса скорпиона. Антидот облегчает страдания и даже спасает от смерти тысячи людей, которые ежегодно становятся жертвами скорпионов. Не забыли кудесники-фармацевты и о более интимных, но не менее важных вещах: мужчинам для повышения потенции теперь не придется глотать таблет-

ки либо капсулы, запивая их водой, а можно легко и непринужденно использовать жевательную резинку ViagraJet. Опять-таки у дамы не возникнет лишних вопросов.

ФАКТЫ И ЦИФРЫ

Ежегодный доход фармацевтической промышленности Мексики составляет, судя по статистическим данным, свыше 11 млрд долларов, и по этому показателю страна занимает одно из лидирующих мест в мире и второе (после Бразилии) – в Латинской Америке. Львиная доля всех производимых в Мексике лекарственных средств – это генерики (в простонародье – лекарства-аналоги). Производители энергично поставляют такие препараты в разные страны мира, в том числе и в СНГ, на радость простому народу. Шутка ли, ведь они намного дешевле оригинала, потому что новым производителям не приходится тратить деньги на разработку, испытания и лицензирование уже хорошо известного средства. Стоит отметить, что замена традиционного лекарства на генерик происходит в последнее время повсеместно. Многие врачи заявляют, что различия между ними нет, кроме цены. Исследования, проводимые специалистами разных стран, доказывают, что в большинстве случаев аналог действует точно так же, как лекарство-оригинал.

При этом в основе генерированного лекарства лежит то же самое активное вещество, но более дешевое. Препарат разрешается к продаже, если он способен создать концентрацию активного вещества в крови на уровне 80–125% по сравнению с оригиналом. Половину себестоимости аналога составляют затраты на активное вещество. Для того чтобы снизить себестоимость, фармацевтические компании либо изменяют методы синтеза, либо ищут возможность приобретения дешевых субстанций для изготовления препарата. На Западе приня-



Львиная доля всех производимых в Мексике лекарственных средств – это генерики

то, чтобы фирмы, выпускающие генерики, покупали действующие вещества у компаний, создавших оригинальное лекарство. Но, как говорится, умный в гору не пойдет, умный гору обойдет. В результате зачастую можно встретить и препараты, изготовленные из субстанций, произведенных в странах третьего мира – Китае, Индии, Вьетнаме, где качество сырья почти не контролируется. Кроме того, в состав аналогов входят наполнители и красители, отличающиеся от компонентов оригинала. Так что, уважаемые читатели, думайте сами, решайте сами, иметь или не иметь эти самые генерики в своей аптечке.

Однако в последнее время фармацевтический рынок Мексики стал регулироваться более жестко. В частности, Федеральная комиссия по защите от санитарных рисков, действующая в стране, недавно приостановила регистрацию более шести тысяч лекарственных средств. В результате были серьезно затронуты интересы компаний, производящих инновационные препараты, ведь на мексиканском рынке работают несколько крупных игроков, продукция которых известна во всем мире. А в секторе биотехнологий ситуация стала и того хуже: старые стандарты уже не действуют, в то время как новые пока находятся в процессе разработки. Все это способствовало тому, что в последнее время появилась тенденция к переводу производственных мощностей крупных фармацевтических компаний в азиатские страны, где дешевле рабочая сила и больше налоговых льгот.





МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕПАРАТЫ В МЕКСИКЕ

Круглосуточную аптеку можно найти в любом районе Мексики. Но для того, чтобы фармацевт продал страждущему сильнодействующее обезболивающее или антибиотики, необходимо наличие рецепта врача. Любителей аптечной продукции ждет приятный сюрприз: в последнее время в Мексике получила большое распространение система скидок на медицинские препараты, главным образом за счет роста таких компаний, как Farmacias Similares. Это фармацевтические компании, которые предлагают непатентованные лекарства, представляющие альтернативу лекарствам известных марок. Об этом уже говорилось выше. Опять же повторюсь: опасность таких дешевых лекарств может заключаться в неизвестности их происхождения. Так что, покупая такую продукцию, нужно отдавать себе отчет в разумности своих действий.

МАРКЕТИНГ ПО-ЕВРОПЕЙСКИ

Что касается дистрибуции, то здесь Мексика пошла путем европейских стран: лекарственные средства поставляются в аптеки через 2–3 крупные дистрибьюторские компании. Причем роль дистрибьюторов в жизни фармацевтического сектора в стране постепенно уменьшается, и все чаще их функции берут на себя крупные аптечные сети. Фармацевтические компании тоже заинтересованы в продаже без посредников, что, кстати, очень позитивно сказывается на стоимости препарата для конечного потребителя. Понимая, «куда ветер дует», многие мексиканские дистрибьюторы приобретают местные аптеки или создают союзы, владеющие какой-либо крупной аптечной сетью.

Еще одна особенность фармацевтического бизнеса Мексики – это особое внимание к нуждам потребителя. Лидеры рынка отмечают, что клиент стал более информированным по части лекарствен-

ных средств и более требовательным – стало быть, нужно стараться быть к нему ближе. Что это значит на практике, каждая аптека решает для себя сама.

В УГОДУ ТУРИСТАМ

Аптеки в Мексике есть повсюду. И в любом районе обязательно функционирует несколько круглосуточных аптечных учреждений. В целом мексиканские аптечные работники настроены на качественный сервис: в конце концов, это туристическая страна, о чем я вкратце сказала в самом начале повествования. Разумеется, построение аптечного ассортимента связано с тропическим климатом и сугубо национальными особенностями. В некоторых случаях его формируют частые эпидемии экзотических штаммов гриппа, повальное ожирение местных жителей; очень популярны и средства от желудочно-кишечных расстройств. Кстати, в Мексике существует множество страховых компаний, которые за ежемесячную плату готовы предоставить индивидуальное медицинское страхование. А в случае болезни или несчастного случая страховая компания покроет все медицинские расходы. Притом страховая сумма зависит от плана медицинского обслуживания. Чем больше страховая сумма и чем старше возраст пациента, тем выше сумма ежемесячных взносов. Также на размер взносов могут повлиять другие благоприятные либо отрицательные факторы – курение или регулярные занятия в тренажерном зале. Так что, дорогие путешественники, в Мексике вы сможете заполучить двойной бонус, если бросите курить и запишетесь на фитнес или плавание. Да и самооценка при этом в разы повысится – проверено!

Подготовила Алия Юсупова

Дамиана – «панацея» мексиканских врачей

Это растение из семейства тернеровых встречается в Центральной Америке и на юге Северной Америки. Оно может достигать в высоту до двух метров, имеет блестящие листья и желтые цветки. Собирают его весной. Дамиану в фармацевтике используют при заболеваниях дыхательных путей, нервном напряжении, снижении либидо, индифферентности (подавленность, сильная усталость, истощение), отсутствии аппетита, нарушении пищеварения, при болях в желудке, ревматизме, почечной недостаточности, мигрени, депрессии, нарушении памяти и при ПМС. Дамиана содержит эфирные масла, терпены, арбутин, цинеол, кардинен, цимол, пинен, тимол, горькое вещество дамианин, смолу, кофеин и танин. Это целебное растение оказывает также мочегонное, противосудорожное, тонизирующее и даже легкое эйфоризирующее действие.

Департамент Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астане Министерства здравоохранения и социального развития Республики Казахстан (далее - Департамент) на Ваше обращение сообщает следующее.

Департаментом проведена внеплановая проверка аптеки ИП «Бейсекенова Ш.Н.», расположенной по адресу: г. Астана, мкр. Самал II, ТД «Рамстор», бутик 4.

Для проверки закупа и фактического наличия Мифепристона 0,25 №6 комиссией проведен осмотр торгового зала, помещений хранения аптеки и проведены приходные документы (счета-фактуры, накладные) за 2015 год.

По результатам осмотра помещений и проверке документов, закупа и хранения препарата Мифепристона 0,25 №6 не установлено.

Однако при рассмотрении движений лекарственных средств по состоянию на 15 июня 2015 года в программе «1С Бухгалтерия» в компьютере аптеки были замечены данные об остатке Мифепристона 0,25 №6 в количестве 35 упаковок. На просьбу комиссии распечатать данный документ с остатком Мифепристона 0,25 №6 директором ИП «Бейсекеновой Ш.Н.» не обосновала. В последующем комиссии не удалось восстановить данные о движении вышеуказанного препарата с компьютера.

В этой связи в соответствии с п.5 ст.84-1 Кодекса Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» и пп.2 ст.1 Закона Республики Казахстан «О государственном контроле и надзоре в Республике Казахстан» Департаментом материалы проверки направлены в Департамент внутренних дел г. Астаны для оперативного реагирования в предотвращении реализации незарегистрированного и неразрешенного к медицинскому применению препарата Мифепристона 0,25 №6 путем восстановления базы данных в процессоре компьютера аптеки ИП «Бейсекенова Ш.Н.» или иными путями в рамках законодательства Республики Казахстан.

Дополнительно сообщаем, что окончательный ответ по принятым мерам нами будет направлен после получения сведений от Департамента внутренних дел г. Астаны.

Руководитель Р. Куанышбекова

Департаментом Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астане Министерства здравоохранения и социального развития Республики Казахстана (далее - Департамент) проведена внеплановая проверка аптек в г. Астане на основании поступления жалоб от пациентов, покупающих в последнее время таблетки в сомнительных упаковках для прерывания нежелательной беременности или порванные части блистеров с одной таблеткой.

При проверке торгового зала и документации о движении лекарственных средств по состоянию на 15 июня 2015 года в программе «1С Бухгалтерия» в компьютере аптеки были замечены данные об остатке контрабандной продукции Мифепристона 0,25 №6 в количестве 35 упаковок. На просьбу комиссии распечатать данный документ с остатком Мифепристона 0,25 №6 заведующая аптекой ответила отказом, который никак не обосновала. В последующем комиссии не удалось восстановить данные о движении вышеуказанного препарата с компьютера.

В этой связи в соответствии с п.5 ст.84-1 Кодекса Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» и пп.2 ст.1 Закона Республики Казахстан «О государственном контроле и надзоре в Республике Казахстан» Департаментом материалы проверки

направлены в Департамент внутренних дел г. Астаны для оперативного реагирования в предотвращении реализации незарегистрированного и неразрешенного к медицинскому применению препарата Мифепристона 0,25 №6 путем восстановления базы данных в процессоре компьютера аптеки или иными путями в рамках законодательства Республики Казахстан.

Подобные проверки будут проводиться в аптеках Республики Казахстан компетентными органами с целью предотвращения продажи контрафактной продукции и нарушений при продаже рецептурных препаратов.

Отличительные особенности контрафактной продукции от сертифицированной:



Сертифицированная упаковка, двуязычная, доза 200 мг, одна таблетка в блистере, соответствует требованиям МЗ РК, Казахстанским и международным протоколам лечения, на упаковку нанесен номер регистрационного удостоверения в РК.



Контрафактная продукция, содержит низкую дозу мифепристона, в блистере 6 таблеток по 2 мг, упаковка не соответствует требованиям МЗ РК, содержит непонятные иероглифы, инструкция написана неграмотно и содержит неверную информацию, на упаковку должен быть нанесен номер и дата регистрации в РК.

Контрафактная продукция содержит низкую дозу мифепристона (150 мг), что приводит к тяжелым кровотечениям, иногда неуправляемым в следствие чего, может быть удален детородный орган.

Внимание аптек: не нарушайте закон об обороте ЛС в РК, это приводит к печальным последствиям, штрафам и лишению лицензий. Сэкономив 1000 тг, в данном случае вы теряете репутацию и работу.



Антонина Болеславовна Лесневская (1863-1937 гг.)
Провизор, учредитель первой в Петербурге Женской
аптеки и Женской фармацевтической школы

Путь женщины-фармацевта

Прогрессивные идеи зачастую встречают на своем пути множество препятствий, что уж говорить о таком явлении, как «вторжение» женщин в фармацевтическую сферу. И потому, даже несмотря на постановление правительства и декларацию прав женщин на занятие аптечным делом, владельцы аптек в России долго упорствовали и не принимали на обучение представительниц «слабого пола».

Ничего не имею против мужского доминирования, но как-то досадно, что на протяжении полутора веков со дня основания аптечное дело в России считалось сугубо мужской прерогативой. А женщинам путь в фармацевтический мир был наглухо закрыт под предлогом их «интеллектуальной ограниченности». Мол, ваше место на кухне! Но мириться с такой дискриминацией дамы не захотели и решительно стали пробивать себе дорогу в аптечный бизнес. Первые лучи победы борцы за равноправие увидели, когда в мае 1888 года медицинский департамент Министерства внутренних дел в циркуляре губернским врачебным управам еще раз подтвердил право женщин на фармацевтическую деятельность. Примечательно, что Медицинский совет, Министерство народного просвещения и даже представители Военного министерства отнеслись к этому вопросу с пониманием. В этом историческом документе четко указывалось, что женщинам разрешается поступать на обучение в аптеки и в дальнейшем сдавать экзамены на звание аптекарского помощника и провизора.

Но и тут, к сожалению, не обошлось без подвоха: обязательную теоретическую подготовку по естественным наукам (минералогии, ботанике, зоологии, физике и химии), а также по фармакогнозии и фармакологии женщины должны были получать в частном порядке, так как совместное пребывание мужчин и женщин на лекциях российских универ-

ситетов не разрешалось. А загвоздка заключалась в том, что аптеки, принимающие учениц, не должны были иметь на обучении учеников мужского пола. Этот пункт, наряду с университетскими правилами о запрете на совместное обучение, ущемлял права женщин на занятие фармацевтической деятельностью.

Получался какой-то замкнутый круг, но дамы сдаваться не собирались, и феминистское движение продолжало набирать обороты. Дошло даже до того, что на III Всероссийском фармацевтическом съезде были озвучены призывы к правительству с требованием искоренить дискриминацию женщин, желающих получить университетское образование. Этот глас был услышан, а результаты оказались довольно впечатляющими и привели к значительным преобразованиям: в 1897 году в Петербурге открылся первый в России Женский медицинский институт, где женщинам позволили слушать цикл лекций, необходимых для сдачи экзаменов на звание провизора. Но и это еще не все: в 1898 году Министерство внутренних дел разрешило Российскому врачебному обществу в Москве открыть специальные фармацевтические курсы для подготовки женщин к экзаменам на звание провизора. А в 1899-м такие же курсы были открыты и в Петербурге при городской больнице им. Боткина. Но это лишь краткий экскурс в хронику событий. А кто же был двигателем столь важного процесса?

ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ...

История показывает, что любые нововведения и преобразования требуют немалых сил и упорства, а прогрессивным людям этих качеств не занимать. Так что в отстаивании женских прав на занятие фармацевтической деятельностью самое активное и действенное участие принимала первая женщина-провизор Антонина Болеславовна Лесневская. Родилась она в 1863 г. в одном из провинциальных городов Костромской губернии в семье врача. Бытует мнение, что ее дед был когда-то сослан польскими властями в Сибирь. Так это или нет, утверждать не берусь, но дальнейшие сведения касаются непосредственно нашей героини. Среднее образование Лесневская получила в Петербурге в романо-католической школе при церкви Св.Катерины. Девочка еще в детстве имела четкое представление о работе в аптеке. Она часто бывала там, помогая отцу, и всегда мечтала стать фармацевтом. Надо заметить, что к тому времени аптекам уже было разрешено брать женщин

провести экспериментальное исследование и защитить магистерскую диссертацию. В феврале 1900 года Лесневская сдала экзамены, но заниматься диссертационной работой было некогда: срочно требовалось решать проблемы фармацевтического образования вообще и женского в частности. А как же иначе? Ведь система подготовки фармацевтических кадров, основанная на прохождении ученического стажа в аптеке, а затем в прослушивании лекций на медицинских факультетах университетов (куда, если вы помните, не допускались женщины), негативно влияла на профессионализм работников аптек. Лесневская всячески пыталась доказать необходимость, а самое главное – неоспоримые преимущества полноценного фармацевтического образования. Антонина Болеславовна даже организовала встречу аптекарских учениц с владельцами аптек, которые, несмотря на острую нехватку работников, игнорировали женщин-фармацевтов. Им доверяли лишь написание сигнатур, что было крайне обидно.



Перед лекцией по химии в фармацевтической школе А. Б. Лесневской. Фото К. Буллы

в качестве учеников. Лесневская прошла стажировку в нескольких аптеках Петербурга и 16 октября 1893 года сдала экзамены на звание аптекарского помощника при Военно-медицинской академии. Впоследствии, работая в аптеке, А.Лесневская получила особое разрешение на посещение лекций на медицинском факультете Военно-медицинской академии, благодаря чему успешно сдала экзамены на звание провизора. В апреле 1898 года Антонина Лесневская устроилась на работу в Петербургскую морскую аптеку и тут же наметила себе новую задачу – получить степень магистра фармации. Для этого следовало сдать очень сложные экзамены,

На Первом Всероссийском женском съезде, проходившем в Петербурге в декабре 1908 года, в своем докладе А.Б.Лесневская озвучила проблемы женщин, избравших фармацевтическую карьеру. Она не только призывала к защите их прав, но и лично помогала женщинам находить работу, убеждая владельцев аптек в профессиональной компетентности учениц аптекарей. Под влиянием выступлений Лесневской и других прогрессивных общественных деятелей отношение к женщинам-фармацевтам стало со временем меняться в лучшую сторону, и владельцы аптек Петербурга и Москвы все чаще приглашали их на работу.

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

В АПТЕКЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ

Неслыханная дерзость по тем временам, но, вдохновившись успехами, Лесневская задалась амбициозной целью – открыть собственную аптеку, где все функции (вплоть до управления аптекой) выполнялись бы женщинами. С 1898 по 1900 годы Антонина Лесневская атаковала Медицинский департамент прошениями об открытии в Петербурге женской аптеки и добилась разрешения. Но тут возникли новые препятствия: вначале представители Медицинского департамента забраковали найденное ею помещение, затем аптекари всячески ставили палки в колеса и не давали согласия на открытие в их районах еще одной аптеки. Но трудности не лишали ее решимости добиться цели. Помещение в итоге было найдено. А.Лесневская закупила для аптеки самое современное оборудование, а мебель выбрала белого и золотого цвета. Появление женской аптеки в Петербурге стало настоящей сенсацией для общественности и прессы. «Фишка» нового предприятия была в том, что на работу в эту аптеку принимались только девушки в возрасте от 16 до 26 лет. Они работали в две смены по семь часов, притом для иногородних в аптеке имелась отдельная комната для проживания. Управление аптекой Антонина Лесневская доверила своей подруге – З.И.Аккер, с которой она посещала лекции при Военно-медицинской академии. Забегая вперед, добавлю, что к 1916 году в аптеке работали два провизора, десять аптекарских помощниц и две ученицы.



К. Булла. Внутренний вид первой женской аптеки А. Б. Лесневской. 1914 год. Невский пр., 32

Музей фармации в Польше

В 1985 году по инициативе варшавского отделения Польского фармацевтического общества и лекарственного обеспечения SEFARM в бывшей аптеке Лесневской на улице Маршалковской был создан Варшавский музей фармации. Ему было присвоено имя Антонины Лесневской – одной из первых в мире женщин, окончивших магистратуру по фармации. В музее можно познакомиться с ее уникальной биографией. Здесь имеется единственный в Польше экземпляр книги воспоминаний Лесневской, изданной при жизни автора.

КАДРЫ ДЛЯ СТРАНЫ

А тем временем неугомонную даму-провизора увлекла идея организации при своей аптеке женского фармацевтического образования. Сказано – сделано. Занятия начались в сентябре 1902 года. Для поступления в Фармацевтическую школу А.Лесневской требовался повышенный образовательный ценз – восьмилетний курс женской гимназии. В школе преподавали профессора Военно-медицинской академии и Женского медицинского института, в том числе С.В.Гольдберг, ставший впоследствии директором первого в России химико-фармацевтического института. Сама А.Б.Лесневская читала лекции по фармакогнозии, а З.И.Аккер – по фармацевтической химии. В то время обучение в Женской фармацевтической школе длилось два года и было платным. После четырех семестров занятий и сдачи выпускных экзаменов девушки получали свидетельство, которые давали им право сдавать экзамены на медицинских факультетах университетов и в Военно-медицинской академии на звание аптекарского помощника. В первый год учебы девушки занимались химией, зоологией, физикой, ботаникой и математикой. В учебную программу второго года обучения входило изучение органической химии, аналитической химии, фармацевтической химии, фармакогнозии, минералогии и геологии, гигиены, фармакологии и юриспруденции. Теоретический курс по химии чередовался с практическими лабораторными занятиями. Ученицы проходили практику в аптеке Лесневской, а во время летних каникул – в земских аптеках. За десять лет фармацевтического образования в школе Лесневской получили 198 женщин, 14 из них стали провизорами. Открытие этой фармацевтической школы послужило отличным примером для подражания: почти при всех университетах Российской империи открылись фармацевтические курсы для женщин. А кое-где девушек даже допустили к обучению на мужские курсы.

К началу Первой мировой войны в России было подготовлено немало квалифицированных фармацевтов женского пола, которые заменили мобилизованных фармацевтов-мужчин. Благодаря этому удалось избежать кадровых проблем в фармации. Во время Первой мировой войны курс обучения в женской фармшколе А.Б.Лесневской был продлен до четырех лет с присвоением статуса Фармацевтического института. Так наступило золотое время, когда достижения Лесневской в сфере подготовки фармацевтических кадров нашли одобрение и поддержку на самом высшем уровне.

Остается лишь добавить, что женщины-фармацевты достойно прошли «боевое крещение» и явили миру свои неоспоримые способности в постижении наук.

Подготовила Алия Юсупова



АЭРТАЛ®
ацеклофенак



НЕСТЕРОИДНЫЙ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ



РГД: 80467/РД
от 01.10.2014



ГЕДЕОН РИХТЕР

Представительство ОАО «Гедеон Рихтер» в РК
г. Алматы, ул. Нурлыбаева, 11, тел.: (727) 258 26 22 (23),
факс: (727) 262 00 56, e-mail: info@richter.kz

Международное непатентованное название Ацеклофенак

Показания к применению

- лечение всех типов локальной боли и воспаления вследствие любых повреждений опорно-двигательного аппарата, в том числе спортивных травм
- для уменьшения воспаления сухожилий, связок, мышц и суставов в случаях растяжения, перенапряжения или ушибов, а также для лечения лямбдо, кривошеи и шейного ригида

Способ применения и дозы

Крем Аэртал® предназначен только для наружного применения. Его не следует применять при заболеваниях пищеварительного тракта.

Крем Аэртал® следует наносить три раза в день легкими массирующими движениями на пораженный участок. Прямая доза зависит от размера пораженного участка: 1,5-2 г крема Аэртал® (размером примерно с горошину, соответствует приблизительно 5-7 см² поверхности кожи).

Без рекомендации врача Аэртал® крем не следует применять в течение более 2 недель для лечения травмы суставов и мышц (растяжение, перенапряжение, ушиб), а также воспаления сухожилия. При воспалении сустава препарат не следует применять дольше 3 недель без консультации с врачом.

При усилении боли и признаков воспаления или отсутствия улучшения после 7 дней лечения нужно обязательно обратиться к врачу.
Опыт применения крема Аэртал® у детей отсутствует; поэтому крем Аэртал®, применять у детей не рекомендуется.
Необходимость в коррекции дозы препарата у пожилых пациентов отсутствует.

Побочные действия

- Нечасто (от 1/1 000 до <1/100)
- реакция фоточувствительности, гиперемия, кожный зуд.
- Редко (от 1/10 000 до < 1/1 000)
- раздражение кожи
 - очень редко (< 1/10 000)
 - буллезные реакции (в том числе, эксфолиативный дерматит, синдром Стивенса-Джонсона, токсический эпидермальный некролиз)
- Перед назначением и применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению**

Противопоказания

- повышенная чувствительность к компонентам препарата (ацеклофенак) или каким-либо из вспомогательных веществ
- пациенты с наличием в анамнезе гиперчувствительности к другим нестероидным противовоспалительным препаратам (НПВП). Несмотря на то, что возможная перекрестная гиперчувствительность с диклофенаком не была подтверждена, данный препарат не рекомендуется пациентам с гиперчувствительностью к диклофенаку в анамнезе
- лактации, у которых ацетилсалициловая кислота или нестероидные противовоспалительные препараты вызывают астматические приступы, ургентную сыпь или острый ринит
- беременность и период лактации
- детский и подростковый возраст до 18 лет.

Лекарственные взаимодействия

Несмотря на то, что в настоящее время не получено данных о возможном взаимодействии препарата с другими средствами, следует соблюдать меры предосторожности в случае одновременного применения пациентом каких-либо других препаратов, особенно содержащих литий, дигоксин, при приеме пероральных контрацептивов, диуретиков, антикоагулянтов или других нестероидных противовоспалительных препаратов.

Особые указания

Если при приеме крема Аэртал® отмечаются симптомы местного раздражения, то применение препарата следует прекратить и начать соответствующее лечение.
После нанесения крема необходимо тщательно вымыть руки, за исключением тех случаев, когда руки являются зоной нанесения крема. Не наносить крем в области глаз и рта.

Не применять крем Аэртал® для лечения открытых ран, слезных оболочек, а также раздраженной кожи (экзема). Крем следует наносить только на неповрежденную кожу.

Беременность и период лактации

Данных о безопасности применения препарата во время беременности в настоящее время недостаточно, поэтому крем Аэртал®, не следует применять во время беременности.

В настоящее время нет данных о том, проникает ли ацеклофенак в грудное молоко, поэтому не рекомендуется применять препарат в период лактации.

Особенности влияния на способность управлять транспортным средством и потенциально опасными механизмами
Крем Аэртал® не оказывает влияния на способность управлять транспортными средствами и работу с механизмами.

Условия отпуска из аптек

Без рецепта

Проси Вас все вопросы по применению препарата и по любым эффектам отправлять по адресу: info@richter.kz

Призеры 1-ого этапа проекта «Дельта»

АКТАУ, ИП Алиманова Дина Орынбасаровна
 АКТАУ, ИП Байбузова Раушан Ильясовна
 АКТАУ, ИП Булекбаев Муратбек Серикович
 АКТАУ, ИП Жумагазиева Манаргуль Жаигонысовна
 АКТАУ, ИП Молдаханов Жардембай
 АКТАУ, ИП Тулебаева Куляйша Батыршаевна
 АКТАУ, ИП Умирзакова Айгуль Нурлановна
 АКТАУ, ИП Утеулиева Галия Елемесовна
 АКТАУ, ТОО "DOSTAR FARM TRADE"
 АКТАУ, ТОО "UNIQUE"
 АКТАУ, ТОО "Мангистауская Межбольничная Аптека"
 ЖАНАОЗЕН, ИП Абишева Нурия
 ЖАНАОЗЕН, ИП Аубекерова Роза Тукенаевна
 ЖАНАОЗЕН, ИП Бисенова Марзия
 ЖАНАОЗЕН, ИП Сисенбаева Даметкен
 КУРЫҚ, ИП Нурбауова Батима Толеккызы
 ФОРТ-ШЕВЧЕНКО, ИП Шанитбаев Абай Сагидуллаевич
 АЛМАТЫ, ИП "Даулет"
 АЛМАТЫ, ИП Исакова Юлия Александровна
 АЛМАТЫ, ИП Сулейменова Елизавета Муқановна
 АЛМАТЫ, ТОО "LA - ProFiFarm"
 АЛМАТЫ, ТОО "Ассистанс компания Меди-сервис"
 АЛМАТЫ, ТОО "Arag Pharm Plus"
 АЛМАТЫ, ТОО "DOGANER"
 АЛМАТЫ, ТОО "MedMart"
 АЛМАТЫ, ТОО "MELISSA"
 АЛМАТЫ, ТОО "PINNACLE of P"
 АЛМАТЫ, ТОО "Praktika Pharma"
 АЛМАТЫ, ТОО "SYNTHESIS MW"
 АЛМАТЫ, ТОО "Union Pro Management" (Юнион Про Мене)
 АЛМАТЫ, ТОО "АйдимЖан"
 АЛМАТЫ, ТОО "Аптека - 84"
 АЛМАТЫ, ТОО "АПТЕКА №2"
 АЛМАТЫ, ТОО "АПТЕКАПЛЮС"
 АЛМАТЫ, ТОО "ГаухарТас Фарм"
 АЛМАТЫ, ТОО "Жайик-AS"
 АЛМАТЫ, ТОО "Заман"
 АЛМАТЫ, ТОО "Кадам"
 АЛМАТЫ, ТОО "НАТАЛИ"
 АЛМАТЫ, ТОО "Нидиа-Фарм"
 АЛМАТЫ, ТОО "Нур Фармация"
 АЛМАТЫ, ТОО "ОАД-27"
 АЛМАТЫ, ТОО "Планета оз"
 АЛМАТЫ, ТОО "Ремедиум"
 АЛМАТЫ, ТОО "Сайдалия Фарм"
 АЛМАТЫ, ТОО "Фармацевтическая компания "Ромат"
 АЛМАТЫ, ТОО "Фармация XXI века"
 Б.МОМЫШУЛЫ, ИП Сыздықбаева Жамал Саметовна
 ГРЭСС, ИП "Дауренбекова"
 ГРЭСС, ИП "Пашкеева К.О."
 ЕСИК, ИП Бахтанбаева Бану Кенесбайкызы
 ЕСИК, ТОО АУ-Medical
 ЖАНАТАС, ИП Файзуллаева Галия Сунатуллакызы
 ЖАРКЕНТ, ИП Хакимова Камилия Махамеджановна
 ЖАРКЕНТ, ТОО "Шардин-Фарм"
 КАПШАГАЙ, ИП Коннова Ирина Генадьевна
 КАПШАГАЙ, ИП Крюкова Ольга Владимировна
 КАРАТАУ, ТОО "Азамат"
 КАСКЕЛЕН, ТОО "Лексервис"
 КАСКЕЛЕН, ТОО Адонис Фарм"
 КОРДАЙ, ИП Турсыбекова Гульнар Куанышбековна
 КУЛАН, ИП Алимбетова Гульбану Амیرهбаевна
 КУЛАН, ИП Ахбанова Шахризада Сериковна
 МЕРКЕ, ИП Дандыбаева Гульнара Респеровна
 САРЫОЗЕК, ИП Яценко Галина Николаевна
 СОРТОБЕ, ИП Люярова Умы Юваевна
 ТАЛГАР ТОО "Талгар-Оптика"
 ТАЛГАР, ИП Кушерова Майгуль Хамзаевна
 ТАЛГАР, ТОО "Forte Pharma"
 ТАЛГАР, ТОО "ФАРМАЦИЯ"
 ТАЛДЫКОРГАН, ИП Алибекова Алия Мукашевна
 ТАЛДЫКОРГАН, ИП Амирова Замзагул Айтмухаметовна
 ТАЛДЫКОРГАН, ИП Каспакова Жамбы Шолтабаевна
 ТАЛДЫКОРГАН, ТОО "Магзум"
 ТАЛДЫКОРГАН, ТОО "МАҚДАН"
 ТАРАЗ, ИП Дуйсенова Гульшат Сабировна
 ТАРАЗ, ИП Кучма Тамара Валерьевна
 ТАРАЗ, ТОО "Деметра-М"
 ТАРАЗ, ТОО "Жасулан и Компания"
 ТАРАЗ, ТОО "Коньс Б"
 ТЕКЕЛИ, ИП Рахимжанова.Макен Сыздықбековна
 ТЕКЕЛИ, ИП Зайтбеков Серик Шахарбекович
 ЧУҢДЖА, ИП Бавдинова Жанат Мурдиновна
 ШУ, ТОО "Диас-98"
 АКТОГАЙ, ИП Петкова Елена Викторовна
 АСТАНА, ИП "Аптека 77" Бермаханова Калида Шералыев
 АСТАНА, ИП "ДИАНУР" Сулейменова Бибикул Шаткалбаев
 АСТАНА, ИП "Карина"
 АСТАНА, ИП "Орда"
 АСТАНА, ИП Ауельбекова Майра Карсубаевна
 АСТАНА, ИП Байманова Алмагуль Амангельдиновна
 АСТАНА, ИП Бейсекеева Салима Мухаметжановна
 АСТАНА, ИП Дюсенбаева Гульнара Кенесовна
 АСТАНА, ИП Елюбаева Дина Калмановна
 АСТАНА, ИП Жусупова Гульбадан Гинатуллиновна
 АСТАНА, ИП Жасенова Майраш Камалиевна
 АСТАНА, ИП Нуралиева Гульзира Азановна
 АСТАНА, ИП Сатубалдина Шинар Ахметжановна
 АСТАНА, ПК "Биофарм"
 АСТАНА, ТОО "Medical Group Kazakhstan"
 АСТАНА, ТОО "Belon Astana"
 АСТАНА, ТОО "CENTRAL PHARM"
 АСТАНА, ТОО "Ғажайып Нур"
 АСТАНА, ТОО "Medical Assistance Group" филиал
 АСТАНА, ТОО "Sante-Astana/Сантэ-Астана"
 АСТАНА, ТОО "АМАНАТ-ФАРМ"
 АСТАНА, ТОО "АНСАР-МЕДФАРМ"
 АСТАНА, ТОО "Астана-ОНИК"
 АСТАНА, ТОО "БайАрыстан К"
 АСТАНА, ТОО "Дубль-2"
 АСТАНА, ТОО "Жаркын Белес"
 АСТАНА, ТОО "ЗАРУ-МЕД ФАРМ"
 АСТАНА, ТОО "Иммуно Плюс Фарм"
 АСТАНА, ТОО "Люковит"
 АСТАНА, ТОО "МАКСИМА-ФАРМ"
 АСТАНА, ТОО "Марал"
 АСТАНА, ТОО "Мир-5"-аптека Джемми
 АСТАНА, ТОО "Нур-АймФарм Плюс"
 АСТАНА, ТОО "Ойықфарм"
 АСТАНА, ТОО "Сити-фарм"
 АСТАНА, ТОО "Сункар-Самга"
 АСТАНА, ТОО "Фармлюкс"
 АСТАНА, ТОО "Фарома"
 АСТАНА, ТОО "Частная Аптека 99"
 АСТАНА, ТОО "Экотель"
 КАЧИРЫ, ИП Абиева Гульнар Шимкентовна
 КАЧИРЫ, ИП Скокова Наталья Анатольевна
 КОКШЕТАУ, ИП Шаврина Людмила Витальевна
 КОКШЕТАУ, ТОО "Кокше-фарм-98"
 КОРГАЛЬДЖИНО, ИП Королькова Антонина Георгиевна

НОВОИШИМСКИЙ, ТОО *Фармаком*
 ПАВЛОДАР, ИП Билялова Сауле Ораловна
 ПАВЛОДАР, ТОО "А.С.К. МЕД"
 ПАВЛОДАР, ТОО "ГЛОРИЯ - ФАРМ"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Дарумен-ПВ"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Жалын-ПВ"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Лаура"
 ПАВЛОДАР, ТОО "МиТ-Фарм+"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Панацея"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Факел-ПВ"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Феникс ПГК"
 ПАВЛОДАР, ТОО Фирма "Здравушка"
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ИП *Баранова Ирина Александровна*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ИП *Кайманова Асима Казиевна*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, Петропавловский ф-л ТОО "Фармаком"
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ТОО *Астра-Фарм*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ТОО *Надежда и К*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ТОО *Экология и Медицина*
 САУМАЛКОЛЬ, ИП *Баймагамбетова Гульнара Кабыкеновн
 СМЕРНОВО, ИП *Лосинская Надежда Андреевна*
 СТЕПНОГОРСК, ИП Вахина Елена Дмитриевна
 СТЕПНОГОРСК, ТОО "Степногорские аптеки"
 СТЕПНОГОРСК, ТОО "Фармакон СТ"
 ТИМИРЯЗЕВО, ТОО*Денс и К*
 ЩУЧИНСК, ТОО "Аптека "София""
 ЭКИБАСТУЗ, ИП Богданова Раиса Петровна
 ЭКИБАСТУЗ, ТОО "Алтей-фарм"
 ЭКИБАСТУЗ, ТОО "Нур-Сункар"
 БАЛХАШ, ТОО "Кадар"
 БАЛХАШ, ТОО "Континент 2007"
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Глотова Бакыт Рымбековна
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Кулдошина Любовь Петровна
 КАРАГАНДА, ИП "АВИЦЕННА"
 КАРАГАНДА, ИП Алипбаева Улан Султановна
 КАРАГАНДА, ИП Анищенко Светлана Гавриловна
 КАРАГАНДА, ИП Асанова Корлан Тулеугазовна
 КАРАГАНДА, ИП Белкина Ирина Ивановна
 КАРАГАНДА, ИП Жумагалиева Кадиша Кайрушевна
 КАРАГАНДА, ИП Кусаинова Нуркуль
 КАРАГАНДА, ИП Мартынова Наталья Серафимовна
 КАРАГАНДА, ИП Назарова Инна Владимировна
 КАРАГАНДА, ИП Нургалиева Калкаш Абуевна
 КАРАГАНДА, ИП Оразбекова Бактыбала Советовна
 КАРАГАНДА, ИП Печень Татьяна Михайловна
 КАРАГАНДА, ИП Привольнева Юлия Владиславовна
 КАРАГАНДА, ИП Селиванова Елена Александровна
 КАРАГАНДА, ИП Селиванова Лариса Семеновна
 КАРАГАНДА, ИП Тлеубекова Майдагул Кабдрашовна
 КАРАГАНДА, ИП Ульянова Домна Максимовна
 КАРАГАНДА, ИП Урунбасарова Алтынгүл Дюсегельдина
 КАРАГАНДА, ИП Чудновец Валентина Геннадьевна
 КАРАГАНДА, ТОО "Империя здоровья"
 КАРАГАНДА, ТОО "ОПТИКА"
 МОЛОДЕЖНЫЙ, ИП Пылина Татьяна Ивановна
 ТЕМИРТАУ, ИП Осинцев Виталий Юрьевич
 ТЕМИРТАУ, ТОО "Аквалон Казахстан"
 ШАХТИНСК, ИП Романова Любовь Максимовна
 ШАХТИНСК, ИП Рябченко Евгений Русланович
 ШАХТИНСК, ИП Таймазов Юнус Лечиевич
 ЖИТИКАРА, ИП *Зюркалова Надежда Николаевна *
 ЖИТИКАРА, ИП *ЧП Удилов Игорь Витальевич *
 ЖИТИКАРА, ТОО *Фармация -2*
 КОСТАНАЙ, ТОО *Фармаком* Импэкс*
 РУДНЫЙ, ИП *Кенжебаева Анара Крымовна*
 РУДНЫЙ, ИП *Куттина Юлия Дмитриевна *
 РУДНЫЙ, ИП *Войтович Нина Ивановна *
 РУДНЫЙ, ИП *Аршинская Ирина Геннадьевна *
 РУДНЫЙ, ТОО *Прогресс Интертич*
 АКСАЙ, ИП Утебаева Аксаным Айтжановна
 АКСАЙ, ТОО "Аксайдариханасы"
 АКТОБЕ, ИП Топаева Мария Нагуйбаевна
 АКТОБЕ, ТОО "Реабилитационный МЦ "Клиника Дару"
 АКТОБЕ, ТОО Частный медицинский центр "Шипагер-С"
 АТЫРАУ, ИП Ескалиева Гульшара Болатовна
 АТЫРАУ, ИП Естебаева Ляйла Мутиевна
 АТЫРАУ, ИП Кабишева Камкап Габбасовна
 АТЫРАУ, ИП Утарова Гульшат Табынбаевна
 ТАСКАЛА, ИП Айтжанова Мунира Тариховна
 УРАЛЬСК, ИП Ажжанова Роза Рахманшиевна
 УРАЛЬСК, ИП Алжанова Ляззат Аскарловна
 УРАЛЬСК, ИП Дубенкова Ольга Александровна
 УРАЛЬСК, ИП Дуйсенова Мансия Мурзагуловна
 УРАЛЬСК, ИП Ергалиева Айман Екпиновна
 УРАЛЬСК, ИП Утешева Гульнар Тулеговна
 УРАЛЬСК, ИП Шаекенов Бейбит Жумакаевич
 УРАЛЬСК, ТОО "Аптека №1"
 УРАЛЬСК, ТОО "Армани+Мсо"
 УРАЛЬСК, ТОО "Бизнес-Партнер"
 УРАЛЬСК, ТОО "Ланцет"
 УРАЛЬСК, ТОО "Никамед"
 УРАЛЬСК, ТОО "Орал-Фарм"
 УРАЛЬСК, ТОО "Провизор"
 ЗЫРЯНОВСК, ИП Иманова Баян Касымовна
 ЗЫРЯНОВСК, ИП Лебедева Ольга Сергеевна
 ЗЫРЯНОВСК, ИП Ливеринова Людмила Александровна
 ЗЫРЯНОВСК, ТОО "Семида"
 КУРЧУМ, ТОО "Курчум-фарм"
 РИДДЕР, ИП Ведяшкин Сергей Иванович
 РИДДЕР, ТОО "АПТЕКАРЬ"
 РИДДЕР, ТОО "Добрый Доктор"
 СЕМЕЙ, СФ ТОО *Илья*
 СЕМЕЙ, ИП Дюсенбаева Корлан Газизовна
 СЕМЕЙ, ИП Капашева Жанат Зейноллаевна
 СЕМЕЙ, ИП Мухамедшина Елена Абдулкабировна
 СЕМЕЙ, ИП Ташекова Гульшара Омарбековна
 СЕМЕЙ, ИП Шияева Татьяна Владимировна
 СЕМЕЙ, ТОО *Импульс Плюс*
 СЕМЕЙ, ТОО *Табиба фарм*
 СЕРЕБРЯНСК, ИП Краснокутская Анжела Викторовна
 СЕРЕБРЯНСК, ТОО "Демеу"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Абдулаев Явар Гасаноглы
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Бердаулетова Бакытжан Каметае
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Грицаенко Светлана Владимиров
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Исина Толкын Ергалиевна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Кайсенова Альмира Черниязовна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Санарова Галина Юрьевна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Сарсенбаева Махаббат Талгатов
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Трофимов Николай Федорович
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Чернаков Александр Владимиров
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Шеньшина Надежда Ивановна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Avicenna plus" (Авиценна пл
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Diana RossMax"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Garapova"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "SUNNI"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Алтай-Фармация"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "ЗУРМАН"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "НИАСС"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Фирма "Илья""
 БАЙКОНУР, ООО "Руслан"
 КАЗАЛИНСК, ИП Кушекбаева Шамшагуль Бекмурзыевна
 КЫЗЫЛОРДА, ТОО "Артемида-ЛГ"
 КЫЗЫЛОРДА, ТОО "Жанерке Фарм"
 КЫЗЫЛОРДА, ТОО "Фармсервис"
 ТУРКЕСТАН, ИП Ахметова Куттыкыз Данаевна
 ШУБАРСУ, "ИП Ильясов Мухит Аскарлович"
 ШЫМКЕНТ, ИП Ташева Хакима Абдыгаббаровна
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Bella-Donna"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Satti Group"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Фитофарм"

ОН – счастливый человек

Людей неинтересных в мире нет.
Их судьбы, как истории планет:
У каждой все особое, свое,
И нет планет, похожих на нее...

Невольно вспоминаются эти строки Евгения Евтушенко, когда задумываешься о том, для чего приходит человек в этот мир, каково наше предназначение на этой земле, какую роль мы призваны сыграть в этом бесконечном спектакле под названием жизнь. Ведь, на самом деле, у каждого из людей несколько ипостасей в этой жизни, мы разные в разные периоды жизни, в разных ситуациях, в общении с людьми и с самими собой. Мы – разные, подчас не похожие на самих себя, раскрывающиеся с разных сторон, разными гранями своей личности.

Героиня нашей рубрики считает себя счастливым человеком. Она любящая и любимая мать, жена, дочь, бабушка. Она прекрасный специалист и талантливый руководитель. И еще она с гордостью осознает себя и свою судьбу неотъемлемой частью своего любимого города, в историю которого вплелась история ее собственной судьбы, которую она не мыслит без любимой работы и ставшего родным коллектива.

У меня было беззаботное детство, любящие родители. Мой папа – механизатор, мама по профессии ветеринарный врач. Моим родителям сейчас по 84 года, они оба – труженики тыла. Я очень счастлива, что они живы и рядом с нами. Я ходила в школу, гоняла на велосипеде, играла с соседскими детьми – словом, все было как у всех. Родители целый день заняты на работе, и я помню, что была очень самостоятельным ребенком. Наверное, это можно сказать обо всех сверстниках – нас не опекали так, как сейчас, не дрожали и не тряслись над нами. Мы были самостоятельными, ответственными, нам многое поручали, мы многое умели делать.

На выбор профессии повлияла моя мама, она привила мне любовь к домашним питомцам. Я с удовольствием помогала ей заботиться о них, мне было интересно наблюдать за ними, ухаживать. Старалась все свое свободное время помогать маме в ее работе. Наверное, тогда и возникла детская мечта стать врачом. Проблемы с выбором института у меня не было, я точно знала, что буду поступать только в медицинский.



Ольга Мартьянова,
директор ТОО «Компания Лексервис»

Школу окончила с отличием и сдала документы в АГМИ на педиатрический факультет, но при поступлении недобрала 0,5 балла. Очень переживала по этому поводу, расстроилась, но декан фармацевтического факультета предложил мне учиться на провизора. Я думаю, наверное, это судьба, и я ей благодарна, что так все случилось в моей жизни! И вот началась студенческая пора. Это пять лет лучшей и веселой жизни, получение прекрасной профессии, много друзей, красный диплом и дорога в будущее.

В 1983 году, окончив АГМИ, я по распределению пришла работать в ЦРА №15 города Каскелена. Мне очень повезло, что я стала работать в этой замечательной аптеке. Заведующей аптекой была Кагарманова Майсара Сеитовна. Это чуткий, добрый, отзывчивый и очень грамотный человек. Именно благодаря ей я стала профессионалом, ведь не секрет, что в институте дают только теоретические знания, а все практические навыки и жизненный опыт мы приобретаем во время работы. Сначала меня назначили провизором-аналитиком по району. В подчинении ЦРА была 21 аптека. В 1986 году

я стала заведующей аптекой, а в 1999 г. – директором ТОО «Компания «Лексервис». Могу с гордостью сказать, что я работаю в одной и той же аптеке всю жизнь.

как выглядело здание аптеки в 40-ые годы, есть немало фотографий сотрудников той поры. Все эти реликвии мы бережно храним, поскольку это уже история не только самой аптеки, но и всего города.



Наша аптека – это моя гордость, гордость всего коллектива, всего города. В этом году она отмечает свой юбилей. У нее интересная история, и я надеюсь, что она и дальше будет продолжать свою жизнь, помогая не одному поколению каскеленцев. Прежде всего, это самая первая аптека в нашем красивом маленьком городке, который расположен в живописном месте. Находится она рядом со школой, где учился президент Нурсултан Назарбаев. Аптека была организована в 1945 году. Первым управляющим аптекой был Болотин Алексей Семенович – очень образованный, опытный специалист. Он начинал работать еще в дореволюционное время, много знал, много сделал для организации аптечного дела у нас в Каскелене. Сотрудников с высшим образованием в те годы не было, все учились у заведующего, который щедро делился своими знаниями с сотрудниками, объяснял им тонкости аптечного дела. Он был отцом-основателем нашей аптеки, она долго еще работала по заведенному им порядку, пока ему на смену не пришли новые специалисты с высшим образованием – второй выпуск фармацевтического факультета АГМИ. Это было в 1958 году. У нас сохранились редкие снимки,

В 1965 году аптеку возглавил редкой души человек и грамотный специалист – Амангельдин Еркен Амангельдинович. С 1966 года аптека была переименована в ЦРА №15, она обслуживала все больницы района. При Еркене Амангельдиновиче аптека и стала такой, какой мы ее знаем. Он сумел сплотить вокруг себя весь коллектив, сотрудники приходили сюда работать и оставались на всю жизнь. У многих в трудовой книжке только одна запись: «Аптека №15». Он смог создать такую дружественную, благоприятную атмосферу, что все чувствовали себя на работе как дома.

Считаю, что секрет успеха именно в трудолюбии, сплоченности, грамотном подборе кадров, взаимопонимании людей, уважении друг к другу и в единой цели – делать добро людям.

Я возглавила аптеку в трудные 90-ые годы. Было очень сложно, даже сейчас страшно вспоминать, что мы пережили. Но мы выстояли, оставили за собой статус центральной аптеки благодаря слаженной работе нашего коллектива. Мне не пришлось



ничего менять, я только пыталась сохранить все, что было создано моими предшественниками. И сейчас для нас самое главное – это люди, коллектив. Вместе со мной бок о бок все эти годы трудились самые красивые женщины, бабушки, мамочки – красавицы и умницы. Сейчас в нашем коллективе работают четыре провизора с высшим образованием. Людмила Смирнова – мой учитель, а теперь правая рука. Стаж ее работы в этой аптеке 35 лет. Марина Омарова – молодой специалист, умница. В этом году заняла первое место в области в конкурсе «Лучший провизор года»! Многие пациенты идут в нашу аптеку именно к ней, чтобы получить грамотную консультацию и услышать добрый совет. Наталья Кулькина, тоже замечательный специалист. Еще у нас работают пять фармацевтов: Евдокия Радова, Бибигуль Турсинбаева, Татьяна Васько, Милана Маслацова, Салтанат Барданова. О Евдокии Радовой хотелось бы сказать отдельно. Она работает в нашей аптеке 35 лет. Есть люди, которые уехали из Каскелена много лет назад, но, приехав в гости и зайдя к нам в аптеку, удивляются: «А что, Евдокия Федоровна все еще здесь работает?» Это очень приятно! Еще у нас есть бухгалтер Вера Евдокимова, которая на протяжении вот уже более 30 лет работает с нами бок о бок.

Все мы живем очень дружно, стараемся вместе отмечать наш профессиональный праздник, 8 Марта, Наурыз, Новый год. Всегда делаем это от души, искренне, с удовольствием, не для галочки, что называется. Стараемся, чтобы наши молодые кадры брали пример с более опытных

коллег, постоянно учились, совершенствовались, повышали свою квалификацию, росли в профессиональном плане, не отставали от современных тенденций в отрасли. Не забываем и наших ветеранов – они всегда с удовольствием приходят в свою аптеку – М. Шевченко, М. Кагарманова, Х. Ермагамбетова, Р. Тарасикова. Хочется пожелать им доброго здоровья, пусть они еще долгие годы нас радуют своими улыбками.

В студенческие годы я нашла свою вторую половинку. Мой муж, Владимир Николаевич Мартянов – ведущий хирург-травматолог, врач от Бога. У нас двое замечательных детей: сын Максим и дочь Наталья, двое внуков – Александр и Лев. Мы дружная семья, любим отдыхать на природе, выезжать в горы. Мои дети с детства облазили все горы,





знают все красивейшие места Алматинской области. У нас много друзей в Казахстане и за его пределами. Еще у нас есть член семьи – собака, восточно-европейская овчарка Линда. Большая умница и красавица.

Я согласна с утверждением, что самореализовавшийся человек – это счастливый человек. У меня прекрасная семья, я жена, мама, бабушка. У меня великолепная работа, слаженный коллектив. Что еще нужно для того, чтобы быть счастливым человеком?! Когда человек находит себя, свое призвание, занимается тем, что ему по сердцу, что ему нравится, то это всегда сказывается и на результатах, и на его самоощущении. Когда занимаешься любимым делом, которое досконально знаешь, понимаешь, что, как и для чего делаешь, то чувствуешь себя в своей тарелке, на своем месте. Ты на работу ходишь с удовольствием, она не в тягость, ты не думаешь: «Скорей бы наступил конец рабочего дня!» – наоборот, получаешь удовлетворение от сознания, что ты занимаешься тем, что тебе нравится.

И совершенно обратная ситуация, когда человек ошибся с выбором профессии и вынужден заниматься нелюбимым делом. Уверена, что такие люди не добиваются успехов. Что им можно посоветовать? Наверное, надо подумать о смене деятельности,

может, попытаться получить другую специальность, начать заниматься тем, что действительно нравится.

Очень важно помочь ученикам старших классов определиться с выбором профессии. Хорошо, если ребенок знает с детства, кем хочет стать. А если нет? Здесь очень важна роль родителей, учителей, старших родственников – всех, кто мог бы помочь советом, своим примером, жизненным опытом. Родители, как никто другой, знают своих детей, их интересы, наклонности, способности – они вовремя должны направить ребенка. Можно сводить ребенка к психологу, чтобы специалист помог определиться, в какой области ему будет комфортно. Может, стоит записать ребенка в различные кружки, чтобы найти то, что его увлечет, понравится. Это с одной стороны, но очень важно не перегнуть палку и не навязывать ему то, что нравится самим родителям. Не выбирать за ребенка, а именно помочь ему. Многие родители (и это естественно) хотят, чтобы ребенок был успешным, имел престижную работу. Но это вовсе не означает, что все должны стать юристами или экономистами. Профессий огромное множество, и на любом поприще можно стать лучшим в своем деле, самое главное, чтобы занятие, которое выберет ребенок, стало его любимым делом, и тогда успех не заставит себя ждать.

Есть еще один аспект. Зачастую дети даже не представляют толком, в чем будет заключаться их работа, если они выберут себе ту или иную профессию. А это очень важно. Ведь, окончив институт и выйдя на работу, бывший студент понимает, что это не совсем то (в лучшем случае) или совсем не то, что он себе представлял, когда выбирал профессию. На Западе есть очень хорошая практика, когда родители берут ребенка к себе на целый день на работу, чтобы он видел своими глазами, чем приходится реально заниматься в этой профессии, в чем заключается работа. У нас в советское время была учебно-производственная практика – очень хорошее дело, я считаю. Помимо УПК, еще проводились экскурсии на предприятия. Мне кажется, было бы неплохо, если бы отвели какое-то время в учебном процессе, чтобы рассказывать старшеклассникам о профессиях. Сейчас так много юристов, экономистов, что по окончании вузов они не могут трудоустроиться: на рынке труда переизбыток специалистов в этой области. И не хватает квалифицированных рабочих в разных сферах. Это очень серьезная проблема, на мой взгляд, и решать ее надо комплексно. Раньше на государственном уровне было планирование, сколько кадров в какой области необходимо, и в соответствии с этим осуществлялся набор в вузы. А сейчас понаоткрывали частные вузы и готовят специалистов в сферах, в которых и так перебор с кадрами. Мне кажется, это очень важный вопрос, и надо его решать поскорей.

Читателям журнала я хочу пожелать здоровья, благополучия, счастья. Живите в гармонии с собой и окружающим миром! На работе мы проводим большую часть своей жизни, поэтому пусть ваша работа приносит вам удовлетворение и радость.

Подготовила Дана Бердыгулова

Майсара Кагарманова,
директор ЦРА №15
с 1958 по1989 г.,
г. Каскелен

Я всегда старалась всем помочь:
и больным, которые приходили к нам
в аптеку, и сотрудникам, молодым специалистам,
которые только устроились к нам на работу.



Татьяна Васько,
фармацевт ЦРА №15,
г. Каскелен

Самое главное – любить свою работу,
вкладывая всю душу в дело,
которым занимаешься,
и тогда оно не будет в тягость.



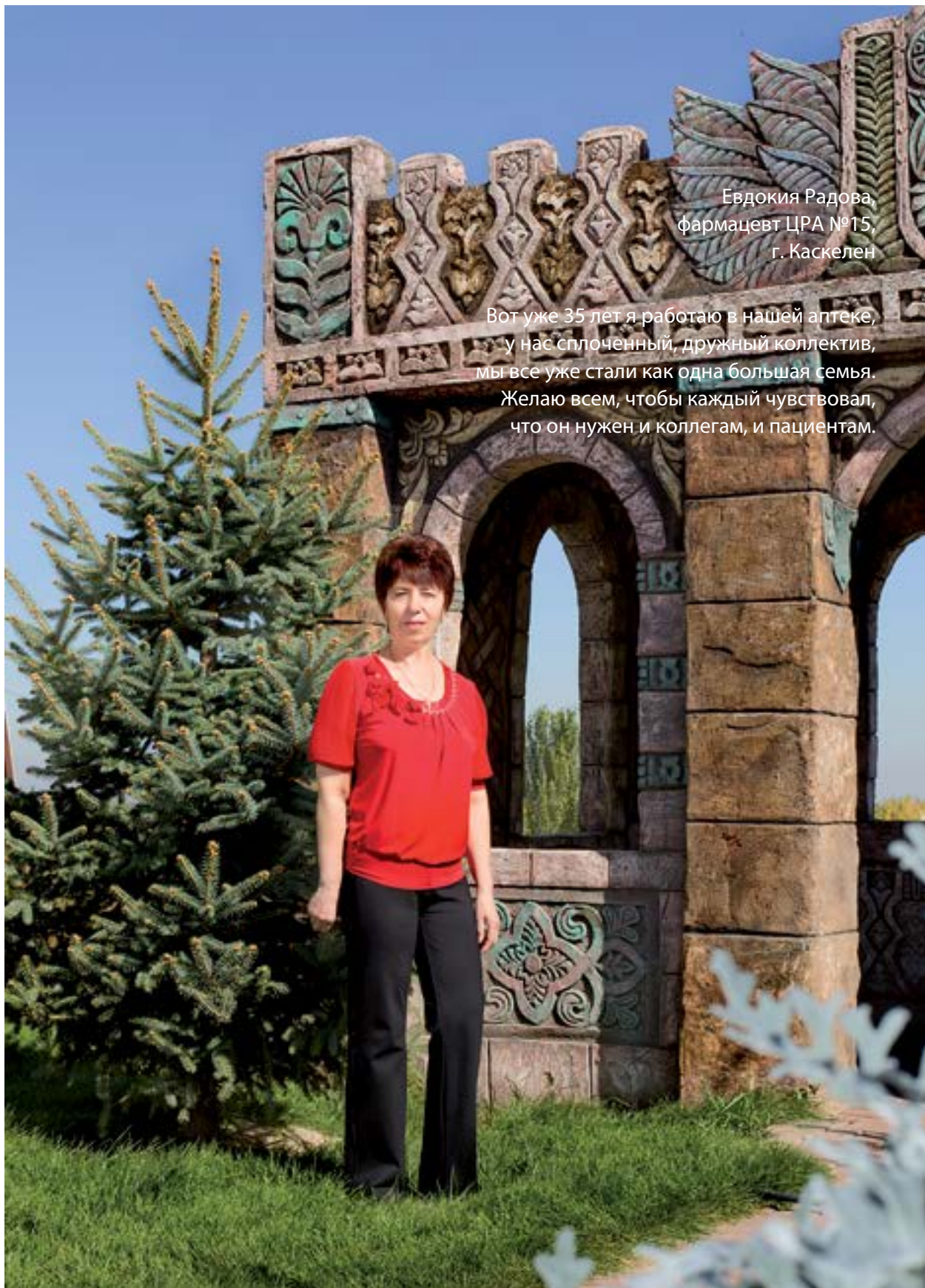
Мелитриса Шевченко,
провизор ЦРА №15,
с 1965 по 1993 г.,
г. Каскелен

Я считаю, что на любой работе самое главное – это человеческое общение, ведь на работе мы проводим большую часть своей жизни. Поэтому очень важно, чтобы в коллективе царил дружественная атмосфера.



Евдокия Радова,
фармацевт ЦРА №15,
г. Каскелен

Вот уже 35 лет я работаю в нашей аптеке,
у нас сплоченный, дружный коллектив,
мы все уже стали как одна большая семья.
Желаю всем, чтобы каждый чувствовал,
что он нужен и коллегам, и пациентам.



ТИПЫ ЛЮДЕЙ: КАК БЫТЬ УСПЕШНЫМ В ОБЩЕНИИ

Тема, о которой мы сегодня будем говорить, кажется хорошо знакомой, изученной, понимаемой и принимаемой. В то же время с непонятным упорством мы игнорируем свои знания о людях, их типах и особенностях взаимодействия с ними, не придаем значения психическим свойствам человека, а потом не можем понять, почему у нас не складываются отношения с некоторыми людьми, почему на работе или в семье мы все время ссоримся. Мы глубокомысленно говорим, что этот человек – яркая индивидуальность, а тот – серенькая, неприметная личность. С этим общаться легко, а к тому никак не подобрать ключи и вообще, он бирюк и бука. Но задумываемся ли мы, в чем причина такой значительной разницы между людьми?

Холерик



Флегматик



Меланхолик



Сангвиник



Ответ на этот вопрос прост и потому гениален: все люди очень разные, и, для того чтобы построить грамотные, эффективные отношения с ними, жизненно необходимо знать, кто перед нами, с каким типом личности мы сейчас взаимодействуем. В понятие «индивидуальность» входит несколько составляющих, а именно:

1. Мотивация – относительно устойчивая и неповторимая система мотивов.
2. Темперамент – совокупность нервно-динамических особенностей человека.
3. Способности – свойства, которые позволяют успешно заниматься тем или иным видом деятельности.
4. Характер – совокупность стержневых, прижизненно формируемых свойств человека, отношение к миру.

Мы остановимся подробно на описании темперамента человека. Что же такое темперамент и почему он так важен? Темперамент – это совокупность наших динамических реакций на любые посылы. Проще говоря, это то, как мы реагируем на сигналы извне и изнутри, как быстро реагируем на изменения, принимаем их, адаптируемся к ним. Благодаря темпераменту мы так или иначе реагируем на все, что происходит с нами. В отличие от характера, темперамент передается нам генетически от родителей. Он редко бывает «чистым», однако всегда у каждого человека есть ведущий темперамент и черты, представленные в том или ином количестве от всех других темпераментов. Типы темпераментов общеизвестны: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Подчеркну особо, что плохих темпераментов нет, темперамент – это данность, мы не выбираем родителей, и мы не можем выбрать темперамент, он просто есть, его нужно принять и научиться использовать его сильные стороны, одновременно работая с зонами развития, качествами темперамента, которые нас не устраивают. Однако для того чтобы использовать с максимальной эффективностью темперамент, нужно как минимум хорошо знать его характеристики.

Итак, что же собой представляют качественные характеристики темпераментов? Рассмотрим их подробнее.

Таблица 1. Холерик, характерные черты

Подвижность нервной системы	Характеристики	Наиболее продуктивен
сильный	отсутствие злопамятности	высокая концентрация внимания
неуравновешенный	активные, целеустремленные	увлеченность
возбуждаемый (подвижный) тип	эмоционально страстные	активность
высокотревожный экстраверт	«несдержанно-горячие»	лидерство
преобладание возбуждения над торможением	отважные, бескомпромиссные	высокая ролевая активность

Девизом каждого холерика является слоган: «Ни минуты покоя!». Это самый беспокойный, активный темперамент. Если вы холерик, вас можно посылать на баррикады, и вы обеспечите победу революции. Однако холерики отличаются очень быстрым реагированием на события, часто необдуманным. Потому-то их необходимо отстранить от конфликтных ситуаций, строго объективно оценивать их успехи, тактично указывать на недостатки. Холерикам необходимо воспитывать выдержку и самообладание, иначе они наломают немало дров и свои достоинства обратят в недостатки.

Таблица 2. Сангвинический темперамент

Подвижность нервной системы	Характеристики	Наиболее продуктивен
сильный	стрессоустойчивость	быстро адаптируется
уравновешенный	высокая эмоциональность	быстро решает текущие оперативные задачи
подвижный тип	контактность	в разрядке конфликтных ситуаций в группе
малотревожный	коммуникативность, оптимистичны, компромиссны и гибки.	в организации совместных действий,
экстраверт	доминирует инстинкт свободы	в лидерстве

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

По отношению к сангвинику справедливыми будут слова: «Доверяй, но проверяй». Для него характерна разбросанность: сангвиник начинает много дел, но бывает, что некоторые не доводит до конца. Сангвиники малопродуктивны в условиях монотонной деятельности и склонны к перемене обстановки и видов деятельности, ориентированы на риск, темп, быстрый результат. А это значит, что людям, имеющим сангвинический темперамент, необходимо вырабатывать терпение, усидчивость, внимательность и привычку проверять уже сделанную работу, чтобы, по возможности, избежать ошибок и не подвести никого из сослуживцев или членов семьи. Хочу акцентировать ваше внимание на том, что сангвиник имеет доминанту – инстинкт свободы, а это значит, ему нужно вырабатывать в себе верность, лояльность к компании, в которой он работает, и к людям, которые стали его семьей.

Таблица 3. Флегматик

Подвижность нервной системы	Характеристики	Наиболее продуктивен
сильный	медлительны, замкнуты	незаменим в ситуациях, требующих пристального внимания, обстоятельности в делах, терпения, неторопливости
уравновешенный	терпеливы, миролюбивы, стабильны	продуктивен в монотонных условиях деятельности
инертный тип, малотревожный интроверт	доминируют альтруистический инстинкт и инстинкты самосохранения, продолжения рода	предназначены быть создателями, хранителями, опорой жизни, выполнять стереотипные действия, требующие порядка и пунктуальности

Когда речь идет о флегматиках, нужно руководствоваться девизом: «Не торопи». Люди данного темперамента испытывают трудности при необходимости быстрого реагирования на изменение ситуаций, быстрого принятия решений, при ориентации в конфликтных и стрессовых ситуациях. А это значит, что флегматикам необходимо выработать в себе способность быстрого реагирования на ситуацию, сформировать умение принимать эффективные решения в кратчайшее время. Для этого нужно даже в спокойной ситуации заниматься анализом сценария возможного развития событий и продумывать способы выхода из сложнейших положений. Иметь список вариантов решений на ту или иную ситуацию. Если подобная работа будет постоянной, то постепенно скорость реагирования увеличится и у флегматика разовьются лучшие черты холерика и сангвиника.

Таблица 4. Меланхолический темперамент

Подвижность нервной системы	Характеристики	Наиболее продуктивен
слабый, неуравновешенный	исполнителен, отзывчив	мыслители
подвижный или инертный тип нервной системы	ищет опору в более сильной личности	писатели, художники, мечтатели, созерцатели
высокотревожный интроверт	обостренное переживание, размышления, повышенная чувствительность и утомляемость	наиболее продуктивен в работе, требующей относительно простых и стереотипных действий, в которой экстремальность сведена к минимуму

Если вы общаетесь с меланхоликами, запомните золотое правило успешного взаимодействия с ними. Оно гласит: «Не навреди». Ведь общеизвестно, что представители данного типа темперамента малоприспособлены к нервным перегрузкам, к преодолению стрессовых ситуаций, в которых часто теряются, затормаживаются. Меланхолик не конфликтен, но беззащитен перед конфликтом. В свою очередь, чтобы не испытывать негативных эмоций и не стать жертвой обидчика, люди меланхолического темперамента должны научиться адекватной реакции на агрессию, избавиться от синдрома кролика, оказавшегося перед удавом, заранее продумать, как они могут ответить на хамство, на резкую критику – как справедливую, так нет. Развивать в себе чувство собственного достоинства и волю к победе.

Психология дает нам удивительные знания о правилах, природе взаимодействия с другими людьми, с социумом. Было бы непозволительной ошибкой игнорировать эти знания. Вооружайтесь знаниями, друзьями, и будьте счастливы и успешны во всем! Примите себя со всеми достоинствами и недостатками и примите других людей, оставляя за ними право на счастье и удачу. Чем более мы различны, тем интереснее наше общение и взаимодействие.

Жанна Яворская, Наталья Григорьева

Сайвилен – экстракт из рогов сайги с тестостероном животного происхождения:

- ✓ Продлевает половой акт до 60-ти минут и повышает эрекцию
- ✓ Восстанавливает потенцию при приеме курсом по 1 капсуле 10 дней
- ✓ Преодолевает простатит и бесплодие



Основные преимущества:

Совместим с алкоголем
Без химикатов и стимуляторов
Короткий курс восстановления потенции

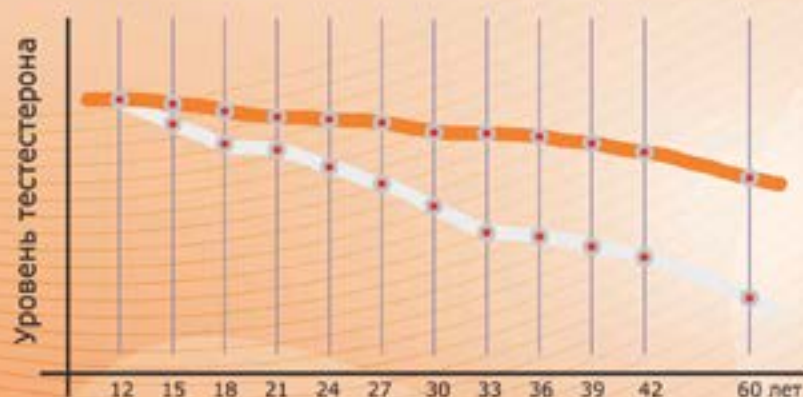


ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

100% ПОТЕНЦИЯ



Сайвилен – как это работает



—●— Уровень тестостерона у человека принимающего Сайвилен
—●— Уровень тестостерона у обычного человека



УСИЛЕННЫЙ ПРИТОК КРОВИ К ПЕНИСУ ПОСЛЕ ПРИЕМА «САЙВИЛЕН»

МУЖЧИНА С НАРУШЕНИЯМИ ЭРЕКЦИИ



Кто Я в отношениях

Коммуникацию, связи человека можно разделить на четыре основные области: я в общении с собой, я в общении с партнером, я в общении с другими людьми и я в общении с миром. Под миром понимается как среда обитания – все то, что окружает физически, так и духовное нематериальное начало: Абсолют, Бог, Вселенная и т.д. В отношениях в этих четырех сферах человек обуславливает и определяет себя. Как сделать коммуникацию более гармоничной, как осознать себя целостным и, встречаясь с внешним влиянием, не рассыпаться изнутри?

ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

Говорят, что только наедине с собой мы – настоящие. Это так, да не совсем. В уединении мы способны более четко услышать свой внутренний голос. Снижается социальное давление, социальные ожидания, и вот нам уже намного легче разглядеть свои собственные желания, отделить их от чужих. В то же время, если у нас достаточно силы, мы можем оставаться настоящими и во взаимодействии с партнером, другими людьми и миром в целом.

Есть ли универсальный секрет, позволяющий оставаться собой всегда? К непрерывной осознанности и интеграции ведет множество духовных и телесных практик. Однако есть еще кое-что...

Для налаживания отношений с собой вы просто перестаете критиковать и гнобить себя. Навсегда. Вы больше не находите для себя критики по любому поводу. Находите спокойное созерцание или даже похвалу.

Люди, любящие критиковать себя и других, позволяющие внутреннему критику съедать все ценное в своей жизни, обычно отвечают: «О нет, так ведь можно совсем зазнаться! Как это – совсем не критиковать?» Зазнайтесь, позвольте себе. Если вы тот, кто так отвечает, вам это как раз необходимо. Найдите повод гордиться собой.

Парадоксально, но как раз непомерно разросшийся внутренний критик приходит от гордыни: «Я настолько особенный человек, я так высок в своем перфекционизме, что всегда все мог сделать лучше». Нет, вы – нормальный человек, заслуживаете права на ошибку и комфортной любви себя к себе. Также внутренний критик приходит в качестве защиты или даже в отместку кому-то: «Вы не смеете меня критиковать, потому что я сам по-критикую себя больше всех». В этом вечно напряженном состоянии не может быть и речи о подлинном контакте с собой, о прикосновении



к себе настоящему. Как вы настоящий сможете проявиться перед собой, если внутренний критик готов раскритиковать и это проявление? Критик стягивает энергию на себя, и вместо действительно продуктивной жизни мы рискуем заикнуться на мелких и незначительных промахах, лишая себя возможности быть принятым самим собой.

Итак, для гармоничных отношений с собой включаем внутреннего критика. Выставляем его за дверь, растворяем, смываем – рисуем в воображении какой-то образ избавления от него. И затем день за днем учимся наблюдать за собой с любовью. С позиции любящего, принимающего родителя по отношению к самому себе. Вы заметите, как дела стали идти легче, жизнь – приносить удовольствия больше, а собственная ценность перестала быть предметом торга «если я сделал то и то, то я хороший, а если не сделал, то плохой». Вы ценны сами по себе.

ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

В отношениях с партнером – то есть либо самым близким человеком (мужем, женой), либо партнером, с которым вы тесно сотрудничаете, – неизменно поднимается вопрос психологических границ. Если границы постоянно нарушаются, не уважаются, не отстраиваются заново, отношения страдают от отсутствия подлинного контакта. Контакт возможен лишь на пересечении границ. Когда обе личности целостны, принимают свою ценность, осознают свои границы.

Когда же они перетекают друг в друга – происходит слияние. В нем как раз очень сложно отделять себя от чувств и желаний другого человека.

Живется одна жизнь на двоих, при этом ни один из пары не становится в полной мере успешным. Львиная доля энергии плещется в этом плавильном котле слияния, не находя полезного выхода в социум.

Допустим, ваш партнер требует от вас сделать то, чего вы делать не хотите. Уговаривает, манипулирует, настаивает. Заявляя прямо о том, что вы не хотите, к примеру, идти на вечеринку с друзьями мужа после рабочего дня, вы обозначаете свои границы. Границы своего свободного времени. Зная и уважая свои границы, вы обучаете и близких уважать их тоже.

В то же время, идя наперекор себе, принося себя в жертву отношениям, вы питаете как раз потребительское отношение к себе и своим границам. В следующий раз партнеру будет проще на них наступить.

Итак, для гармоничных отношений Меня и моего Партнера нужно хорошо уметь разбираться в своих границах (знать, что я люблю, что хорошо для меня, как я люблю организовывать время и пространство своей жизни) и уметь при необходимости сказать «нет» или «стоп» тогда, когда чувствую, что они нарушаются. В то же время мне нужно учиться видеть границы партнера. Страдая от нарушения границ партнером, бывает, мы стремимся нарушить и его границы, сами того не замечая и даже отрицая этот факт. Поэтому качественное наблюдение за своими и чужими границами поможет избежать проблем в отношениях. На первом этапе достаточно просто иметь в виду эту идею: я наблюдаю за своими границами и границами партнера. Дальше все начнет происходить само.

ОТНОШЕНИЯ

ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ

Под «другими» здесь понимаются все люди в целом – те, кто не я. Отношения с партнером выделены в отдельную сферу потому, что общение в паре намного более насыщенное и концентрированное.

Гармонизация отношений с другими начнет происходить сама собой, если вы уже выставили внутренний критика за дверь и научились уважать свои границы и границы своего партнера.

Однако отношения с другими будут более насыщенными, гармоничными и энергетически наполненными, если вы позволите себе адекватно выражать свои чувства. В социальном пространстве это не всегда просто. Базовые, «условно негативные» эмоции – гнев, стыд, печаль, страх – не так просто проявить без боязни быть отвергнутым или непонятым. Но для нашей психики негативных эмоций не существует. Вы имеете право сказать: я злюсь сейчас на вас, меня пугает ваше предложение, мне неловко, оттого что вы так смотрите, мне стало грустно после этого эпизода. Выражение эмоций, их экстерниоризирование (выплескивание наружу) очень важно для гигиены психики. Если вы умеете отслеживать то, что происходит с вами на эмоциональном уровне, и мгновенно, небольшими адекватными порциями это выражать (не стремясь оскорбить других), у вас никогда не будет проблем с застарелыми обидами и социальными страхами. Наоборот, вы откроетесь любви, состраданию и пониманию людей. Люди прекрасно чувствуют по-настоящему хорошее расположение к себе. Забывание своих эмоций, проглатывание их, особенно эмоции гнева, не способствует тому, чтобы мы могли добрым и любящим взглядом смотреть на других. Гигиена собственных эмоций, развитие эмпатии – то, что отлично способствует гармонизации отношений с другими.

И помните: то, что люди говорят и думают о вас, – это их. Ваше – то, что вы говорите и думаете о людях. Думайте о них хорошо или хотя бы с сочувствием.

ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ

Если хочешь изменить то, что получаешь, измени то, что даешь. По одной из версий, Вселенной, Миру совершенно нет до нас никакого дела. Мы предоставлены сами себе, проживаем свои жизни как умеем, и нет ничего большего. По другой – все в мире взаимосвязано. Та энергия, которую мы отдаем в мир, возвращается к нам. Если мы постоянно тревожимся, переживаем о будущем – мир подтверждает: «Да, ок, все действительно нестабильно и нет никакой уверенности в завтрашнем дне». Если одинокая женщина привычно твердит о том, что «приличные мужики перевелись», а несчастный мужчина – о том, «что всем бабам только деньги нужны», мир отвечает ОК

и посылает им новых партнеров, которые только подтверждают эти затертые тезисы. На эту тему есть лаконичный анекдот. Идет человек злой по улице и ругается: «Жена скотина, денег нет, начальник козел!» А за ним идет ангел и все в точности записывает: жена скотина... и т.д. «Ну вот опять, – говорит ангел, – который год одно и то же заказывает!»

Разумеется, здоровые отношения с миром начинаются с позитивного настроения: меня окружают приятные, интересные мне люди, мне хватает денег на реализацию моих планов плюс еще остаются свободные средства, я чувствую себя в безопасности, зная, что мир обязательно поддержит, когда мне это понадобится.

Эти отношения возможно впустить в свою жизнь с большей легкостью, если налажены отношения с собой: коммуникация возможна без внутреннего критика. Если у меня есть любящий партнер и мы умеем бережно обходиться с границами друг друга. Если я смело встречаюсь с теми ситуациями, которые несет социальная жизнь, нахожу адекватное выражение своим эмоциям и не теряю способности относиться к людям с любовью, добротой и милосердием. Тогда и мир отвечает поддержкой.

Опыт Луизы Хей, Лиз Бурбо и других практиков в области психосоматики подтверждает, что и болезни, болезненные состояния уходят, когда человек очищается от обид, застарелых, вовремя не выраженных эмоций. Вселенная говорит: Да, хватит болеть, раз тебе снова приятно и радостно жить в этом мире!

В отношениях с миром работает и закон «сохранения энергии»: отдавать то, что стремишься получить. Я хочу любви – я дарю любовь, я хочу безопасности – я создаю безопасное пространство для других, я ищу понимания – и учусь понимать других, хочу денег – я помогаю другим с деньгами, я хочу счастья – я нахожу, как сделать счастливыми других. Если при этом получается не ожидать мгновенных результатов и реакции взамен, понимать, что торопиться некуда, что добро вернется, может, уже от других людей, в другой ситуации – оно действительно вернется.

Таким образом, исследуя каждую из областей отношений: я с собой, я с партнером, я с другими и я с миром, мы можем наблюдать, анализировать разные свои проявления и вместе с тем изменять их к лучшему. Но здесь обязательно должен возникнуть вопрос: кто же такой Я?

В постмодернистском или даже постпостмодернистском мире, в котором мы живем, у нас полно различных идентичностей, которые мы не всегда понимаем и не всегда собираем в целое. Следующее упражнение будет полезно для качественной интеграции различных частей себя.



ТЕСТ-ПРАКТИКА «КТО Я?»

Это одновременно тест и практика, полезная для самоисследования, рефлексии, упорядочивания своих идентичностей, что в итоге способствует лучшему пониманию себя и переживанию себя целостного. Повторять эту практику можно пару раз в месяц, добавляя новые определения, отпуская старые либо оставаясь с теми ценными идентичностями, которые есть.

Инструкция: возьмите лист бумаги А4. Напишите сверху страницы вопрос: «Кто я?». А затем напишите в столбик не менее 10 пунктов того, кто вы есть, кем себя считаете.

Это исследование может начаться с простых социально обусловленных определений: я – жена, я – мать, я – профессионал в своей области, я – начальник отдела и т.д. Может, это будут ценностные существительные: я – забота, я – радость, я – красота. Можно уйти на чуть более индивидуальный пласт, к художественным метафорам: я – архитектор своей жизни, я – лист, который несетя по ветру, я – согревающий огонь. Бывают ответы, когда человек в своем исследовании готов приблизиться к чистым бытийным конструктам: я – Пустота, я – Энергия, я – Жизнь и т.д. А может, у вас уже есть свой собственный пласт идентичностей. Напишите то, что сейчас близко именно для вас.

Здоровые отношения с миром начинаются с позитивного настроения

КТО ВЫ?

По окончании практики прочтите ваши определения, похвалите себя за то, каким разным вы можете быть. Сохраните определения до следующего раза. Выполняя практику в следующий раз, вы сможете оценить, что изменилось за это время. Какая динамика происходит, как меняется ваша структура ответов, а что остается неизменным.

Наталья Польшанная, магистр психологии, сертифицированный специалист по телесно-ориентированной терапии и танцевально-двигательному тренингу

Автор проводит телесно-ориентированные и танцевально-психологические групповые занятия. Подробности: <http://tanz.kz/events>



Кризис подросткового возраста: чем помочь

В подростковый период человек осознанно задается вопросом «Кто я? Каковы мои убеждения и взгляды?» и принимается решать эту проблему со свойственной юности пассионарностью. Отсюда увлечения субкультурами, потребность причислить себя к той или иной группе, идентифицировать себя: я панк, анимешник, хипстер, блогер. Очень важно не задавить энергию ребенка в этом возрасте, не возвращать на позицию «нет, ты только мамочкин сыночек, ты только папина дочка», а дать возможность исследовать социальные возможности, кем он еще может быть.

Разумеется, что есть риск впасть и в радикальное, вредное для ребенка течение, поэтому родителям хорошо бы самим основательно разобраться, с каким новым увлечением идентифицирует себя их чадо. А не разобравшись, не впадать в панику, называя новых друзей наркоманами только из-за их по-подростковому эпатажного внешнего вида.

В период отрочества и юности набирает обороты так называемая сепарация – психологический отрыв от родителей и (годам к 18–21) вылет из родительского гнезда. Этот процесс отделения от родительской опеки, их эмоций и установок необходим для того, чтобы ребенок сформировал свой собственный ценностный остов, освободился от ненужных ему сейчас догм начал сам распоряжаться своей жизнью. Как ни парадоксально, именно вовремя и болезненно состоявшаяся сепарация позволяет ребенку, точнее повзрослевшему юноше, стать впоследствии социально успешным. Излишне задерживаясь на маминых борщах, ребенок становится ленивым и все менее уверенным в себе. С каждым годом его все больше начинает пугать будущее вне родительского гнезда. За отложенную, растянутую во времени сепарацию ответственность несут и родители, и ребенок: одни не хотят отпускать, другому слишком комфортно, чтобы начать что-то делать для своей жизни.

В зависимости от того, в каких социальных условиях подросток проживает свое отрочество, как он ответит для себя на вопрос «Кто я?», возможны различные исходы преодоления этого возрастного

кризиса. Во-первых, если его окружают внутренне устойчивые взрослые, имеет место преемственность, поддержка рода, наличие четко определенных половых моделей для подражания и положительная обратная связь – вероятность позитивного исхода из кризиса намного выше.

Во-вторых, если у ребенка достаточно интересных возможностей для самоидентификации, то есть ему оставлена возможность общаться, взаимодействовать, принадлежать к группе с такими же интересами, как у него, – вероятность позитивного исхода из кризиса также будет выше.

В-третьих, при неясных целях, нечеткой обратной связи, неопределенных ожиданиях, отсутствии модели своего пола, на которую хочется равняться, при физической и социальной изоляции от сверстников-единомышленников есть большой риск выйти из кризиса с негативным исходом.

Что такое позитивный и негативный исход из кризиса? На протяжении жизненного пути человек встречается с возрастными кризисами. Один из наиболее значимых для развития личности – это как раз кризис подросткового возраста. Если человек проходит его с позитивным исходом, он обретает переживание собственной идентичности, разбирается в итоге, кто же он такой. Это позволяет легко строить и развивать планы на будущее. Происходит становление и развитие мировоззрения. Человеку впоследствии легко оставаться верным своим притязаниям и обещаниям, данным себе в юности.

В случае негативного исхода из подросткового возраста происходит путаница в самовосприятии, в моральных и мировоззренческих установках. Человек не признает себя готовым к действию, к принятию ответственности. Происходит смешение ролей, человеку может быть трудно понимать свои психологические границы и границы других людей. «Он не знает, чего хочет» – частая жалоба родителей на такого подростка. А у него была возможность самостоятельно исследовать, чего он вообще может хотеть?

Негативный исход из подросткового кризиса означает автоматически проблемы по всем фронтам и «загубленную жизнь». Просто человек и в более позднем возрасте будет постоянно возвращаться к непрожитым возможностям подросткового периода. Вновь и вновь задаваться вопросом «Кто я?». Искать себя в разной деятельности, набивая шишки, не находя ответа, пока наконец не найдет. Возможно, это даже будет более бурная и эмоционально насыщенная жизнь, чем у того, кто с самой юности определился и понял себя настоящего.

В подростковом возрасте остро встает проблема профориентации. Школа, родители, подогревающее социальное давление – все настроены выжать из подростка ответ: «кем ты будешь?», «куда пойдешь учиться?». При этом одних детей вполне устраивает пойти по стопам родителей, стать врачом. Другие решительно настроены стать кем угодно, только не как родитель. Третьи не могут определиться во множестве выборов – хотят все и сразу. Четвертым и выбирать-то не из чего.

Советский и российский психолог Е. Климов разработал в свое время универсальную модель профессий. Он выделил 5 основных систем, в которых человек может взаимодействовать с окружающим миром и производить полезную деятельность.

Дать возможность подростку разобраться, какая система или системы взаимодействия ему ближе всего, – означает существенно помочь ему определиться с ответом на вопрос «Кто я?».

1 система: человек – живая природа. В основе таких профессий лежит работа с объектами природы, явлениями природы и вообще жизни на земле. Стоит выбрать эту область, если подростку нравится заниматься изучением живой и неживой природы, уходом за растениями и животными, профилактикой и лечением заболеваний растений и животных, сбором ягод, грибов, трав, выращиванием растений, ориентированием в природных явлениях. Профессий море: микробиолог, геолог, овощевод, орнитолог, зоотехник, ветеринар, фармаколог, натуропат, эколог, метеоролог и т.п.

2 система: человек – техника. В деятельность этих технических профессий включено активное взаимодействие с разнообразными приборами, машинами, механизмами. Сюда же относится работа с компьютером и современными электронными

устройствами. Если подростка тянет ко всему техническому, возможно, это будущий инженер, конструктор, монтажник, механик, технолог. Среди выраженных способностей у таких подростков преобладает технический склад ума, пространственное воображение, эмоциональная устойчивость. Часто они креативны и принимают нестандартные решения.

3 система: человек – человек. Такие профессии предполагают работу с людьми и могут быть связаны с медицинским обслуживанием (врач, медсестра); с обучением и воспитанием (воспитатель, тренер, учитель, соц.работник), со сферой обслуживания (продавец, официант); с защитой прав (юрист, участковый инспектор). Здесь среди выраженных способностей развиты коммуникативные навыки; эмоциональная устойчивость; быстрая переключаемость внимания; эмпатия; наблюдательность; организаторские способности. Как правило, им легко даются знакомства, общение с новыми людьми, присутствует умение внимательно выслушивать других, ясно и понятно говорить самим, выступать публично. Либо же эта сфера взаимодействия дается вначале трудно, но вызывает большой интерес и желание развиваться в ней.

4 система: человек – знаковая система. В качестве знаковой системы здесь могут выступать цифры, числовые значения, коды, символы, тексты. Это профессии, связанные с текстами (корректор, переводчик); с цифрами, формулами и таблицами (программист, бухгалтер, кассир); с чертежами, картами, схемами (архитектор, 3D-моделлер, картограф) и т.п. У подростков этого типа ярко проявляются способности к математике; развитое абстрактное мышление; высокая устойчивость внимания; аккуратность и усидчивость. Им может приносить удовольствие обработка текстов и таблиц; производство расчетов и вычислений; переработка информации; работа с чертежами, картами и схемами; поиск и исправление ошибок.

5 система: человек – художественный образ. Это профессии, относящиеся к области искусства. А художественный образ, как результат мыслительной, познавательно-духовной и практической деятельности человека, является продуктом, который человек производит. Созданием художественных произведений занимаются художники, режиссеры, композиторы, кондитеры. Профессии также могут быть связаны с воспроизведением, изготовлением различных произведений искусства: актер, музыкант, ювелир, реставратор, флорист и т.п. Среди выраженных способностей у подростков этого типа живое воображение, образное мышление, склонность к творчеству, эмоциональная подвижность, специальные способности, развитость сенсорных способностей (слух, зрение, вкус), развитая речь. Подростку этого типа обычно нравится заниматься художественным оформлением, творчеством –



живописью, скульптурой, фотографией, кино, сочинять стихи, прозу, выступать на сцене, изготавливать своими руками красивые вещи, петь, играть на музыкальных инструментах.

Логично, что для описания современных профессий мы иногда наблюдаем слияние 2-х и более систем. Так, например профессия программиста для смартфонов относится ко 2-му и 4-му видам взаимодействия: человек, взаимодействующий с техникой и со знаковой системой. А графический дизайнер может проявиться на стыке 2-го и 5-го вида: тот, кто взаимодействует с компьютерной техникой и художественным образом.

Дайте своему подростку возможность проанализировать, какая из схем – его. Или предложите в качестве творческого задания придумать, какие профессии, находящиеся на стыке между несколькими системами, могли бы заинтересовать его в будущем.

Лучшее, что может сделать мать для ребенка, – позволить ему прожить его собственную жизнь. В подростковом возрасте это позволение (или непозволение) становится актуальным как никогда. Если вы много и часто ссоритесь со своим подростком, пусть вас обрадует тот факт, что именно этот отрыв, это несогласие даст ему в будущем достаточно энергии для того, чтобы переродиться для но-

вой взрослой жизни с собственными убеждениями, с разрешенным им себе правом проживать свою собственную жизнь. Он еще вернется и обратится к родителям в более взрослом возрасте с уважением и здоровым принятием родителей как других взрослых, ценных для него людей. Если же забивать энергию подростка, то есть, например, твердить «ты же ничего не хочешь» либо высмеивать его планы и мечты, объяснять, что жизнь слишком опасна (поэтому у мамы под крылышком спокойней), не давать реализовывать себя в группе – у него будет отличный повод так и не проявить себя в социуме, в отдельности от родителей. Он останется и в 30, и в 40 лет инфантильным подростком, судорожно решающим вопрос «Кто я?». Поэтому сделайте все, чтобы ваш ребенок ответил на этот вопрос вовремя: будьте сами устойчивы внутренне, будьте примером, будьте поддержкой.

Наталья Польшанная, магистр психологии, сертифицированный специалист по телесно-ориентированной терапии и танцевально-двигательному тренингу

Автор проводит телесно-ориентированные и танцевально-психологические групповые занятия, подробности: <http://tanz.kz/events>

Сторона южная				... де Бальзак	Презент лотис	Ближний религиоз- ник	Древн. шумерск. город- гос-во		1
Смотри фото 1									
Смотри фото 2	Музыкант Часть луны Фараона		Смотри фото 3						
				Сумчатое из Австра- лии	Презент Лечат искусном				
Ступень звуко- ряда		... Кушни- швили Англ. буква		Англ. певец Правосл.		Бронхи- альная ... (болезнь)	Отсут- ствие слуха	Старо- славянск. буква Укаб	
Река во Франции	Врачеб- ная специа- лизация	Магазин лекарств Церковь, мечеть					Танец		
	Нем. писатель, нобелевск. лауреат			Жалюзье высокоре			Молочные Сигнал	Река в Санкт- Петербур- ге	
	Десять (каз.) Нота		Орган тренинг (устар.)	Марка писто- лета		...Серд, акция Беден, как ...			
Англ. писатель	Перенос "Сумрак" Сын сына		...Ля, рес. пош- грамма	Друг по- испански				Казан- ский правител- ь	
Любитель музыка Мариэтта					Черная птица			Ребро Адама	
					Крыж Сырал Бухарина	Монголь- ский скотовод			
	Часть лица	Ощуще- ния при травме		Лекар- ство от малярии		Броня (каз.)		Перенос- очный материал	Лестница к са- мому верху
								Ожог, укус, порез	Радостно смотрит на жизнь
			Ты личности						
	Снижает темпера- туру	Имя де- вочки	Др.-греч. состав- ная	Область правления артистера Кок			Возглас мла- днца		
				Марка самолета		Кипя- щая смола		Элгар Аллава ...	
	Шотланд- ский фи- лософ	Кастриро- ванный кабан				Фрукто- вые де- ревья	Жанр инювск. театра	Смет кровь	
		... Цезаун	Рыночек, площадь в Древн. Гречии	Брачный сезон у олени	Бог Солнца	Лекарств. растение			
Обнаже- нное тело в искус- стве			Греческ. буква				Каптан, инювский язык Леона	Леже (устар.)	
				Имя жены Ельшны	Группа народов в Лаосе		Индикс напря- жения	Аэро- порт в Париже	
				Лечат живот- ных	Огонь (каз.)	Тренер сборной по бок- су, атлетика, Каз-и		Озно- горный вербисал	Советск. тяжелый танк
									Старин- ные ноты "до"

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали: Доска. Сон. Лигатура. Пенал. Нет. Го. Нрав. Фезам. Ат. Ворот. Пин. Нога. Ранец. Парад. Уния. Рига. Инь. Вена. Итон. Ком. Ном. Литература. Пат. Ру. Лимон. Бандаж. Цуи. Зу. Ас. Тетрадь. Ра. Пирит. Ян. Ре. Из. Ан. Оценка. Флюс. ПТУ. До. Шип. Гаер. Планка.

По вертикали: Учитель. Депо. Живот. Урок. Ма. Цуг. Сенна. По. Тире. Артерия. Ланцет. Алла. Ая. Кит. Уг. Икар. Вы. Вот. Бирюза. Ага. Перемена. ИП. Вицин. Над. Отофон. Гана. Да. Ер. Па. Отказ. Фон. Зона. Му. Журнал. Санаторий. Нюша. Ем. Ган. Парта. Си. Нат. Ладыя. Свет. Ги.

Сканворд составила и оформила Наталья Григорьева



МЫ НЕ ПЛЮШКИНЫ: ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ХЛАМА

Каждому из нас порой приходится с грустью взирать на очередную коробку или даже целый шкаф, где скопилось энное количество вещей, которые не поймешь, то ли нужны нам, то ли нет. Да что там шкаф – у некоторых вся квартира напоминает склад. Для женщин становится актуальной двойная проблема: нечего надеть и некуда складывать. А ведь согласно фэн-шуй, чтобы в нашу жизнь пришло что-то новое, должно уйти что-то старое. Сколько же нового и прекрасного не может нас постичь, пока мы сидим и перебираем свой старый хлам, не решаясь его выбросить! Надо немедленно брать себя в руки и начинать избавление от хлама!

Если вы чувствуете уныние и дела ваши идут «не фонтан», а жизнь бьет ключом, но разводным и по самому темечку, можем вам на полном серьезе посоветовать открыть новую веху в своем брэнном существовании, сотворив генеральную ревизию в своих вещах. Во всем том, что наполняет ваш дом или офис. Нужно протереть от пыли и привести в порядок (или починить); нужное, но не нам в текущий момент и очень возможно, что вообще никогда не понадобится, – продать или отдать даром; остальное безжалостно выкинуть.

Разбираем книги

Особенно трудным делом является обычно разборка книжного шкафа. Прежде всего советуем, если библиотека близка к классике (обычно остается от бабушек и дедушек), найти в Интернете и ознакомиться со школьной программой по литературе – ведь вполне возможно, что эти книги могут понадобиться вашим детям для учебы. Все книги в мягких обложках советуем отдать в больницу или еще куда, где есть неприязательная библиотека: больше нигде не возьмут. Детективами можно обменяться с друзьями (если они в твердых обложках). Раритетные книги стоит хранить в более

«уважительных» условиях, отделив от общей массы. Оставить стоит то, что вы еще не прочитали или планируете перечитывать. Остальное можно отдать в местную библиотеку. Там сейчас обычно стоят шкафы для бук-кроссинга – обмена книгами: вы можете выставить свое, а взамен взять что-то интересное для вас.

Разбираем одежду

Приступая к разборке платяного шкафа, советуем вам расстаться прежде всего с вещами, имеющими какие-либо дефекты. Ведь, сохраняя старые, ветхие, с невыводимыми пятнами, дырочками вещи, мы подсознательно готовим, настраиваем себя на то, что дела у нас будут идти так плохо, что нам придется надеть эти неприглядные вещи. Вам это надо?

Имеет также смысл избавиться от вещей, которые были остро модны когда-либо в минувшее время. Любой посмотрит и будет знать, что это уже вчерашний день. Так что вы будете чувствовать себя в этих вещах неуютно, даже если они новые и удобные.

Не стоит жалеть платья, которые вы надевали всего лишь несколько раз на большие праздники, –

их можно выгодно продать на сайте объявлений в вашем городе, тем более если они не привязаны к моде.

Также если вы храните симпатичные джинсы в надежде похудеть на два размера, не стоит этого делать – лучше купите себе новые под ваш сегодняшний размер, примите и полюбите себя такой, какая вы есть, а когда похудеете – купите новые.

Если же вы храните какие-то вещи, с которыми связаны воспоминания, – платье с выпускного вечера, свадебное платье, то это, конечно, похвально, но если места катастрофически мало, есть интересный вариант: взять свои фотографии в этих платьях на торжестве и сохранить по паре лоскутков, собрав тематический альбом таких раритетов.

Хорошие вещи, которые вы тем не менее неosite (например, износостойкие кожаные куртки просто могут уже надоесть за 10–15 лет ношения) имеет смысл отнести в церковь или в мечеть, либо же можно узнать в справочной, где находится общество инвалидов вашего района и доставить туда.

Разбираем посуду

Относительно посуды. Множество раз уже говорено, что треснутая, надколотая или другая поврежденная посуда приносит в дом несчастье. Она должна отправиться в утиль в первую очередь. Часто ведь бывает, что отличные сервизы пылятся в сервантах, а хозяйка едят и пьют из старой посуды. Живите сегодняшним днем! Если эта хорошая посуда разобьется – купите новую, еще лучше. Потому что должен быть настрой «завтра будет лучше, чем вчера!».

Детские рисунки

Если детские рисунков, которые вы храните, собралось очень много, можно просто их отсканировать – в памяти компьютера они займут гораздо меньше места.

Антиквариат

Относительно старых и старинных вещей. Можно их реализовать в комиссионных или антикварных магазинах. Можно даже что-то сдать в музей.

Памятные вещи можно также сфотографировать, а потом хорошо их упаковать и сдать в мусор. Там, на мусорках, как это ни удивительно, есть люди, специально занимающиеся сортировкой мусора, и они найдут применение вашим безделушкам. Также их, как и старые глянцевые журналы и некоторые носильные вещи, можно сдать оптом на специальных «блошиных» рынках, где продается старье.

Приглашаем подругу

Для усиления эффективности процесса избавления от старья рекомендуем привлечь к этому кого-либо из друзей. Подруга не усомнится выбросить, допустим, дырявый чайник, который муж подарил вам на первую годовщину свадьбы, да и многое другое, чего вы, не увидев, даже не вспомните.

Уборка квартиры от хлама, от всего старого, лишнего и ненужного обязательно поспособствует переменам в вашей жизни, в доме появится больше света, воздуха, пространства для жизни.

Хенд мейд, или вторая жизнь вещей

Хлам тем временем может тоже зажить второй, новой жизнью. Старые вещи можно разрезать на полосочки, купить в магазине швейной фурнитуры самый большой крючок и извязать старые платья-кофты на симпатичные половики. Также можно продать вещи умельцам, которые из старого телевизора могут сделать оригинальный аквариум, из старого велосипеда – полку для цветов и прочее. И им польза, и вам копейка, которая рубль бережет.

Мебель

Старую мебель также можно без особых проблем продать через сайт бесплатных объявлений.

Коллекция

Если у вас оказалось некоторое количество предметов из одной серии – пепельниц или фигурок слонов – подумайте, может быть, это ваша начинающаяся коллекция? Тогда просто нужно убрать случайные вещи и оформить свою коллекцию подobaюще: разместить на специальных полочках.

Время для уборки

Теперь скажем о времени, отведенном на уборку лишнего. Не стоит откладывать в долгий ящик решение избавиться от хлама – делайте это прямо на текущей неделе. Выберите время, предупредив домашних – да, это важно, чтобы вы ничего не выкинули без согласия на то своих близких: пусть это кажется вам ненужным – у мамы или брата может быть другое мнение. «Командуйте» только своими вещами.

Еще рекомендуем не замахиваться на Вильяма нашего Шекспира и пытаться убрать сразу во всем доме. Сегодня, допустим, можно разобрать кладовку в прихожей, завтра – антресоли в коридоре.

Порядок в мыслях

В общем, порядок в доме, когда все разбросанное аккуратно сложено, а лишнее убрано, несомненно, повлечет для вас порядок в мыслях и порядок в жизни. Однако к этому тоже надо быть готовым. Как утверждают психологи, если у человека в жизни все шатко, нестабильно, радикальное «сотрясение основ» в виде тщательной уборки может ухудшить ситуацию. Так что убирайте хлам, когда вы морально готовы к переменам.

Выбрасывая все старое, мы прощаемся со своим прошлым, отпускаем его. Убираем все вещи, ношение которых некомфортно. Выкидываем все подарки от людей, которых недолюбливаем. Впускаем в нашу жизнь нечто новое и светлое.

Наталья Григорьева

Александр Блок и Любовь Менделеева: *музыка Прекрасной Дамы*

16 ноября 2015 года исполняется 135 лет со дня рождения великого русского поэта Александра Александровича Блока. К сожалению, прожил он всего сорок лет. И 23 года, больше половины своей короткой жизни, он преданно любил одну и ту же женщину (согласитесь, не каждый поэт способен на такое). Любовь Менделеева-Блок стала для него воплощением воспеваемой им в стихах Прекрасной Дамы, а он, соответственно, был ее Рыцарем. Ради любви духовной, мистической поэт отверг любовь физическую, даря ее не жене, а «ночным бабочкам». И это стало краеугольным камнем, точкой боли в их отношениях...



Отец поэта – Александр Львович Блок, был в 25 лет профессором кафедры государственного права Петербургского университета. Он был красив и невероятно музыкален. Он посватался к Александре Андреевне Бекетовой, и, так как ее родители были в восторге от него, она тоже не стала упрячиться и согласилась.

Однако после свадьбы выяснилось, что молодой муж имеет жестокий характер и нервическую натуру. За какие-то надуманные провинности он избивал Александру. К тому же оказался скуп, морил жену голодом. Его позвали преподавать в Варшаву. Оттуда юная жена, будучи беременной, просто-напросто сбежала от него обратно в родительский дом. Там в ноябре 1880 года родился ее сын Саша.

Вскоре Александра Андреевна подала на развод. Александр Блок-старший так и жил всю жизнь в Варшаве, где от него сбежали еще две жены. С сыном он начал общаться уже только в его зрелом возрасте, хотя в детстве исправно присылал 50 рублей в месяц на его содержание.

Когда Саше было девять лет, его мать снова вышла замуж, за поручика лейб-гвардии гренадерского полка Франца Феликсовича Кублицкого-Пиотух. Отчим был человек прямой, без эстетических претензий. Пасынка он недолюбливал, не поощрял баловства. Саша недоумевал, зачем мать вышла замуж за этого солдафона. Зачем вообще женщины выходят замуж? Он подозревал в этом какую-то постыдную тайну.

Первой любовью поэта, еще в подростковом возрасте, стало увлечение двадцатилетней актрисой Ксенией Михайловной Садовской на курорте в Германи. Кстати, это ей посвящены первые стихи в цикле о Прекрасной Даме. Но взрослая и умудренная опытом Ксения сделала ошибку, соблазнив Сашу физически. Это скинуло его с небес на землю, напомнило ему гимназические опыты с публичными женщинами. Именно тогда он понял, что предпочел бы разделять эти вещи – духовную и плотскую любовь.

Обычно лето семья Блока проводила в своем подмосковном имении Шахматово. В семи верстах от него располагалось имение Боблово, где жил друг профессора Бекетова (дедушки Блока) Дмитрий Иванович Менделеев. Его дочь Любочка была младше Саши всего на один год.



Летним днем в Шахматове. Справа налево: Александр Блок, И. Д. Менделеев (стоит), Ф. А. Кублицкий-Пиоттух, А. А. Кублицкий-Пиоттух, А. А. Кублицкая-Пиоттух (мать поэта), С. А. Кублицкая-Пиоттух, Л. Д. Менделеева-Блок, М. А. Бекетова, 1909 г.

Так как у Менделеевых были заведены любительские спектакли, однажды Саша и Люба сыграли вместе Гамлета и Офелию. Высокая, статная девушка, широкоскулая, с продолговатыми синими глазами, восхитила юного поэта. Она показалась ему неземным чудом. Блок и сам выглядел романтично в костюме Гамлета – в берете с пером и в плаще.

Следующие пять лет пара то сходилась, то расходилась. В один из критических моментов Люба написала Александру: «Мне вдруг стало ясно, до чего мы чужды друг другу, до чего Вы меня не понимаете. Ведь Вы смотрите на меня, как на какую-то отвлеченную идею. Вы навоображали обо мне всяких хороших вещей и за этой фантастической фикцией меня, живого человека, не заметили, проглядели». То есть тогда уже видела Люба всю печаль участи быть выдуманной, эфемерной Прекрасной Дамой. Но все-таки она не смогла порвать эти отношения. К тому же Блок грозил застрелиться... В итоге в 1903 году они поженились.

Между тем друзья-поэты, и просто приятели, и поклонники раскрывающегося таланта Александра Блока были категорически против его женитьбы. Как можно бытом опозлить свою любовь? Кто же женится на Прекрасной Даме? Такими риторическими вопросами задавались они. Но понемногу смирились и стали поклоняться ей все вместе. Особенно рьяным «ругателем», а затем, наоборот, поклонником, являлся молодой поэт Борис Бугаев (писал стихи под псевдонимом Андрей Белый).

Тем временем Любовь Дмитриевну после свадьбы ждало одно странное, но довольно печальное открытие: молодой муж Александр Блок растолковал супруге, что не приемлет физической стороны отношений в их идеальном, духовном браке, что она, Люба – его Прекрасная Дамы, перед которой он преклоняется единственно платонически. А все физическое – это грязь, астартизм (поклонение Астарте – древней богине любви, не знающей стыда – Блок рассказывал Любе об отталкивающих, грубо-чувственных ритуалах ее служителей). Это было не для них, весь этот разврат. Как веский и последний аргумент он приводит аксиому, что физические отношения между мужчиной и женщиной не могут быть длительными. И если Люба станет Александру не мистической, а реальной женой, то он очень скоро разочаруется и уйдет к другой. И Люба уйдет к другому тоже. Напрасно девушка сетовала, что жить рядом с любимым человеком и не сметь прикоснуться – это тяжелая мука. Поэт стоял на своем. Так и жили.

А тут еще свекровь, Александра Андреевна, не догадываясь об особенностях брачного союза своего сына, постоянно подозревала то счастливое событие, что Люба наконец-то беременна. Причиной являлись то легкое недомогание невестки, то ее хороший аппетит.

Тем временем друзья Блока – Сергей Соловьев (шафер на свадьбе Александра и Любы, племянник модного тогда поэта и философа Владимира Соловьева и сам тоже поэт), Борис Бугаев (он же Андрей Белый), филолог Пиотровский затеяли новую игру и объявили себя «блоковцами», признав, что Любовь Менделеева-Блок – это «Земное отображение Извечной Женственности».

Андрей Белый, однако, скоро «заигрался» в поклонение Прекрасной Даме и почувствовал настоящее увлечение Любовью Дмитриевной. Сама Люба и рада была его ухаживаниям, и боялась этого. Все это весеннее напряжение чувств, игру взглядами, отраву случайных прикосновений – все это она уже испытала когда-то с любимым Сашей, и вот теперь это происходит с другим, чужим человеком. «Просто я была брошена на произвол всякого, кто стал бы за мной ухаживать», – писала позже Люба в своем дневнике.



Любительский спектакль «Гамлет» в Боблово.
Блок – Гамлет, Л. Д. Менделеева – Офелия,
1898 г.

И вот однажды она все-таки приехала к Андрею Белому домой, одна. Уже дело подходило к неизбежной развязке, были распущены волосы, Андрей нервными пальцами расстегивал корсаж... Но тут, при одном малейшем его неверном движении, Люба вдруг опомнилась, быстро собрала опять прическу и бросилась вон. Белого она попросила уехать из города, не отвечала на его страстные письма. Андрей писал, уговаривал: «Ваши отношения с мужем – мертворожденные. В них нет естественности, нет правды, нет страсти. Ну зачем вам эта мука? Так, как я понимаю и люблю вас, он вас не любит и не понимает». Люба считала себя вправе изменить мужу, но только физически. А Андрей Белый был в ее глазах не менее талантливым и авторитетным, чем сам Александр Блок. Так что это была уже недопустимая измена.

Осенью 1904 года Любове Дмитриевне удалось все же соблазнить собственного законного супруга. Эти редкие и краткие встречи сошли на нет через два года. С тех пор Александр Блок предпочитает иметь дело с падшими женщинами. Да и Любовь Дмитриевна начала заводить любовников. Блок понимал, что винить ее он не вправе.

В 1908 году Люба забеременела от очередного случайного любовника. Александр был болен сифилисом: хождения к проституткам не прошли даром. Но, несмотря на тягостную болезнь, разрушавшую его организм и нервы, он был рад этому Любиному ребенку. Назвали его Дмитрием. Но прожил он недолго, чуть более недели. Рухнули все планы

и мечты о новой вехе в жизни. Блок под впечатлением напишет стихотворение «На смерть младенца».

«Люба довела маму до болезни. Люба отогнала от меня людей. Люба испортила мне столько лет жизни, измучила меня и довела до того, что я теперь. Люба на земле – страшное, посланное для того, чтобы мучить и уничтожать ценности земные. Но я не могу расстаться с ней и люблю ее. У меня женщин не 100–200–300 (или больше?), а всего две: одна – Люба, другая – все остальные», – писал Александр Блок в своем дневнике. Но можно очень даже поспорить, кто из них кого мучил больше.

Во время брака у Блока было два серьезных увлечения. Так, в 1907 году он был влюблен в актрису Наталью Волохову. Любовь Дмитриевна предлагала дать развод, но ни Блок, ни Волохова этого не захотели. Потом Александр был влюблен в певицу Любовь Андрееву-Дельмас, лучшую в Петербурге исполнительницу партии Кармен. Это увлечение длилось около года.

В 1914 году Любовь Дмитриевна (во время романа Блока с певицей) уехала на фронт санитаркой. И для Александра Блока все изменилось: он затосковал по жене, совершенно охладев к любовнице.

Когда жена вернулась с фронта, поэт успокоился. Теперь он старался не расставаться с ней надолго. Его только раздражали ее репетиции и спектакли (Любовь Менделеева-Блок стала к этому времени не особо удачливой актрисой). А потом случилась Февральская революция...

Блок принял новую власть, работал в газете, написал поэму «Двенадцать», жил полной, интересной жизнью. В семье же у него царил полный покой и взаимопонимание. Никаких измен, никаких метаний. Люба и Александр научились понимать и жалеть друг друга за эти годы. Под конец жизни Блок стал просить у жены прощения: он только теперь понял, как счастливы они могли бы быть с самого начала, если бы он не выдумал свои странные правила и не требовал жить по ним. У них был такой ценный дар – глубокая и взаимная любовь, и по его вине этот дар, этот шанс на счастье был упущен.

Любовь Дмитриевна пережила мужа на 18 лет. Замуж она больше не вышла.

Подготовила Наталья Григорьева

Литература:

Турков А. «Александр Блок» – М., «Молодая гвардия», 1969, серия биографий «Жизнь замечательных людей», Выпуск 15 (475).

«Александр Блок: история любви гениального поэта, полная измен и примирений», журнал «Караван историй», №8, 2015 г., рубрика «Кумиры прошлого».

Опыт применения препарата Флексиново в сочетании с традиционной терапией остеоартроза I-II стадии

И.Н. Гусаченко, З.А. Жакенова,
г. Костанай

На рынке Казахстана совсем недавно появился европейский препарат Флексиново, эффективность применения которого была доказана через проведение исследований среди пациентов в ведущих клиниках узкими специалистами, результаты одного из них представлены в данной статье.

В силу значительной распространенности остеоартроз имеет очень большое практическое значение в связи с нарушением трудоспособности и инвалидизации больных (III–IV стадии поражения тазобедренных, коленных суставов), ухудшая качество жизни.

Литературные данные о заболеваемости весьма противоречивы, хотя многие авторы говорят о его высокой распространенности.

Л.И. Алексеева (2005) считает, что остеоартрозом страдают около 20% населения земного шара. О.М. Лесняк (2004) приводит следующие данные: распространенность остеоартроза в популяции 6%, в возрастной группе старше 45 лет – 14%.

Существует совершенно четкая корреляция частоты остеоартроза от возраста и пола. Так, В.И. Мазуров, И.А. Онищенко, А.М. Лиля (2008) отмечают, что отдельные случаи остеоартроза встречаются даже в 16–25 лет (единичные случаи остеоартроза в данном возрастном периоде также были зафиксированы в нашей практике), а с возрастом частота заболевания нарастает: у лиц старше 50 лет остеоартроз встречается в 50% случаев, в 70 лет и старше – у 80–90% обследуемых. Женщины страдают остеоартрозом в 2 раза чаще, чем мужчины, особенно характерно для них поражение коленных суставов (мужской пол доминирует при поражении тазобедренных суставов). После 70 лет половые различия значительно сглаживаются.

В настоящее время существует концепция болезнь-модифицирующей терапии остеоартроза, согласно которой необходимо применять две группы лекарственных средств:

- симптом-модифицирующие средства быстрого действия, контролирующие симптомы болезни, прежде всего болевой, суставной синдромы и явления вторичного (реактивного) синовита, – глюкокортикостероиды (ГКС), нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП);

- структурно модифицирующие средства медленного действия (хондропротекторы) – способны улучшать функциональное состояние внутрисуставного хряща, уменьшать его деструкцию, приостанавливать прогрессирование остеоартроза; способствуют сохранению функции сустава и, следовательно, помогают по возможности избежать эндопротезирования пораженных суставов.

В настоящее время имеется большое количество структурно модифицирующих препаратов для лечения остеоартроза, которые в зависимости от их состава делят на:

- препараты содержащие глюкозамин;
- препараты, содержащие хондроитин;
- комбинированные препараты (Флексиново).

Цель: Изучить опыт применения препарата Флексиново в лечении остеоартроза I–II стадии.

Материалы и методы исследования: Перед началом исследования нами было отобрано 60 пациентов в возрасте 45–55 лет (без учета полового признака), которых мы разделили на 2 контрольные группы по 30 человек. Каждый из пациентов страдал верифицированным остеоартрозом. Во всех случаях, наряду с имеющимися изменениями на рентгенологических снимках, характерных для остеоартроза I–II стадии, в клинических анализах крови имелось умеренное ускорение СОЭ (средние значения – 20 мм/час).

Первая контрольная группа: пациенты получали НПВП и препарат Флексиново по 1 таблетке 1 раз в день в течение 1 месяца.

Вторая группа – только НПВП.

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

В качестве показателей эффективности использовалась динамика уменьшения боли, скованности и функциональной недостаточности. Оценивалась потребность в НПВП на протяжении исследования и общая оценка эффекта пациентом в конце исследования.

ПОКАЗАТЕЛИ БЕЗОПАСНОСТИ

Изучалась частота и характер нежелательных лекарственных реакций (НЛР) и их связь с исследуемой терапией.

ТЕРАПИЯ

Контрольная группа пациентов принимала Флексиново по 1 таблетке в день в течение месяца совместно с НПВП.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Через 1 месяц у пациентов первой группы отмечалась отчетливая положительная динамика: на фоне терапии Флексиново было выявлено значимое уменьшение боли в суставе, стабильное снижение уровня СОЭ (показатель контролировался 1 раз в 2 недели), скованность уменьшалась уже через 2 недели приема. 10% - отличный эффект – пациенты полностью прекратили прием НПВП, 40% - хороший эффект – уменьшили дозу НПВП, 50% - удовлетворительный эффект – Остались в комбинированной терапии (подчеркнуть суть исследования – именно взаимосвязь с НПВП)

Во второй группе отмечался положительный эффект в виде снижения интенсивности болевого и суставного синдромов, которые были непродолжительными и ассоциировались с приемом НПВП.

Каковы же преимущества применения Флексиново в комбинации с НПВП перед монотерапией?

Во первых: НПВП, даже селективно ингибирующие ЦОГ 2, при длительном употреблении могут спровоцировать гастропатии (Ю.В. Васильев, медицинский журнал «Лечащий врач» 07. 2004 г.) и нефропатии (А.П. Ребров и др., медицинский журнал «Лечащий врач» 04. 2012 г.). Если в первом случае мы можем с успехом использовать при необходимости гастропротективную терапию, то во втором случае такой возможностью в настоящий момент мы не располагаем. Доказано, что длительный прием НПВП (а речь идет именно о длительном приеме, т.к. остеоартроз является хроническим заболеванием с прогрессирующим болевым синдромом, что увеличивает потребность в НПВП) может вызывать тубулоинтерстициальный нефрит с исходом в ХБП, поэтому заинтересованность в назначении НПВП, только коротким курсом, достаточно высокая.

Во вторых: Основными компонентами препарата Флексиново являются гиалуроновая кислота и коллаген II типа, а также глюкозамин сульфат, хондроитин сульфат.

ГНК относится к группе препаратов замедленного действия для симптоматической терапии ОА. ГНК обладает большим спектром биологической активности, оказывая влияние на самые разные ключевые моменты патогенеза ОА. ГНК оказывает симптоматический эффект, уменьшая боль, скованность и улучшая функциональные показатели пораженного сустава. В синовиальной жидкости ГНК выполняет различные функции, включая эффект смазки (уменьшая трения между соприкасающимися структурами сустава)

Таким образом, применение Флексиново

- уменьшает боль в суставах;
- уменьшает скованность;
- улучшает функцию суставов;
- снижает суточную потребность в НПВП;
- обладает высокой безопасностью;
- эффективность терапии сохраняется в течение 6 месяцев.

Учитывая патогенез остеоартроза – дегенерацию хрящевой ткани, применение хондропротектора именно на ранних стадиях обоснованно, т.к. достоверно снижает прогрессирование патологического процесса, в отличие от монотерапии НПВП, что обеспечивает лишь кратковременный эффект.

Заключение:

Хондропротекторы широко применяются для лечения остеоартроза, имеют высокий класс и уровень доказательности по эффективности и безопасности для этой группы пациентов.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕПАРАТА ФЛЕКСИНОВО ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

1. Комплексное действие компонентов:

- *хондроитин сульфат и глюкозамин сульфат* – обладают высокой биодоступностью, оказывают противовоспалительное и анальгетическое действие, оптимизируют питание хряща; восстанавливают хрящевую ткань;

- *гиалуроновая кислота* – структурный компонент протеогликана; улучшает качество суставной смазки, предотвращая изнашивание поверхностей суставов;

- *коллаген II типа* – одно из основных веществ суставного хряща, способствует восстановлению хрящевой ткани;

- *экстракт корня имбиря* – обладает противовоспалительной активностью (Altman R.D. Marcussen K.C. Arthritis and Rheumatism 2001; 44; 2531-2538); благоприятно воздействует на подвижность суставов;

- *витамин С* – участвует в синтезе коллагена.

2. **Удобный способ применения** – прием всего одной таблетки в день не создает неудобства в привычном распорядке дня пациента.

3. **Безболезненное лечение** – Флексиново повышает качество синовиальной жидкости посредством поступления гиалуроновой кислоты в таблетки, которые можно применять вместо уколов.

4. Доступная цена

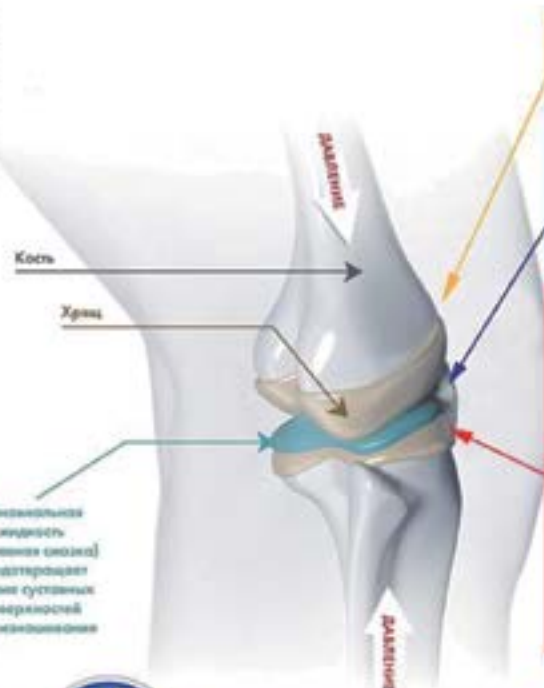
5. Европейский стандарт качества препарата

ФЛЕКСИНОВО

ОСНОВА ЗДОРОВЫХ ПОДВИЖНЫХ СУСТАВОВ

**Уникальный комплекс
для ваших суставов:**

Биологически активная добавка. Не является лекарственным средством.
Регистрационный номер РКЗ.16.011.79.001.004.025.01.15 от 29.03.2015 г.



Коллаген II типа способствует
восстановлению хрящевой ткани

**Иновационная гиалуроновая
кислота** улучшает качество суставной
смазки, предотвращая изнашивание
поверхностей суставов

**Хондроитин сульфат,
глюкозамин сульфат**
восстанавливают
хрящевую ткань

**Экстракт корня
имбиря**
благоприятно
воздействует
на подвижность
суставов

**ВСЕГО
1 ТАБЛЕТКА
В ДЕНЬ!**



ИННОВАЦИИ. КАЧЕСТВО. ДОСТУПНОСТЬ.

Представительство АО «Пабьяницкий фармацевтический завод Польфа» в Республике Казахстан
г.Алматы, пр.Абая, 109В, БЦ «Глобус», офис 13-2

www.flexinovo.ru



Этот всемогущий тимьян...

Сегодня мы поговорим об уникальном растении, имеющем массу полезных свойств. Это тимьян, или, по-другому, чабрец. Его еще иногда называют «богородской травой», так как в старину на Руси в день Успения Пресвятой Богородицы веточками этого растения украшали иконы. Название тимьян восходит к латинскому слову *thýmus*, что означает «сильный», «мужественный». В переводе с греческого тимьян означает «дыхание жизни». Такое название дано растению далеко не случайно, ведь в народной медицине оно чаще всего использовалось при заболеваниях дыхательной и нервной системы. На самом деле спектр действия тимьяна необычайно широк, что обусловлено его уникальным составом.

Впервые о тимьяне (чабреце) упоминается в летописях, датированных третьим тысячелетием до н. э. Древние шумеры применяли его как антисептик. Египтяне включали его в состав средства для бальзамирования и использовали как духи. Воины Древней Греции и Рима купались в воде, настоянной на тимьяне, чтобы набраться сил перед битвой. В XI веке тимьян распространился уже по всей Европе, куда его завезли монахи-бенедиктинцы.

Столь широкая популярность этого скромного на вид полукустарника объясняется богатым химическим составом. В листьях и стеблях тимьяна (чабреца) содержится много активных веществ: эфирное масло, смолы, дубильные вещества, флавоноиды, горечи, минеральные соли. В них также присутствуют разнообразные кислоты: урсоловая, кофейная, хинная, тимунная, олеоноловая, хлорогеновая. Именно благодаря такому составу растение обладает широким спектром действия. Его применяют в качестве жаропонижающего, мочегонного, противосудорожного и успокаивающего средства.

Кроме того, тимьян ползучий – одно из лучших растений-медоносов. Из него получается очень душистый мед. Раньше сухие части растения использовали в смеси с другими травами для воскурения при богослужениях. Сегодня сырье из надземной части растения востребовано не только в медицине, но и в парфюмерной промышленности и, конечно же, в кулинарии.

В составе тимьяна имеется сильнейший растительный антибиотик карвакрол, убивающий золотистый стафилококк. Содержащееся в тимьяне эфирное масло отличается большим количеством тимола, линалола и кариофиллена. (Тимол относится к производным фенола, но в отличие от последнего он менее токсичен, не раздражает слизистую; выступает отличным бактерицидным средством в отношении кокковой флоры, активен по отношению к патогенным грибам, ленточным глистам и власоглаву.) Также в тимьяне присутствуют цимол, аскаридол, терпинеол, борнеол, камедь, урсоловая кислота, кальций, магний, калий, натрий, железо, селен, бэта-каротин, витамины А, В1, В2, В6, В9, С, Е, К, РР, холин.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТИМЬЯНА

Эфирное масло оказывает бактерицидное, анти-микробное и противогрибковое действие. Вытяжка из тимьяна обладает отхаркивающими свойствами, увеличивает объем секреторного отделяемого слизистых оболочек и стимулирует двигательную активность реснитчатого эпителия верхних дыхательных путей.



Лекарственные препараты, в состав которых входит эфирное масло тимьяна, способствуют разрыхлению воспалительных налетов при сухом поражении в гортани и горле слизистых оболочек, помогают разжижению мокроты и ускоряют процесс ее выведения из организма. При приеме внутрь препаратов с эфирным маслом тимьяна тормозится развитие болезнетворной микрофлоры и стимулируется отделение желудочного сока. Применяется тимьян и как спазмолитическое средство. Масло тимьяна способствует выработке в организме белых кровяных телец, за счет чего организм способен более эффективно сопротивляться инфекциям. Масло стимулирует работу мозга, снимает усталость, сонливость, восстанавливает аппетит, улучшает память.

Используют тимьян и для приготовления настоев и отваров, с помощью которых полощут полость рта при воспалительных заболеваниях, вызванных гноеродными бактериями. Также с ними можно делать лечебные ванны и примочки при различных кожных заболеваниях. Отвар из этого растения часто назначается при ларингитах, бронхитах, бронхопневмониях и трахеитах.

Сухие и свежие листья чабреца отваривают и пьют при радикулите, болях в суставах, невралгических заболеваниях, заболеваниях крови, сердечных болях, пониженном давлении, бессоннице, плохом аппетите. Масло тимьяна используется при изготовлении медицинского мыла, порошков и паст.

В виде мазей, примочек и компрессов тимьян используют при болях в суставах, ревматизме и различных кожных заболеваниях.

Растение с успехом применяют при воспалениях влагалища и белях, особенно у женщин старшего

возраста. Эффективен тимьян при воспалительных процессах, усугубляемых патогенной микрофлорой, нечувствительной к антибиотикам. Препараты из тимьяна оказывают противомикробное действие даже при ничтожном содержании в нем феноловых соединений. Также растение хорошо помогает при бессоннице. Считается, что спать на подушке из этой травы очень полезно: она снимает возбуждение и избавляет от головной боли.

РЕЦЕПТЫ НА ОСНОВЕ ТИМЬЯНА

Большой популярностью пользуются чаи из тимьяна. **При кашле** их употребляют с медом, при болезнях желудка и кишечника – без сахара.

Одну-две чайных ложки сухой измельченной травы заливают 250 мл кипящей воды, дают 10 минут настояться и процеживают. Пьют по 3 чашки чая в день.

Тимьян применяют в качестве **приправы, улучшающей пищеварение**. Необходимо смешать 5 г тимьяна, 2 г розмарина, 1 г полыни и 12 г поваренной соли. Травы применяют в виде порошка. Рекомендуется использовать смесь для салатов, вторых блюд.

Тимьян применяется в таком широко известном препарате от кашля как «Пертуссин». Средство выпускается во флаконах по 100 мл. Взрослым рекомендуется принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, а детям – по пол чайной ложки, также 3 раза в день. Назначается в качестве отхаркивающего и разжижающего мокроту средства при бронхитах, коклюше и других заболеваниях верхних дыхательных путей.

ОТВАР ТИМЬЯНА

Отвар тимьяна помогает **при фурункулезе, сахарном диабете, аллергии**. Две столовых ложки измельченной сухой травы заливают стаканом кипяченой воды, кипятят 1–2 минуты и настаивают в течение часа в теплом месте. Отвар процеживают и принимают по 100 мл 3 раза в день после еды.

Отвар из полыни и тимьяна – отличное средство **для лечения алкоголизма**. Смешивают 4 части тимьяна и 1 часть полыни горькой. Столовую ложку сбора заливают 250 мл воды, кипятят на водяной бане 5 минут, настаивают и процеживают. Принимают ежедневно по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения – два-три месяца. Чаще всего уже после двухнедельного приема отвара у больных появляется равнодушие к алкоголю.

Следующий рецепт применяется **при простуде и бронхите**. Столовая ложка травы заливается 0,5 литра кипятка, проваривается 5–7 минут на паровой бане и настаивается 10–15 минут. После процеживания отвар принимают в теплом виде 4–5 раз в день по 1/3 стакана. Его можно пить за полчаса до еды или через 1,5–2 часа после нее.

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

НАСТОЙ ТИМЬЯНА

При анемии, диабете или воспалениях настой тимьяна готовят вместе с побегами черники. Побеги черники и траву тимьяна смешивают в равных пропорциях, после чего 1 столовую ложку смеси заливают 250 мл кипятка и настаивают в течение получаса. Готовый настой после процеживания разделяют на 2 порции и выпивают их в течение дня после еды.

При выпадении волос, перхоти или головной боли настоем тимьяна ополаскивают голову и дают волосам естественным образом просохнуть. 1/3 стакана сухой травы заливают литром кипящей воды и настаивают в течение часа. Настой используют в теплом виде после процеживания.

При простуде и кашле помогает настой, приготовленный по следующему рецепту: Чайная ложка травы заливается стаканом кипятка и настаивается 10 минут. После процеживания больной выпивает по 1 стакану питья 3 раза в день, подсластив питье медом.



НАСТОЙКА ТИМЬЯНА

Настойка растения применяется наружно **при ревматизме и болях в суставах**. В 100 мл водки засыпают 3 столовых ложки сухой травы и настаивают в течение трех недель в темном месте. После этого настойку процеживают через несколько слоев марли и используют для растирания.

По 1 столовой ложке Melissa и тимьяна заливают 200 мл водки и настаивают 8–9 дней в темном месте. Бутылку или банку с настойкой периодически встряхивают. После процеживания средство принимают внутрь 3 раза в день из расчета 25–30 капель настойки на полстакана воды или используют наружно для растираний. Эта настойка оказывает **жаропонижающее и потогонное действие**.

Из 25 г ментола, 5 г перуанского бальзама, 10 г масла чабреца и 80 г этилового спирта можно сделать смесь для ингаляций. 1 ч. л. смеси размешивают в кипятке в глубокой тарелке и вдыхают лечебные пары **при кашле и простудных заболеваниях** не менее двух раз в день.



МАСЛО ТИМЬЯНА

В косметологии масло тимьяна используют при производстве шампуней, бальзамов и других косметических средств **от выпадения волос**. Оно хорошо укрепляет ослабленные и поврежденные волосы после химических завивок и окрашивания, **восстанавливает расслаивающиеся ногти**. В виде горячих компрессов оно помогает **при ревматических болях**. Но при использовании масла его обязательно нужно разводить, иначе можно получить ожоги. Даже при приеме ванны масло необходимо предварительно растворить.

Мазь из масла тимьяна: 3 г масла и 5 г любого нейтрального крема необходимо хорошо перемешать. Средство рекомендуется использовать при дерматитах, экземах, гнойных поражениях кожи, педикулезе.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Как видим, тимьян действительно уникальное и эффективное растение, обладающее весьма широким спектром действия. Однако, как бы нам ни хотелось поскорее избавиться от недугов и непременно опробовать все эти отвары, настои, примочки и компрессы, надо помнить, что принимать препараты, изготовленные с добавлением тимьяна, следует крайне осторожно, так как имеется множество противопоказаний. Употреблять отвары и настои из тимьяна можно только после консультации с врачом.

Высокое содержание тимола делает невозможным применение тимьяна при почечной и сердечной недостаточности, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Тимьян не рекомендуют беременным женщинам, поскольку он может вызвать сокращение матки на фоне тонизирующего эффекта. Передозировка и длительное применение препаратов из тимьяна способствуют развитию гиперфункции щитовидной железы (базедовой болезни). Также не советуют применять тимьян при пониженной функции щитовидной железы, при атеросклерозе, мерцательной аритмии. Трава противопоказана больным, страдающим бронхиальной астмой, эмфиземой легких и гипертонией.

В кулинарии тоже не стоит усердствовать с добавлением тимьяна в пищу. Эфирное масло, содержащееся в растении, способно вызвать раздражение желудка, почек, печени.

И помните: запрещается лечить любыми растительными лекарственными препаратами детей до двух лет.

Подготовила Оксана Бельх

Health
Rising

Артросила - ПРОДЛИ АКТИВНЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ!



100%
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ЗВОНИТЕ: + 7 777 266 11 11, + 7 727 354 34 11

Быть активным в любом возрасте - счастье! Но боли в суставах и мышцах превращают жизнь в кошмар. Укрепить и восстановить костную, мышечную ткани поможет препарат на основе трав «Артросила». Издревле растения, входящие в его состав, исцеляли людей. И сегодня силы природы даруют радость движения. Ведь движение - это жизнь!

- ☞ Укрепляет и восстанавливает костную ткань, служит вспомогательным средством для борьбы с остеопорозом, артритом, артрозом и остеохондрозом;
- ☞ Помогает восстановить функции опорно-двигательного аппарата при переломах, вывихах и травмах;
- ☞ Способствует процессам естественного обновления и восстановления хрящевой ткани, увеличивает образование костных трабекул, стимулируя срастание и повышая плотность костей
- ☞ Помогает снятию болевого синдрома, воспаления и отечности в мышцах и суставах, в ногах, пояснице и шейно-позвоночном отделе, снижает дискомфорт движения;

www.health-rising.kz

Проект "Преобразование"

Нашей ноябрьской участницей стала молодая и скромная девушка Надежда Обмельчук.

Надежда работает фармацевтом в аптеке ИП «Мурзабекова», живет в городе Талгаре, окончила медицинский колледж, мечтает получить высшее образование, стать провизором и открыть свою аптеку. Надя рассказала нам, что любит свою работу за возможность общения с разными людьми и за оказание им помощи. Хобби у Нади, как и у многих романтичных барышень ее возраста, – читать романы о любви и заниматься воспитанием своих племянников: она обожает детей.



Прическа

Спокойная и уравновешенная Надежда к переменам относится с опаской, поэтому при выборе прически наш мастер Ерлан Утебаев решил сохранить длину Надиных волос, изменив их форму и цвет. Природный цвет волос у Надежды светло-русый, а она в последнее время предпочитала красить волосы в темные цвета, вплоть до черного. На момент преобразования ее волосы имели разные оттенки на корнях и на кончиках. Ерлан сделал смывку черного цвета, затем покрасил волосы в один тон, выбрав для Нади теплый шоколадный оттенок. Концы волос мастер подстриг, придав им мягкую округлую форму.

Макияж

В этот раз нам помогала визажист из команды Irina Khaber Team Виолетта Спецова. Посоветовавшись с Надеждой и определив, каким будет образ, Виолетта приняла решение создать осенний макияж в оранжево-коричневой гамме. Начали, как всегда, с очищения; использовали мицеллярную воду Guerlain «Eau de Beaute», увлажняющий флюид Givenchy «Hydra Sparkling». Затем нанесли базу под макияж на все лицо Guerlain «Meteorites» и базу под тени на область век Lancome. После этого, используя кисть с искусственным ворсом,

на проблемные зоны нанесли консилер на один тон светлее, чтобы замаскировать все неровности. Следующим этапом нанесли тональный крем на все лицо – использовали Lancome «Teint Idole Ultra 24h», тон 01. После этого занялись «сухим контурированием», чтобы придать лицу рельефности и подчеркнуть достоинства. Для этого использовали хайлайтер от Shiseido, рассыпчатую пудру Dior «Universal Nude Air 003» и персиковые румяна от Givenchy «№23». Для бровей отлично подошли тени Shiseido «GY901». Глазам придали выразительности при помощи изумрудного карандаша тон 16 от Debby, трехцветных теней в оранжево-коричневой гамме Guerlain и туши «Sils D'Enfer» от Guerlain. На губы нанесли матовую коралловую помаду 02 тон от Debby и блеск для губ 146 тон от Lancome. В финале для закрепления макияжа использовали мист Givenchy «Mist me Gently» – специальная жидкость, которую распыляют на лицо для закрепления макияжа и придания лицу свежести в течение дня. Макияж и прическа понравились Надежде, она заулыбалась, расслабилась и стала еще краше.





Образ

В магазине PROMOD наши стилисты подобрали для Надежды осенний кэжуал стиль. Акцентом в этом образе стало теплое пальто красно-коричневого винного оттенка, очень модного этой осенью, к нему мы подобрали серый удобный свитшот с принтом и голубые джинсы, а также небольшую сумку-конверт и красные замшевые лодочки. Образ Надежде очень понравился. Оказывается, она давно не примеряла джинсы, а между тем они ей идут, и она решила оставить именно их себе в дар от компании «ЭМИТИ Интернешнл». Мы были очень рады, что смогли помочь молодой девушке поверить в себя, пересмотреть свои взгляды на гардероб и моду в целом, дать ей полезные советы. Надеемся, что после этого преобразования Надежда будет выглядеть всегда безупречно и стильно. Желаем ей успехов и осуществления всех ее планов!

Материал подготовила
Мира Кайрат

Благодарим за участие в проекте

Супермаркеты красоты

YESSEY

г. Алматы:
пр. Абылай хана, д. 147, тел. 8 (727) 261-29-73
мкр-н «Орбита-2», д. 6 (по ул. Навои), тел. 8 (727) 242-20-68
пр. Сейфуллина, д. 466, тел. 8 (727) 279-32-84
мкр-н «Коктем-2», д. 2, тел. 8 (727) 376-24-40
пр. Райымбека, д. 239 "Г", ТРК MAXIMA, тел. 8 (727) 239-71-16
ул. Рихарда Зорге, д. 18, ТРЦ MART, тел. 8 (727) 343-50-97
г. Актөбе, пр. Абылхаир-хана, д. 25, тел. 8 (7132) 54-12-32;
г. Костанай, ул. Аль-Фараби, 48 ТРЦ "MART", тел. 8(7142) 52-25-61;
пр. Абая, 109 В, уг. ул. Ауэзова, МФК "Globus", тел. 356-06-95
г. Караганда, пр. Н.Абдилова, д. 25, тел. 8(7212) 91-20-97;
г. Павлодар, ул. Ак. Сатпаева, д. 37, тел. 8(7182)32-74-574;
г. Уральск, ул. Д.Нурпеисовой, д. 17/1, ТЦ "Атриум", тел. 8(7112) 500-226;
г. Усть-Каменогорск, ул. Бажова, д.110, ТРК "АДК", тел. 8 (7232) 56-00-64

Магазин модной одежды

promod

г. Алматы
Airport Almaty (трасса Алматы-Бишкек) +7 (727) 312-15-95
Arbat Almaty, ул. Жибек жолы, д. 81, +7 (727) 271-44-25
Almaty Mega 2, ул. Розыбакиева, д. 247, +7 (727) 250-04-57
Dostyk Plaza, уг. пр. Достык и ул. Жолдасбекова, +7 (727) 222-13-76
Almaty Sputniknik, мкр. Мамыр-1, д. 8а
г. Астана
Astana Mega, Кургальджинское шоссе, +7 (7172) 79-14-43
Astana Respublika, Проспект Республики, д. 18, +7 (7172) 21-53-32
г. Усть Каменогорск, ТД Император, Проспект Ауэзова, д. 28, +7 (7172) 20-87-64
г. Караганда, ТРЦ "CITY MALL", Проспект Бухар-жырау, д. 59/2, +7 (7212) 91-11-85
г. Костанай, ТРЦ MART, Проспект Аль-Фараби, д. 48, +7 (7142) 52-23-16/52-23-18
г. Актөбе, Mega Aktobe, ул. Маметовой, д.4, +7 (7132) 77-70-86
г. Актау, Микрорайон-2, дом.47В, +7 (7292) 30-28-59
г. Уральск, ТЦ City Center, Проспект Евразии, 101, +7 (7112) 30-29-66



Жизнь островитян

Как правило, многие уверены, что отдых на островах – это всего лишь пляжи и all inclusive. На самом деле все не совсем так, а точнее совсем не так и гораздо интереснее. Главное – правильно выбрать свой кусочек земли в океане и погрузиться в островную жизнь целиком и полностью!

Островов на планете Земля на самом деле очень много, но большей популярностью пользуются все-таки пляжные. Именно о некоторых из них и пойдет речь. Так что взгляд тут скорее субъективный, ведь наверняка у каждого любителя пляжей в сердце живет какой-то свой собственный остров.

ОСТРОВА ТАИЛАНДА

Честно говоря, тайские острова, похоже, самый оптимальный вариант, потому что их много и рассчитаны они на любой бюджет: от самого заезженного популярного Пхукета до малоизвестных небольших островов типа Ко Самета. Все зависит от ваших целей и размера кошелька.

О Пхукете смысла рассказывать нет, о нем и без того всем все известно – как говорится, турфирмы вам в помощь: многие из них предлагают неплохой отдых на самом большом острове Таиланда, причем с прямым рейсом до него. А вот мало кто знает, что второй по величине после Пхукета остров Ко Чанг, хоть и не имеет своего собственного аэропорта, но при этом располагает не менее обширной и интересной туристической инфраструктурой.

Лучше всего до Ко Чанга добираться из Паттайи, дорога в целом займет около четырех часов, включая переезд на пароме до самого острова.

Не забудьте только объяснить таксисту, чтобы он доставил вас именно до порога отеля, так как остров большой и искать пешком место проживания будет сложно. К тому же паром позволяет перевозить не только людей, но и автотранспорт. Ко Чанг условно поделен на несколько зон, и, так как остров имеет вытянутую форму, у него всего одна центральная асфальтированная дорога сквозь весь остров и те самые пляжные зоны: KlongSon, WhiteSandBeach, PearlBeach, Chaichet, KlomPrao, KaiBae, LonelyBeach, BailanBeach, BangBao, HadSaiNoi, KlongKloi и WaiChek. Причем каждая зона чем-то примечательна. Например, на BailanBeach, пожалуй, самая спокойная и размеренная жизнь, а еще восхитительные водопады и потрясающие закаты.

Помимо огромных островов, в Таиланде существует и множество мелких и тихих островков. Ко Самет, Пхипхи-Лей, Пханган и другие наиболее известные из них – настоящий рай для любителей отдыха в стиле Робинзона Крузо. Кстати, помните, что «ко» на тайском означает «остров», поэтому не удивляйтесь, если вместо «Ко Чанг» или «Ко Самет» будет просто написано «Чанг» и «Самет».

Когда лучше ехать: самый оптимальный период для отдыха в Таиланде – с марта по май, можно захватить и кусочек февраля.

САМАЯ ЗНАМЕНИТАЯ БУХТА ВЬЕТНАМА

Если уж вы путешествуете по Юго-Восточной Азии, то грех не посетить самую знаменитую вьетнамскую бухту Халонг: оно того стоит! Вообще Вьетнам тоже хорош именно для бюджетного островного отдыха, а по красоте его мало что затмит, уж Халонг точно.

Бухта Халонг включает в себя более 3 000 островов, так что тут будет где остановиться и погулять. На заметку: бухта расположена ближе к городу Ханой, так что перелет лучше организовать именно до него, а не до Хошимина. Самым развитым островом Халонга считается Туанчау, а самым большим – остров Катба, половина которого является национальным парком. Существует тут даже и остров имени советского космонавта Титова. В 1994 году бухта Халонг была включена в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, а в 2011-м получила звание одного из «Семи новых чудес света» и была объявлена новым чудом природы, как один из самых культовых ландшафтов Вьетнама.

Когда лучше ехать: самыми благоприятными туристическими месяцами являются апрель – май и сентябрь – октябрь.

СЕЙШЕЛЬСКИЙ ШИК

Следующие острова, а точнее даже островное государство в Восточной Африке, – это Республика Сейшельские Острова. Из 115 островов этой необычной страны обитаемы только 33, то есть именно здесь настоящая нетронутая островная природа и дикие пляжи с белейшим песком, как из рекламы шоколада «Баунти».

Почему Сейшельские острова оказались в данном рейтинге? Все очень просто. Это именно тот вариант, который многие выберут: недешево, но зато «все включено». Добираться, кстати, до столицы государства – Виктории, расположенной на самом крупном острове – Маэ, не так-то просто. Поэтому лучше всего продумать все заранее либо доверить организацию полетов и переездов туркомпаниям.

Помимо чистейших белых пляжей, Сейшельские острова имеют и природные богатства: сейшельская пальма, которая считается одной из самых крупных во всем мире, также как и гигантские альдабрские черепахи, самые редкие птицы, гнездящиеся во время перелета на знаменитом острове Птиц. И еще один момент, оправдывающий дороговизну отдыха: по законам Сейшельских островов любой человек может бесплатно и беспрепятственно



Бухта Халонг

ПУТЕШЕСТВИЕ

отдыхать на любом пляже, что касается и всех пляжей при отелях. В общем, Сейшельские острова – для тех, кто хотел бы совместить шик и блеск пакетного туризма с островной жизнью.

Когда лучше ехать: период с ноября по март считается теплым сезоном.

ОХ УЖ ЭТОТ БАЛИ!

К расхожему мнению многих жизнь на острове Бали не такая уж и дешевая, как может показаться, тем более если сравнивать его с Таиландом или Вьетнамом. Бали – это именно тот остров, в который либо влюбляешься сразу, либо зарекаешься больше сюда не соваться никогда. Кстати, ударение в названии самого известного индонезийского острова Бали стоит на первом слоге, а не на втором, как большинство думает.

Бали предназначен либо для очень богатых людей, которые могут себе позволить снять или купить дорогую виллу, либо для истинных островитян, которым нужна атмосфера, а не пафосное жилье и устрицы на ужин, готовых сидеть у костра и спать в гамаках. Бали – богатый флорой и фауной остров. Только лесов тут произрастает целых четыре вида: влажные вечнозеленые тропические на западе, листопадные на северо-западе, в труднодоступных

районах, леса саванны и горные леса. Из животных тут можно повстречать и обезьян, и белок, и летучих мышей, которых и кормят все эти разнообразные леса.

Вообще, изначально Бали был слабо развит в плане туризма, а когда дело сдвинулось с мертвой точки в 1969 году, развитие тут получили в первую очередь серфинг, дайвинг, экологический и пляжный туризм.

Когда лучше ехать: климат на Бали экваториально-муссонный, вместо привычного деления на четыре сезона здесь различают лишь два: сухой (июнь – октябрь) и влажный (ноябрь – март); наибольшее количество осадков выпадает в январе – феврале.

ДИВНЫЕ МАЛЬДИВЫ

Мальдивская Республика, как официально называются Мальдивы, – это небольшое островное государство в Южной Азии, омываемое водами Индийского океана. Если говорить честно, то у Мальдив практически нет минусов, разве что достаточно высокие цены.

Тут очень разнообразная фауна и нет опасных животных или ядовитых рептилий. Даже собак нет, потому что их содержание запрещено, так что любителям путешествовать с собаками придется





Мальдивы

На Мальдивах жаркая погода весь год, но лучше все же ехать в сухой сезон, то есть с ноября по март

вычеркнуть из списка Мальдивские острова. Из домашних животных, пожалуй, больше всего распространены козы – их тут разводят на мясо. Зато много фруктовых летучих мышей, или летающих лисиц, которых можно увидеть обычно на закате. Имеются также черепахи, множество необычных червей и моллюсков.

К тому же на Мальдивы нельзя привозить с собой спиртное, а выпить можно только в специально отведенных для этого местах: в барах и ресторанах отелей, где служат приезжие из Шри-Ланки и Индии, ведь гражданам Мальдив торговать спиртным запрещено. Скорее всего, это будет на руку любителям трезвого образа жизни. Зато субэкваториальный муссонный климат этого острова-государства может порадовать всех: температура тут не опускается ниже +17°C и никогда не поднимается выше +32°C.

Когда лучше ехать: на Мальдивах жаркая погода весь год, температура воздуха от 24 до 30°C, но лучше все же ехать в сухой сезон, то есть с ноября по март.

ОСТРОВА НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Если подвести итог, то тем, кто не любит пляжно-островной отдых, острова всегда кажутся одинаковыми. У остальных появляется чувство уединения и умиротворения, когда они оказываются на острове, отрезанном от остального мира. Главное – помнить, что находишься во владениях матушки природы и у нее свои законы.

Так, например, на тайском Ко Чанге достаточно агрессивные и шумные обезьяны, которых лучше не злить, об этом даже предупреждают специальные таблички в местах их наибольшего скопления. Ну и обязательно закрывать окна на ночь и когда покидаете бунгало днем. На острове Бали и на Мальдивах очень богатая океанская живность, а значит, стоит быть аккуратнее во время купания и не заплывать слишком далеко. И таких нюансов много, поэтому изучайте «матчасть», прежде чем решиться на такое приключение. А еще не забывайте брать туры по близлежащим мелким островам, так как именно на таких водных прогулках и начинаешь понимать, до чего же прекрасна и богата наша планета, создающая такие невероятные уголки, где цивилизация бессильна, а человек сливается с природой, если, конечно, получается.

Андрей Нестеров

Самосознание братьев наших меньших

Природа одарила представителей фауны уникальными способностями: среди них есть рекордсмены по скорости, выносливости, ядовитости и прочим «талантам», а некоторые из них даже обладают самосознанием. Наверяд ли животные задаются философским вопросом «Кто я?», но зато узнают себя в зеркале, замечают изменения в своем облике, а также проявляют различные эмоции.



НЕМНОГО РОМАНТИКИ

На протяжении столетий биологи, зоопсихологи и другие специалисты по изучению «менталитета» животных ведут споры о том, способны ли они оценивать себя с точки зрения самосознания. Однажды американский ученый Гордон Гэллоп мл. провел такой эксперимент: нескольким шимпанзе, усыпленным наркозом, наносили краской пятна на бровь и противоположное ухо. Проснувшись, животные вели себя как обычно, но лишь до тех пор, пока не увидели свое отражение в зеркале. Что тут началось! Подопытные приматы откровенно недоумевали и суетились в попытках стереть «эту жуть». Следовательно, они понимали, что видят в зеркале себя, помнили, как выглядели раньше, и даже осознали, что в их облике «явно что-то не так».

Ученые, кстати говоря, оказались подражателями похлеще мартышек. Узнав о новом методе исследования, они наперебой принялись эксперименти-

ровать с разными особями животных и, посоветовавшись, сделали официальное заявление: «Господа, мы убедились, что на самом деле шимпанзе, орангутанги и гориллы себя в зеркале узнают, а макаки, гиббоны, капуцины и прочие виды обезьян на это неспособны!»

Я несколько иронизирую, а если серьезно, в июле 2012 года 25 ведущих специалистов в области нейронаук опубликовали на международной конференции в Кембридже декларацию, в которой говорится: «Исключать млекопитающих, птиц и многих других животных из категории существ, обладающих сознанием, далее невозможно». В эту бочку меда расторопные оппоненты добавили каплю дегтя: мол кошки, собаки, рыбы, морские львы, слоны, попугаи, голуби тест «провалили», поскольку они либо не замечали своего отражения, либо видели в нем другое существо: рыбы атаковали, попугаи флиртовали, а кошки и собаки попросту игнорировали.

НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗУМ

Впрочем, люди судят о животных исключительно «со своей колокольни», и это чревато необъективной оценкой способности последних к самоидентификации. Примером тому может служить следующий факт: эксперименты со слонами всякий раз терпели неудачу, пока ученые не догадались адаптировать тесты под их «индивидуальный стиль» и с учетом габаритов. В конце октября 2006 года был проведен контрольный эксперимент в зоопарке Бронкса (Нью-Йорк). Увидев зеркало, индийские слоны вставали на задние ноги и пытались «узнать, что скрывается за ним», даже становились на колени, чтобы «заглянуть туда» снизу. Затем они начали махать хоботом, ходить медленно или ритмично, заглядывая в зеркало «внезапно» (!) и следя за своим отражением. А самый «высший пилотаж» удался слонихе, которой нарисовали крестик на лбу. Увидев свое отражение, она пыталась хоботом удалить с собственного лба «чуждый элемент» – отсюда был сделан вывод, что объект в зеркале интерпретировался ею как «Я».

Можно, конечно же, многое отрицать из того, что не вписывается в рамки наших привычных представлений, но спектр эмоций, проявляемых животными, очень богат. По наблюдениям этолога Пенни Паттерсон, гориллы плачут и смеются, им знакомы гордость и стыд, сочувствие и ревность. А у дельфинов имеются даже «имена» друг для друга.



БЕЗ ЛИШНЕЙ СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТИ

Строго говоря, в сообществах высших видов животных (в стаях, прайдах) процесс признания особями друг друга строится по схеме: самка – самец, самка – детеныш, самец – самец. Самки млекопитающих вскармливают детенышей своим молоком, между ними изначально идет единство их самосознаний, и если малыш «не слушается», то получает от матери оплеуху. Самцов побуждает идти на сближение с самкой вожаделеющее Эго (научный термин, пардон!) и, если на пути самца встает соперник, то они вступают в борьбу. В ходе схватки страдают их тела, на которые обрушиваются удары противника. Когда один из соперников берет верх,

более слабый самец испытывает страх смерти, и от того, какая из сторон его самосознания окажется сильнее (вождедеющее Эго или осознающее Я), зависит, продолжит он борьбу или выйдет из нее. Но жизнь дороже, и проигравший зачастую смиряется с тем, что ему не удалось утвердить самостоятельность своего Я. На протяжении сотен миллионов лет эволюция животных шла в направлении развития их нервной системы в ее безраздельной подчиненности своему телу. Благодаря физической борьбе (и угрозе смерти) идеальное Я животных делается способным не только безропотно выполнять утробные команды своего тела, но порой и сдерживать их. Победитель становится лидером, а побежденный – рядовым членом сообщества и действует уже с оглядкой на первого. Таким образом, Я вожака обретает господствующее положение по отношению к другим самцам, самкам и молодняку стаи. Его лидерство признано остальными особями, но их Я не признается вожаком. В большинстве случаев у животных (между их Я) устанавливается иерархия неравенства, которую биологи называют «порядком заклеивания». Согласно этому порядку, альфа-особь позволяет себе «клевать» всех других без разбору. Бета-особь – всех других, кроме альфы, и так далее по нисходящей. Между нами говоря, в человеческом обществе тоже зачастую принимаются «непопулярные» решения, грубо попирающие Я рядовых граждан.

РЕАЛИИ ЖИЗНИ

Мало стать лидером, нужно сохранить свои позиции, не то и свергнуть могут. К чему это я? Конечно же, к теме самоутверждения. Ученые все еще продолжают вести наблюдение за жизнью приматов в естественной среде обитания. И вот что они выявили: иногда вожак стада следит за своими сородичами из укрытия, а затем выскакивает оттуда с угрожающими криками. А остальные особи реагируют на это весьма театрально: они с поддельным ужасом (!) разбегаются в разные стороны и прячутся. Вожак позволяет себе периодически закатывать бурные истерики, в ходе которых другие особи лишь покорно принимают его затрецины, тем самым подчеркивая, что «безоговорочно» признают его господство. Такие показательные выступления доминантного самца являются проверкой на преданность, ведь он знает, что соперники не дремлют и ждут удобного момента, чтобы занять место лидера и утвердить господство своего Я. Именно для устрашения возможных конкурентов вожак периодически задает трепку своим сородичам, как бы говоря: «Знайте, кто в доме хозяин!»

Справедливости ради стоит добавить, что, помимо демонстрации силы, вожак также проявляет заботу об интересах своего сообщества: контролирует его численный состав и поддерживает в нем порядок.

Внутри сообщества происходит распределение между рядовыми особями ролей, исполняемых ими во время охоты, обороны, миграции и т.д. Благодаря этому развивается внутренняя структура сообщества, которая связывает и укрепляет его изнутри. В основе существования организованных сообществ животных лежат отношения неравенства, установившиеся между вожаком и рядовыми особями. Страх перед физической силой вожака помогает его рядовым сородичам подавлять вождения своего Эго своим осознанием Я, что является необходимым условием для обретения ими устойчивой способности к коллективному образу жизни. Порядок всегда начинается с дисциплины! С другой стороны, поскольку вожаку постоянно приходится отстаивать господство своего Я посредством физической борьбы со своими соперниками, он также обретает способность к проявлению своего осознания Я вне его непосредственной подчиненности своему Эго. Так и хочется воскликнуть: «Не это ли проявление разумности?!»

Но ученые непоколебимо уверены, что на таких достижениях развитие самосознания у животных и завершается. Его формула выглядит так: «Я – Эго». Их осознание Я способно проявлять свою самостоятельность, но лишь в границах коллективного вождения самосознания. А для того чтобы животные смогли проявлять самостоятельность своего осознания Я в положительной форме, им необходимо наполнить его качественно новым содержанием. Решить такую задачу удалось только одному виду животных – homo sapiens. Благодаря овладению орудийной деятельностью люди смогли превзойти своим осознанием Я содержание своего вождения Эго. Осознанность и послужила основой для дальнейшего развития человечества.



Животные порой обнаруживают способность к положительному проявлению своего Я в его свободе от Эго, но только с помощью человека: выучка, дрессировка. К примеру, если медведь в цирке ходит на задних лапах, а собака приносит тапочки, то это отнюдь не является «личным» достижением их собственного Я.

С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ...

Таким образом, приходится признать, что четвероногие артисты участвуют в шоу-программах вовсе не по зову души или ради славы и, конечно же, не во имя всеобщего блага. Говоря научным языком, воздействие на их осознание Я происходит только при посредстве их вожделяющего Эго. «Мотиватором» в данном случае является воздействие кнута и пряника.



С макаками и шимпанзе дело обстоит иначе. Их «арсенал» содержит свыше 30 звуковых сигналов, обозначающих различные предметы и действия. Но такая способность к «азбуке Морзе» не осознается самими животными. Проще говоря, обмен сигналами осуществляется лишь в рамках своего сообщества в силу врожденных инстинктов, а также благодаря элементарным навыкам, которые молодые особи приобретают через подражание взрослым.

К слову сказать, животные, ведущие коллективный образ жизни, обладают сознанием на уровне восприятия. Притом особи высших видов животных способны не просто воспринимать, но и удерживать в памяти образы предметов, вспоминать их при повторном созерцании и даже улавливать связи между ними. Вот вам и ответ на «опыты с зеркалом». А что касается интеллекта животных, то эволюция здесь достигла наивысшего предела. И, как бы нам ни хотелось «продолжения», дальнейший умственный прогресс в зоомире исключен. Так считают ученые, а я не вижу основания перечить им.

Подготовила Оксана Белых

Мозг человекообразной обезьяны весит в три раза меньше, чем человеческий, но это не делает нас исключением среди других живых существ: у дельфинов, китов, слонов мозг значительно больше, чем у людей. Чтобы не пустить их вперед в соревновании интеллектов, исследователи придумали сравнивать не объем мозга, а «коэффициент энцефализации» – отношения веса мозга к весу тела, по которому мы обогнали всех этих животных. Но и тут незадача: впереди нас по этому коэффициенту оказались лабораторные мыши.

ТАЙЛОЛ ФЕН ХОТ

ПАРАЦЕТАМОЛ 500 МГ, ХЛОРФЕНИРАМИН 4 МГ, ФЕНИЛЭФРИН 10 МГ

12 ПАКЕТИКОВ



**ПО 3-4 ПАКЕТИКА
В ДЕНЬ**

Средство от симптомов ГРИППА и ПРОСТУДЫ:

- ЖАРОПНИЖАЮЩЕЕ
- ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ
- ПРОТИВООТЕЧНОЕ
- АНТИГИСТАМИННОЕ



Способ применения и дозы: Взрослым и детям старше 12 лет - по 1 пакетике каждые 6 ч, до 4 пакетиков в сутки. Перед приемом содержимое 1 пакетика растворяют в стакане горячей воды. Продолжительность лечения - не более 3 дней. Побочные действия: кожная сыпь, зуд, крапивница, головная боль, тахикардия, сердечная аритмия, артериальная гипертензия. Противопоказан при гиперчувствительности к компонентам препарата, детям до 12 лет; при беременности и в период лактации. Форма выпуска и упаковка: 12 пакетиков в упаковке. Условия отпуска из аптек: без рецепта.



ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:

АО «Нобел Алматы» Алмаатинская Фармацевтическая «Фабрика» Республика Казахстан, 050008, г. Алматы, ул. Шевченко, 102 Б.
Тел: +7 (727) 399-90-90 ФБХ, факс: +7 (727) 399-90-90, e-mail: nobel@nobel.kz, www.nobel.kz. Лицензия № ИГСОР 04694515Р от 08.09.2003 г.

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРЕПАРАТА СЛЕДУЕТ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ
ИНСТРУКЦИЮ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ!**

КУЛИНАРИЯ

САЗАН ПО-ГРЕЧЕСКИ

Греческая кухня славится во всем мире своим вкусом, разнообразием и питательностью, поскольку в целом, как известно, средиземноморская кухня считается самой здоровой и полезной из всех кухонь мира.

Она основана на множестве продуктов, насыщенных питательными веществами, но низкокалорийных. Рецепты греческой кухни богаты овощами и рыбой и характеризуются красочностью, приятным ароматом и изысканной простотой. Предлагаем вашему вниманию такое вкусное, полезное и легкое в приготовлении блюдо.

.КАФЕ.

Редакция журнала
«ЭМИТИ Pharm»
выражает благодарность
за проведение фотосъемки
кафе «Золотое руно»,
г. Алматы, м-он Аксай-2, дом 16.
Телефон: 8 727 268 88 44
Сайт: www.zolotoe.kz


ЗОЛОТОЕ
РУНО

Ингредиенты:

Филе сазана – 1 шт.
 Лук репчатый – 1 шт.
 Чеснок – 2-3 зубчика
 Растительное масло 4 ст.л.
 Соль, перец – по вкусу

Белое вино – 200 г.
 Сливочное масло – 100 г.
 Болгарский перец «Светофор» – ¼ от
 целого перца каждого цвета: красный,
 желтый, зеленый
 Огурцы свежие – 1-2 шт.
 Помидоры – 1 шт.
 Зелень

**Способ приготовления:**

Берем филе свежей, немороженной рыбы, солим, перчим его и оставляем ненадолго. Пока рыба маринуется, пассеруем мелко нарезанный репчатый лук с чесноком на растительном масле. Когда лук станет прозрачным, выкладываем на него филе сазана кожей вниз, сверху кладем петрушку и заливаем белым вином. Закрываем крышку и тушим на медленном огне в течение 15 минут.

Берем другую сковороду, растапливаем сливочное масло и выкладываем болгарский перец и свежие огурцы, порезанные тонкой соломкой, пассеруем, добавляем специи по вкусу и в самом конце кладем помидоры, порезанные кубиками. Когда сазан уже будет готов, выкладываем отдельно спассерованные овощи на рыбу, опять закрываем крышкой и тушим на медленном огне еще 5 минут.

Выкладываем рыбу на блюдо и украшаем по своему усмотрению.

**Приятного аппетита вам желает
 шеф-повар Жанна Тлегенова**



Ноябрь-2015



Овен

(21.03-20.04)

Первая половина ноября у представителей знака Овен – благоприятное время для завершения дел, которые висели тяжким грузом. В этот период вы сможете договориться в отношении спорных моментов с партнерами, подписать некоторые бумаги. Работа над новыми проектами, если таковые имеются, будет продвигаться медленно. Строить большие планы не рекомендуется. Во второй половине месяца ведите себя скромно. Если вы начнете навязывать свое мнение, хвастаться, грубо критиковать окружающих, то наверняка попадете впросак.



Телец

(21.04-21.05)

В ноябре Тельцам стоит трудиться не покладая рук. В течение рабочего дня делайте только необходимые перерывы, не отвлекайтесь по пустякам. В отношении финансов ноябрь будет проходить для Тельцов под знаком неопределенности. Ваша рассудительность и осторожность станут наилучшей защитой в денежных вопросах. В этом месяце вам не рекомендуется отправляться в путь, поскольку возможны задержки при получении документов и неприятности в дороге. Также нежелательно в этот период покупать транспортные средства: велика вероятность, что даже новый автомобиль окажется с дефектом.



Близнецы

(22.05-21.06)

В профессиональной сфере первая половина ноября будет достаточно напряженной: от вас потребуют выполнить большой объем работы в сжатые сроки. Возьмите себе в помощь коллегу, так снизится вероятный риск ошибок. Вторая половина месяца – отличное время для начинаний. Некоторые представители знака, приложив определенные усилия, сумеют продвинуться по служебной лестнице. Некоторые решатся сменить работу. Финансовое положение Близнецов в ноябре обещает быть непростым. Во избежание неприятностей планируйте заранее все расходы и при поступлении значительных сумм откладывайте половину денег на всякий случай.



Рак

(22.06-22.07)

В ноябре Ракам вряд ли удастся расслабиться и подумать о чем-то ином, кроме работы. Отдых, например, точно не светит. Как только вы успешно решите очередную производственную проблему – поймете, что у начальства еще имеется внушительный запас поручений, который касается в первую очередь вас. Этот период может стать для вас удачным. Именно сейчас появится возможность воплотить в жизнь некоторые мечты. Но на пути к успеху могут возникнуть небольшие препятствия. В сфере профессиональной деятельности Ракам необходимо подготовиться трудиться в поте лица. Вероятны незапланированные командировки. Финансовая сторона жизни Рака в ноябре вполне стабильна. Самой щедрой на доходы окажется вторая половина месяца.



Лев

(23.07-23.08)

Ноябрь окажется довольно напряженным периодом. Не будьте авторитарны и не навязывайте другим свое мнение. Во второй половине месяца вы сможете найти выход из самых запутанных ситуаций. Период благоприятен для того, чтобы отправиться в дальнюю поездку. Львам-начальникам в этом месяце не стоит до предела закручивать гайки. Чем суровее вы станете обращаться с подчиненными, тем хуже они будут работать. В финансовых вопросах Львам не стоит торопиться тратить деньги, которые неожиданно придут в руки. Они понадобятся вам в следующем месяце – для оплаты счетов, налогов, возврата долгов, подарков к празднику.



Дева

(24.08-23.09)

В ноябре Девы могут почувствовать, что окружающие не столь внимательны к ним или вообще их не замечают. Переключитесь на текущие дела и не переживайте, у вас сейчас хватает работы, к тому же ваша забота требуется любимому человеку. Ведите себя так, чтобы близким не в чем было вас упрекнуть. В спорных ситуациях не бросайтесь обвинениями, попытайтесь выяснить истинные причины происходящего. Остерегайтесь финансовых авантюр, не берите денег в долг. В ноябре Девам необходимо больше времени уделять обдумыванию важных вопросов, особенно тех, которые связаны с финансовыми операциями. Во избежание разочарований не торопитесь принимать серьезные решения.



Весы

(24.09-23.10)

Весы в ноябре решительно настроены на перемены. Можно затеять ремонт или перестановку. Осуществить эти намерения вам поможет удача в материальных делах. В ноябре обстановка на работе у Весов складывается не совсем благоприятно. Ведите себя спокойно, сохраняйте терпение и не отказывайтесь от разумных компромиссов. В течение этого периода вам не стоит на все 100% доверять поступающей информации. В этом месяце вам нужно быть предельно осторожными. Думайте в позитивном ключе. Все, что не получается сейчас, получится в будущем. В ноябре Весы получают хороший доход благодаря ранее заключенным денежным сделкам и инвестициям.



Скорпион

(24.10-22.11)

Скорпионам в ноябре стоит больше времени посвящать себе и воплощению своих планов. Продолжайте расширять свой кругозор: сейчас прекрасное время для изучения иностранных языков, поездок, командировок. Укрепите в этом месяце финансовый фундамент. В профессиональной области Скорпионам следует трудиться в ноябре качественно и с душой, но старайтесь сильно не переутомляться. Делайте перерывы и не задерживайтесь после окончания трудового дня. Добиться успеха в работе вам помогут сила воли, ответственность и умение быстро мобилизоваться в трудной ситуации. Начальство по заслугам оценит ваши достижения и, вероятно, найдет способ вас поощрить.



Стрелец

(23.11-21.12)

В ноябре Стрельцы начнут выдвигать новые предложения и развивать бурную деятельность. Возможно, вы возьмете на себя невыполнимые обязательства. Руководить вами при этом будет честолюбие или сильное желание реализовать свои способности. Но прежде чем дать обещание, хорошо подумайте, сможете ли вы справиться с поставленной задачей. На протяжении всего периода трезво смотрите на происходящее вокруг. Не питайте иллюзий и не надейтесь на чудесное исполнение желаний. Ставьте перед собой задачи умеренной сложности и заранее продумывайте пути их решения. В финансовых вопросах в ноябре Стрельцам необходимо избегать спекуляций, азартных игр. В этот период к вопросу добывания денег вы будете более-менее равнодушны.



Яна Сологерт, астролог

Козерог

(22.12-20.01)

В ноябре Козерог может положиться на помощь и мнение партнеров. А если они предложат новый проект, тем более стоит прислушаться. Проявите тактичность, не тратьте впустую время и деньги. Попробуйте объединить усилия с коллегами. Козерогам в ноябре не стоит проявлять излишнюю самоуверенность на службе, не стоит брать на себя дополнительную ответственность. Инициатива – дело хорошее, но не забывайте о логике, прислушивайтесь к советам, учитесь на чужих ошибках. Ноябрь – прекрасное время, чтобы заняться решением своих финансовых вопросов. Любые денежные операции сейчас окажутся весьма удачными.



Водолей

(21.01-18.02)

Ноябрь для Водолеев станет вполне продуктивным месяцем. Перестаньте нервничать. Пора брать ситуацию под контроль. Если вы обидели друга, ищите пути к примирению. В ноябре Водолеем предоставляется шанс заключить выгодные сделки, реализовать проекты, которые в будущем принесут прибыль. Сосредоточьтесь на решении первоочередных задач, они потребуют не только интеллектуальных, но и денежных вложений. Работайте добросовестно – ваше трудолюбие даст прекрасный результат. Материальное состояние в ноябре у Водолеев будет нестабильным, но стоит попытаться вложить деньги в развитие собственного дела либо спонсировать известный проект. Эти действия помогут вам решить материальные и другие актуальные вопросы в будущем.



Рыбы

(19.02-20.03)

В ноябре Рыбам не стоит совершать необдуманные поступки. Один неверный шаг, и вы можете потерять все, что строили на протяжении долгого времени. Не позволяйте окружающим вмешиваться в вашу жизнь и сами не раздавайте советы, если вас об этом не просят. Принятием важных решений в середине этого месяца лучше не заниматься: ваши дипломатические способности будут понижены, чувство такта приглужено. Поэтому то, что уже начато, может закончиться очень быстро, драматично и с серьезными для вас потерями. В финансовом плане ноябрь будет проходить для Рыб под знаком неопределенности. Наилучшей защитой в денежных вопросах станут ваша рассудительность и осторожность.

**SUPRA
VIT.**



Витамины и минералы «Supra Vit» для всей семьи

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Каметон

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА

СОСТАВ

Активные вещества:

хлорбутанола гемигидрат – 0,3 г

камфора рацемическая – 0,3 г

левоментол – 0,3 г

эвкалиптовое масло – 0,3 г

Вспомогательные вещества:

этанол (спирт этиловый ректифицированный)

изопропилмирикат.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Воспалительные заболевания ЛОР-органов (ринит, фарингит, ларингит)

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ФОРМА

Спрей для местного применения, 30 г

ОПИСАНИЕ

Маслянистая прозрачная бесцветная жидкость с характерным запахом, образующая при выходе из баллона конус диспергированных в воздухе частиц жидкости.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Комбинированный препарат, оказывает местное антисептическое, противовоспалительное и легкое местноанестезирующее действие, способствует сужению сосудов, а также уменьшению кровенаполнения и отека пораженного участка, уменьшает симптомы раздражения слизистой оболочки глотки и гортани, способствует нормализации дыхания больных.

Препарат оказывает противомикробное действие в отношении грам-положительных (стафилококки, стрептококки) и грамотрицательных (кишечная палочка, синегнойная палочка) бактерий и в меньшей степени в отношении дрожжеподобных грибов рода *Candida*. Сочетание указанных фармакологических свойств обеспечивает комплексную патогенетическую терапию воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.

ФОРМА ВЫПУСКА И УПАКОВКА

По 30 г препарата помещают в баллон алюминиевый аэрозольный, снабженный механическим клапаном дозирующего действия насосного типа, распылителем и колпачком предохранительным. На баллон алюминиевый аэрозольный наклеивают этикетку из самоклеющихся материалов. Каждый баллон, снабженный механическим клапаном дозирующего действия насосного типа, распылителем и колпачком предохранительным, вместе с инструкцией по медицинскому применению на государственном и русском языках помещают в пачку из картона.

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- аллергические реакции в виде сыпи, зуда и покраснения кожи

В случае проявления необычных реакций следует посоветоваться с врачом о целесообразности дальнейшего применения препарата.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

- повышенная чувствительность к отдельным компонентам препарата;
- детский возраст до 5 лет.

СРОК ХРАНЕНИЯ

2 года

Не применять по истечении срока годности, указанного на упаковке

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Хранить при температуре не выше 25 °С

Хранить в недоступном для детей месте!

УСЛОВИЯ ОТПУСКА ИЗ АПТЕК

Без рецепта



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
АЛТАЙВИТАМИНЫ

659325, Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Заводская, 69
Тел.: (3854) 33-87-19, 32-74-49, 32-69-46; факс: (3854) 32-70-33
E-mail: market@altayvitamin.ru Сайт: www.altayvitamin.ru

худеем
за
неделю

НОВИНКИ В
КАЗАХСТАНЕ!



ЛЕОВИТ. ТРИ СТУПЕНИ К ЛЕГКОСТИ

Попробуйте низкокалорийные программы питания для снижения веса!

Так хочется быть стройной и привлекательной! В процессе похудения очень важно не навредить своему здоровью, добиться желаемого результата и закрепить его. Система питания для снижения веса «Худеем за неделю» разработана экспертами в области диетологии для гармоничного похудения с постепенным снижением веса и возможностью удерживать достигнутый результат длительное время.

Система состоит из 3-х этапов:

На 1 этапе необходимо подготовить организм, очистить его от токсичных веществ, продуктов обмена и обеспечить его необходимыми продуктами и минералами.

На 2 этапе идет активное снижение веса за счет потребления активных функциональных компонентов «жиросжигающего» комплекса, способствующих ускорению обменных процессов и уменьшению чувства голода, а также за счет контроля калорий.

На 3 этапе важно стабилизировать вес и закрепить результат.

Представляем вашему вниманию новинки для 2 этапа:

Снижение веса и холестерина

Новая низкокалорийная программа питания «Снижение веса и холестерина» – ключ к стройности, здоровью и долгой жизни, поскольку содержит в составе активные компоненты по снижению холестерина, с доказанной эффективностью.

Снижение веса

Низкокалорийная программа питания «Снижение веса» составлена из самых вкусных блюд, входящих в состав текущих программ питания: «Основное меню», «Традиционное меню» и «Средиземноморское меню». Рекомендована всем, кто следит за своим весом, но в тоже время предпочитают вкусную и разнообразную пищу.

Спрашивайте в аптеках Казахстана

Горячая линия: 8-800-100-03-01

