



Обложка  
Гульнар Мусина  
Фото – Бауыржан Асылбаев

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

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

**Над номером работали:**

Галина Хван, Гульшахар Абдираимова, Мира Кайрат,  
Наталья Григорьева, Дарья Сидорова, Алия Юсупова,  
Елена Карчевская, Фатима Касымбекова, Наталия Иодес,  
Яна Сологер, 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 Print House Gerona  
Казахстан, г. Алматы, ул. Сатпаева 30А/3, оф. 124

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

# В сетях Интернета

## ВОПРОС НОМЕРА

Бронхиальная астма

4



## ЗДОРОВЬЕ

Что такое простуда и как ее лечить

10

## КАРЬЕРА

3 из 5 работодателей против откровенных  
фото новых сотрудников в соцсети

12

Вопросы – ответы

## КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Пойманы в Сети

18



## ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

Разработка моделей систем мотивации  
персонала аптеки

20

## ГЕРОЙ НОМЕРА

В ногу со временем

Гульнар Мусина

24



**ФОТОРАНДЕВУ**

Наубахар Бекмурзаева

Перизат Жусупова

Жансулу Убигалиева

Нурсулу Авазова

**30****ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ**

Аргановое масло

**54****ЛИЧНЫЙ КЛУБ**

«Тятя, тятя, наши сети захватили молодца!»

**34****КУЛЬТПРОСВЕТ**

Всемирное достояние

**58****НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ**

В окошке свет – наш интернет

**62****ОТНОШЕНИЯ**

Нереальная любовь

**38****ПУТЕШЕСТВИЯ**

Барселона и побережье Коста-Брава

**66****ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Береженого Бог бережет

**42****ПОДИУМ**

Модная весна

Проект «Преображение»

**70****ВОСПИТАНИЕ**

Ребенок ВКонтакте

**46****КУЛИНАРИЯ**

Ребрышки ягненка на гриле

**76****Я ХУДЕЮ**

После шести – рот на замок!

**50****АСТРОПРОГНОЗ**

Апрель

**78**

# БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Часть 1

Галина ХВАН, врач высшей категории, к.м.н.,  
отличник здравоохранения РК

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание дыхательных путей, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья, имеющих различную силу и продолжительность.

В последние десятилетия бронхиальная астма (БА) стала глобальной проблемой здравоохранения: в мире более 300 миллионов человек страдают этим заболеванием.

Какие меры предпринимает медицинская общественность для противостояния БА?

В 1993 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) совместно с Национальным институтом сердца, легких и крови (США) была создана «Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы», направленная на снижение количества инвалидов и частоты преждевременных смертей от болезни. Эти данные регулярно пересматриваются и обновляются.

По инициативе ВОЗ начиная с 1998 года каждый первый вторник мая является международным днем астмы (World Asthma Day). По оценкам ВОЗ, ежегодно астма обуславливает потерю 15 миллионов так называемых DALY (Disability Adjusted Life Year – дословно «год жизни, измененный или потерянный в связи с нетрудоспособностью»), что составляет 1% от общего всемирного ущерба от болезней. По данным специалистов, в мире от астмы умирают 250 тысяч человек в год.

БА встречается в среднем у одного ребенка из десяти и у каждого двадцатого взрослого, то есть это заболевание есть у десяти процентов детей и пяти процентов взрослого населения планеты. Человек может заболеть астмой в любом возрасте, в том числе и достаточно взрослом, однако чаще всего БА проявляется еще в детском возрасте пациента. Около 80% всех случаев детской астмы были отмечены впервые у детей, которые еще не достигли пятилетнего возраста. БА чаще всего встречается у мальчиков, однако в подростковом возрасте количество заболевших среди обоих полов примерно выравнивается. Эта болезнь поражает главным образом тех детей, которые страдают от сопутствующего аллергического заболевания. Также чаще болеют те дети, у которых аллергиями являются ближайшие родственники. Примерно 50% детей, страдающих БА, ощущают облегчение от симптомов данного заболевания в подростковом возрасте (особенно когда речь идет о легких случаях болезни). Однако это вовсе не значит, что они «переросли» бронхиальную астму. Примерно 30 процентов из таких детей вновь и вновь сталкиваются с симптомами этого заболевания после подросткового периода. Не менее тяжело переживают болезнь и те, у кого она проявилась уже во взрослом возрасте.

## БИЧ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Известно, что аллергические заболевания являются прерогативой преимущественно городского населения. Деревенские жители гораздо реже страдают от бронхиальной астмы, даже если у них имеется генетическая предрасположенность к данной болезни. Рост числа заболеваний астмой во всем мире многие ученые объясняют ухудшением экологической обстановки, а также значительным притоком людей в города. При этом уменьшился процент тяжелых случаев БА, что связано с разработкой новых, более эффективных методов лечения.

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Причины развития заболевания являются сложными и взаимозависимыми. Например, генетическая предрасположенность к астме определяется как взаимодействием генов между собой, так и их взаимодействием с внешними факторами, к которым относят аллергены, вирусные инфекции, профессиональные сенсибилизаторы, курение табака (как активное, так и пассивное), загрязнение воздуха внутри и снаружи помещений, питание).

Определена взаимосвязь между развитием БА и социально-экономическим статусом человека. Так, астма больше распространена в развитых странах, чем в развивающихся; среди малообеспеченных слоев населения в развитых странах, чем среди обеспеченных; среди обеспеченных слоев населения в развивающихся странах, чем среди необеспеченных. Эта связь, вероятно, отражает различия в образе жизни, например в уровне контакта с аллергенами, а также в доступности медицинской помощи и т.п.

## КЛАССИФИКАЦИЯ

**В зависимости от причин, вызывающих приступы, бронхиальная астма бывает:**

- **Атопическая** (неинфекционно-аллергическая) – при воздействии на дыхательные пути аллергена, поступающего из внешней среды (пыльца растений, плесневые грибки, шерсть животных и пр.).



- **Инфекционно-аллергическая** – приступ провоцируют инфекция, физическая нагрузка, холодный воздух, психоэмоциональные раздражители.

- **Смешанный вариант** – приступы возникают как при воздействии на дыхательные пути аллергена, так и при воздействии перечисленных выше факторов.

- **Экзогенная бронхиальная астма** – приступы развиваются при воздействии на дыхательные пути аллергенов, поступающих из внешней среды (пыльца растений, плесневые грибки, шерсть животных, мельчайшие клещи, находящиеся в домашней пыли).

- **Эндогенная бронхиальная астма** – приступ провоцируют инфекция, физическая нагрузка, холодный воздух, психоэмоциональные раздражители.

**По степени тяжести БА делится на интермиттирующую, легкую, среднетяжелую и тяжелую персистирующую.**

**БА разделяют также по уровню контроля: контролируемая, частично-контролируемая и неконтролируемая.** Такой подход лучше описывает состояние болезни относительно проводимых лечебных мероприятий, отражает понимание того, что тяжесть БА зависит не только от выраженности симптомов заболевания, но и от ответа на терапию и от того, может ли изменяться степень тяжести у конкретного пациента в течение нескольких месяцев или лет. Контроль БА может достаточно быстро изменяться в ответ на воздействие триггеров или

проводимую терапию, и, хотя он частично определяется тяжестью болезни, он также включает оценку адекватности проводимой терапии.

БА, в генезе которой преобладают иммунологические механизмы, называется аллергической (атопической) астмой, она составляет почти 80% случаев детской астмы и более чем 50% взрослой.

#### БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И ДРУГИЕ АТОПИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

**Атопия** – это генетическая предрасположенность к синтезу специфических (IgE) антител в ответ на низкие дозы аллергенов, как правило, белковой природы (сенсibilизация). Определенный набор генов, который передается по наследству, составляет основу развития атопии. Однако эта наследственная предрасположенность к атопии приводит к клиническим проявлениям (астме, риниту, конъюнктивиту, экземе и анафилаксии) только под воздействием соответствующих факторов внешней среды, а именно аллергенов.

К наиболее распространенным внешним аллергенам относятся: пыльца растений (деревьев, злаковых и сорных трав) и споры непатогенных плесневых грибов (*Alternaria* и *Cladosporium*). Содержание спор этих грибов в воздухе, равно как и пыльцы, носит строго сезонный характер: с ранней весны до поздней осени. Споры исчезают с первыми морозами и практически отсутствуют в воздухе в зимнее время.

К аллергенам помещений, вызывающим atopические заболевания, относятся аллергены домашней пыли, аллергены животных, аллергены тараканов, а также плесневые и дрожжевые грибы (*Aspergillus*, *Penicillium*, *Candida*, *Rizopus*).

Домашняя пыль – многокомпонентный аллерген: она включает в себя эпидермис человека и домашних животных, споры грибов, пыльцу растений, частицы тел, личинки, экскременты домашних насекомых, неорганические компоненты. Однако основным сенсибилизирующим компонентом домашней пыли являются клещи – пироглифиды. Распространенность клещевой сенсибилизации составляет от 73 до 91%. Сенсибилизация к бытовым аллергенам является триггером (от английского слова *trigger* – защёлка, спусковой крючок, в данном случае – пусковой механизм) у 85% больных астмой.

Для atopической БА характерна взаимосвязь с atopическим дерматитом и аллергическим риноконъюнктивитом.

Распространенность **атопического дерматита** (АД) увеличилась в 2–3 раза за последние 30 лет и в настоящее время достигает уровня 10–20% детской популяции. АД предвещает развитие астмы и аллергического ринита и является отправной точкой для последующего развития респираторной аллергии.

У около 40% больных детей АД развивается в дальнейшем бронхиальную астму, а у 30–40% – аллергический ринит. Лечение и профилактика atopического дерматита должны быть направлены не только на предотвращение обострений кожного процесса, но и на то, чтобы предупредить развитие аллергического марша – типичной последовательности развития клинических симптомов atopической болезни, когда одни симптомы становятся менее выраженными (кожные), а другие (респираторные) развиваются и начинают доминировать.

Своевременная диагностика и правильное лечение atopического дерматита могут предотвратить дальнейшее развитие аллергических реакций в коже, легких и носу.

Важность проблемы **аллергического ринита** (АР) обусловлена его высокой распространенностью, существенным влиянием на качество жизни пациентов, на профессиональную активность и способность к обучению, а также его тесной связью с БА. Более 500 млн человек во всем мире страдают АР.

Взаимосвязи между верхними и нижними дыхательными путями хорошо известны. Более 80% астматиков имеют АР, и от 10 до 40% больных с ринитом страдают БА. Большинство пациентов с БА отмечают сопутствующий ринит, подтверждая концепцию «одни дыхательные пути – одна болезнь». АР влияет на течение БА.

Улучшение симптомов ринита сопровождается улучшением симптомов сопутствующей БА, и нао-

борот: ухудшение симптомов ринита ассоциировано с утяжелением астматических симптомов. Эта взаимосвязь происходит от единства триггерных факторов АР и БА, особенно если речь идет об atopической природе болезни.

Таким образом, верхние и нижние дыхательные пути являются единым целым, вовлекающимся в воспалительный процесс, который может поддерживаться или усиливаться с помощью механизмов внутренних связей, существующих между верхними и нижними дыхательными путями. Следовательно, когда речь идет о диагнозе «аллергический ринит» или «бронхиальная астма», необходимо проведение обследования как верхних, так и нижних дыхательных путей.

### ДИАГНОСТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Типичные клинические симптомы БА включают: экспираторную одышку (затрудненный выдох), свистящее дыхание, кашель и заложенность в груди.

Наиболее часто симптомы БА проявляются ночью или сразу после пробуждения, а также после физической нагрузки, что зачастую приводит к ограничению физической активности пациентов.

При обострении БА физикальный осмотр врача – важная часть оценки тяжести обострения, которая, в свою очередь, является определяющим для подбора терапии. Выраженность одышки, участие вспомогательных мышц в акте дыхания, втяжение межреберных промежутков, мозаичность аускультативной картины в легких и тахикардия – каждый из этих симптомов указывает на тяжесть обструкции.

Важным этапом клинической оценки БА является оценка внелегочных проявлений аллергии, прежде всего аллергического ринита, конъюнктивита, atopического дерматита.

Затрудненное носовое дыхание, краснота конъюнктив при соответствующих жалобах и анамнезе свидетельствуют в пользу аллергического происхождения.

Сухость кожи в сочетании с полиморфными кожными элементами (папулы, везикулы, корочки, эксфолиация, лихенизация) и выраженным зудом – atopический дерматит. Наличие внелегочных проявлений atopического синдрома при соответствующем астматическом анамнезе и жалобах делает диагноз БА практически неоспоримым.

В случае отсутствия типичной картины, но существующем подозрении на БА необходимо задать пациенту следующие вопросы:

- Бывают ли у вас повторяющиеся эпизоды свистящих хрипов?
- Беспокоит ли вас кашель по ночам?
- Отмечаются ли у вас свистящие хрипы или кашель после физической нагрузки?

– Бывают ли у вас свистящие хрипы, заложенность в груди, кашель после контакта с аэроаллергенами или поллютантами?

– Замечали ли вы, что простуда «спускается в грудную клетку» или продолжается больше 10 дней?

– Уменьшается ли выраженность симптомов после применения противоастматических препаратов?

Следует помнить, что иногда встречается кашлевой вариант БА, когда единственным проявлением заболевания является кашель, беспокоящий преимущественно в ночные часы. Этот вариант БА отмечается преимущественно у детей и подростков. Кашлевой вариант БА следует дифференцировать с так называемым эозинофильным бронхитом, при котором у больных отмечается кашель и эозинофилия мокроты, однако показатели спирометрии нормальные.

Специальные методы диагностики БА включают исследование функции легких с оценкой обратимости бронхиальной обструкции методом спирометрии, проведение специфического аллергологического обследования.

Для выявления факторов окружающей среды (аллергены, профессиональные факторы, физическая нагрузка, другие триггеры), провоцирующих появление симптомов БА, рекомендуется проведение пикфлоуметрии несколько раз в день в течение периода предполагаемого воздействия факторов риска на работе или дома, а также в период их отсутствия.

Специфическое аллергологическое обследование проводится в фазу ремиссии БА врачом аллергологом-иммунологом. Оно включает в себя проведение кожных проб с небактериальными аллергенами, провокационных тестов с аллергенами, лабораторных тестов для определения специфических IgE-антител. В настоящее время для диагностики аллергических заболеваний применяют аппликационные, скарификационные, внутрикожные тесты и тест уколом (prick-тест).

#### СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕРАПИИ

Несмотря на то, что БА неизлечима, в настоящее время считается доказанным, что адекватное лечение позволяет контролировать ее клинические проявления. При контролируемой астме характерно не более чем случайное возобновление симптомов и крайне редкое развитие тяжелых обострений заболевания.

Специалисты отмечают, что для успешного лечения астмы необходимо развитие сотрудничества между пациентом и медицинскими работниками. Цель такого сотрудничества – дать возможность пациенту с астмой приобретать знания, навыки и уверенность в важности личного участия в лечении своего заболевания. Такой подход получил

название **управляемого самоведения**. Образование населения в области БА также может помочь: оно дает возможность гражданам распознать симптомы заболевания и их осложнения, побуждает обратиться за медицинской помощью и следовать программам лечения.

Соблюдая все профилактические и лечебные меры, мы можем добиться полного контроля над болезнью у большинства пациентов.

Качество жизни этих больных может быть улучшено и не отличаться от качества жизни здоровых людей в том случае, если своевременно поставлен диагноз и назначена адекватная терапия, контролирующая астму.

#### Основными составляющими контроля БА являются:

- своевременная диагностика БА и сопутствующих аллергических и неаллергических заболеваний;
- подбор и назначение адекватной терапии для достижения и длительного поддержания контроля симптомов БА;
- элиминационные мероприятия и мероприятия по сокращению контакта с аллергенами и другими триггерами;
- приверженность лечению и правильная техника ингаляционной терапии;
- отказ от курения;
- сотрудничество между пациентом и врачом.

**Фармакотерапия – неотъемлемая часть лечения любой бронхиальной астмы. Все препараты для медикаментозного лечения астмы делятся на два вида:**

- **препараты неотложной помощи;**
- **препараты базисной (постоянной) терапии.**

К препаратам первой группы относятся быстродействующие: сальбутамол, фенотерол, тербуталин, формотерол; ингаляционные препараты – ипратропиума бромид и др.

Ко второй группе относятся препараты, обладающие противовоспалительным действием. В основе стратегии достижения и поддержания контроля симптомов БА лежит ступенчатый подход, согласно которому объем проводимой терапии зависит от выраженности воспалительного процесса в бронхиальном дереве. Современные руководства по лечению БА рекомендуют в лечении легкой астмы применять монотерапию ингаляционными кортикостероидами (ИГКС) или антагонистами лейкотриенов, а при среднетяжелой и тяжелой БА использовать либо их комбинацию, либо кромогликат и недокромил натрия, длительно действующие β<sub>2</sub>-агонисты в комбинации с ингаляционными кортикостероидами, пролонгированные теофиллины, антагонисты лейкотриеновых рецепторов и антитела к IgE.

### Препараты базисной поддерживающей терапии

Среди препаратов этой группы безусловный приоритет имеют ингаляционные глюкокортикостероиды (ИГКС): беклометазона дипропионат, будесонид, флутиказона пропионат и мометазона фураат.

ИГКС, составляющие основу базисной противовоспалительной терапии астмы, предотвращают развитие симптомов и обострений болезни; улучшают функциональные показатели легких; уменьшают бронхиальную гиперреактивность.

Системные глюкокортикостероиды (например преднизолон) не рекомендуются для поддерживающей терапии БА из-за развития побочных эффектов. Эти препараты применяются для лечения тяжелых обострений БА.

### Антагонисты лейкотриеновых рецепторов в лечении бронхиальной астмы:

**Лейкотриены** – биологически активные вещества, которые вырабатываются при воспалении и вызывают сильное сужение бронхов. Самый известный представитель группы антагонистов лейкотриеновых рецепторов – Монтелукаст. Препараты данной группы уменьшают потребность в бета<sub>2</sub>-адреномиметиках короткого действия, эффективны для профилактики приступов бронхоспазма. Применяются в качестве альтернативы низкодозированным гормонам при легкой астме внутрь один раз в день, а также в комбинированной терапии. Дают «спаринг-эффект».

**Кромоны** – интал, кропоз и тайлед, действие которых обусловлено стабилизацией клеточной мембраны тучных клеток и торможением процесса высвобождения медиаторов аллергической реакции.

**Теофиллины длительного действия.** Теофиллин является бронхолитиком и в низких дозах обладает слабым противовоспалительным действием. Теофиллины длительного действия (с замедленным высвобождением) можно принимать один или два раза в сутки внутрь.

**Антитела к IgE.** В последние годы активно изучается эффективность применения рекомбинантных человеческих 1дЕ-антител (омализумаб, ксолар) у больных аллергическими заболеваниями, в частности среднетяжелой и тяжелой атопической бронхиальной астмой, устойчивой к терапии ингаляционными кортикостероидами.

**Препараты неотложной помощи** показаны всем больным БА, независимо от тяжести и уровня контроля болезни, для быстрого купирования бронхоспазма и сопутствующих ему симптомов.

Ингаляционные средства короткого действия являются препаратами выбора для купирования острого бронхоспазма, а также для профилактики бронхоспазма, вызванного физической нагрузкой: сальбутамол, беротек Н. Бронхорасширяющий эффект ингаляционных короткодействующих наступает в течение нескольких минут. Эти препара-

ты рекомендуется применять только по потребности, которая должна быть минимальной или отсутствовать вовсе у больных с контролируемой БА. Растущее, особенно ежедневное, применение этих препаратов указывает на потерю контроля БА и требует пересмотра терапии.

Другие препараты короткого действия: атровент, окситропия бромид. Бронхолитическое действие их развивается медленно и начинает проявляться с 30–40 минуты.

### Ингаляционная терапия

Безусловным преимуществом обладает ингаляционная терапия, которая позволяет быстро достигать необходимой лечебной концентрации препарата в трахеобронхиальном дереве при незначительном системном воздействии. В настоящее время существует несколько типов ингаляционных систем доставки лекарственных препаратов: дозированные аэрозольные ингаляторы (ДАИ), дозированные порошковые ингаляторы (ДПИ) и небулайзеры.

Первый дозированный аэрозольный ингалятор – «Медихалер» – был создан в 1956 году. В качестве пропеллента (газ-толкатель) в нем был использован хлорфторуглерод (ХФУ), чаще называемый фреоном. В последующие годы ДАИ, содержащие фреон, стали самыми популярными, эффективными и безопасными формами лекарственных препаратов для лечения бронхиальной астмы.

Небулайзерная терапия позволяет доставлять в бронхи большие дозы препарата, обладает легкой техникой ингаляции и возможностью использования даже при тяжелом нарушении функции дыхания. Этот вид ингаляционной терапии используется при тяжелом обострении БА – астматическом статусе – и не рекомендуется для постоянной поддерживающей терапии астмы.

### Аллергенспецифическая иммунотерапия (АСИТ) при бронхиальной астме

Наиболее распространенным и хорошо изученным методом АСИТ является подкожная АСИТ, когда аллергены с помощью инъекций вводятся под кожу пациента в области верхней трети плеча. Инъекционная АСИТ доказала свою эффективность при атопической БА. Своевременно проведенная АСИТ способна предупредить трансформацию аллергического ринита в бронхиальную астму, а также переход более легких форм болезни (ринита, бронхиальной астмы) в более тяжелые. Кроме этого, эффективная АСИТ может предотвратить развитие сенсибилизации к новым аллергенам, особенно у детей. Следует подчеркнуть, что чем в более раннем возрасте и при более ранних стадиях заболевания проведена АСИТ, тем выше ее лечебное действие. Клинически лечебное действие АСИТ достигается после завершения повторных 3–5 курсов лечения, но облегчение симптомов может наступить уже после первого курса.

Продолжение в следующем номере

# Асменол

МОНТЕЛУКАСТ

## СВОБОДА

## ВДОХНОВЕНИЯ!



**Торговое название:** Асменол

**МНН:** Монтелукаст

**Лекарственная форма:** Таблетки жевательные 4 мг, 5 мг;  
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой 10 мг

**Показания к применению:**

- профилактика и длительное лечение бронхиальной астмы у взрослых и детей начиная с 2 лет - для дозировок 4 мг и 5 мг, с 15 лет - для дозировки 10 мг, включая предупреждение дневных и ночных симптомов, предупреждение бронхоспазма, вызванного физической нагрузкой
- профилактика и лечение персистирующей астмы легкой и средней тяжести в качестве дополнительной терапии, при лечении ингаляционными кортикостероидами, короткодействующими β<sub>2</sub>-агонистами
- как альтернатива низко дозированным ингаляционным кортикостероидам при легкой персистирующей астме, у которых в анамнезе нет недавно перенесенных серьезных приступов астмы, а также при лечении пациентов, которые не могут применять ингаляционные кортикоиды
- купирование дневных и ночных симптомов сезонных аллергических ринитов и круглогодичных аллергических ринитов - для дозировки 10 мг

**Способ применения и дозы:** Для лечения бронхиальной астмы Асменол следует принимать вечером. Внутрь 1 раз в сутки, ежедневно вечером за 1 час до или через 2 часа после еды. При лечении аллергического ринита доза может приниматься в любое время суток. Пациенты, страдающие бронхиальной астмой и аллергическими ринитами, должны принимать одну таблетку Асменола 10 мг один раз в сутки вечером. Для детей в возрасте 2 - 5 лет - жевательные таблетки в дозе 4 мг. Для детей в возрасте 6 - 14 лет - жевательные таблетки в дозе 5 мг. Для детей старше 15 лет и взрослых - таблетки в дозе 10 мг. Необходимости коррекции дозы в этих возрастных группах нет. Общие рекомендации: терапевтическое действие Асменола не показатель, оправданное лечение бронхиальной астмы, развивается в течение первого дня. Пациентам следует продолжать принимать Асменол, как при успешном лечении заболевания, так и во время периода ухудшения. Пациентам пожилого возраста, а также пациентам с нарушением функции печени легкой и умеренной степени или с почечной недостаточностью коррекция дозы не требуется. Когда лечение Асменолом сочетается с пероральными глюкокортикостероидами, не следует резко отменять монотерапию.

**Побочные действия:** Частое головное боль, боль в животе, жидкий стул; повышенная склонность к кровотечениям, ринит, гиперчувствительность, нарушение сна, психоэмоциональная нестабильность, депрессия, бессонница, головокружение, сонливость, парестезии/гипестезии, судороги, сердцебиение, диарея, сухость во рту, диспепсия, тошнота, рвота, повышение уровней сывороточных трансаминаз (АЛТ, АСТ), эритроцитный гепатит, артралгия, миалгия, астения, усталость.

**Противопоказания:**

- повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата
- детский возраст до 2 лет - для дозировок 4 мг и 5 мг, до 15 лет - для дозировки 10 мг
- беременность и период лактации

**Лекарственные взаимодействия:** Поскольку монтелукаст метаболизируется при помощи CYP 3A4, следует соблюдать осторожность, особенно у детей, когда Асменол принимается совместно с индукторами CYP 3A4, такими как фенитоин, фенobarбитал и рифампицин. Лечение бронходилататорами: Асменол можно добавлять к лечению пациентов, у которых бронхиальная астма не контролируется применением одних бронходилататоров. При достижении терапевтического эффекта (обычно после первой дозы) на фоне терапии Асменолом, дозу бронходилататоров можно постепенно снижать. Ингаляционные глюкокортикостероиды: Лечение Асменолом способствует дополнительной терапевтической эффективности пациентам, получающим лечение ингаляционными глюкокортикостероидами. При достижении стабильного состояния пациента возможно снижение дозы глюкокортикостероидов. Дозу глюкокортикостероидов можно снижать постепенно, под наблюдением врача. У некоторых пациентов прием ингаляционных глюкокортикостероидов может быть полностью отменен. Не рекомендуется резкая замена терапии ингаляционными глюкокортикостероидами названием Асменол.

**Правила приема из аптеки:** По рецепту

Поскольку это фармацевтический завод «Пиллария» АО ул. Пензенская 19, 43-100 Стригунов Гидрост, Пенза  
Адрес производства, производящий на территории Республики Казахстан приказы от территориальной инспекции (номер)  
АО «Биофарм», г. Алматы, Республика Казахстан, Республика Казахстан, Республика Казахстан  
ул. Рахымов, 8/а, 11/ф 250802  
Телефон: 7252 261340  
Факс: 7252 261340  
Адрес электронной почты: info@biopharm.kz

Перед применением и хранением внимательно ознакомьтесь с инструкцией на территории применения препарата

**SANTO**  
ВНЕШНИЙ КОМПОНЕНТ



## Что такое простуда и как ее лечить

Гульшахар АБДИРАИМОВА, врач, зав. педиатрическим отделением, городская поликлиника №3, г.Алматы

Насморк и неприятные ощущения в горле. Сколько раз за год каждый из нас переживает эти неприятности? Статистики подсчитали, что мы боеем простудой около двухсот раз в жизни.

Заболевания, которые в обиходе называются простудными, объединяются под медицинским термином ОРЗ (острое респираторное заболевание). Это группа острых инфекций, вызванных не только вирусами, но и бактериями, которая характеризуется воспалением слизистых оболочек дыхательных путей, коротким инкубационным периодом и непродолжительным течением. Наиболее частая причина этих заболеваний – вирусы. Кто-то недалеко от вас чихнул или кашлянул – вирус попал на вашу слизистую оболочку. Там он начинает развиваться, что переходит в воспалительный процесс, отек слизистых, температуру, головную боль.

В зависимости от времени года ОРЗ вызывают разные вирусы, и тогда мы говорим об острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Среди всех возбудителей вирус гриппа занимает всего 10–15%. Частота заболеваемости гриппом возрастает в период зимних эпидемий. Осенью основной возбудитель – вирус парагриппа, в зимний период чаще встречается респираторно-синцитиальная инфекция; последние недели лета и сентябрь – время энтеровирусных острых респираторных заболеваний; аденовирус вызывает заболевания в течение всего года. Вирусы, вызывающие респираторные заболевания в теплое время года, передаются не только воздушно-капельным, но и контактно-бытовым путем. Таким образом, проблема лечения ОРВИ остается актуальной практически в течение всего года.

Симптомы и течение ОРВИ характеризуются двумя обязательными синдромами: общая интоксикация организма различной степени выраженности и поражение дыхательной системы на различных уровнях. Это может быть ринит, фарингит, ларингит, трахеит, острый бронхит. Каждая группа вирусов поражает определенные участки дыхательного тракта. Тяжесть проявлений общей интоксикации также зависит от возбудителя. Наиболее выраженный интоксикационный синдром развивается при гриппе. Уже в первые часы заболевания это высокая температура, боль в глазных яблоках и мышцах, а проявления со стороны дыхательных путей скудные: першение в горле, легкий насморк, небольшой сухой кашель.

Заболели – нужно лечиться. Недолеченная простуда достаточно часто приводит к осложнениям, поэтому популярная фраза «леченая простуда проходит за неделю, а нелеченая – за 7 дней» не работает. Специфическое лечение острой респираторной вирусной инфекции – это противовирусные препараты. При их применении следует учитывать спектр их противовирусной активности, хотя в обычной жизни,

при обычном течении ОРВИ, судить о виде возбудителя можно только приблизительно, по клиническому течению болезни. Антибиотики принимать можно только тогда, когда есть признаки бактериального осложнения. Например когда у человека диагностирован гайморит или ангина.

Уменьшение выраженности клинических проявлений и предотвращение развития осложнений – задача симптоматического лечения ОРЗ. Снятие отека слизистой, снижение высокой температуры, снятие головной боли и «ломоты» в мышцах позволяет улучшить качество жизни и психологическое состояние пациента, уменьшить прогрессирование инфекционного процесса. В проведении симптоматического лечения предпочтение отдается комбинированным препаратам. Их удобно использовать: один препарат вместо нескольких. Эти средства содержат сбалансированные дозы лекарств, они отпускаются без рецепта врача, и лечение обходится дешевле.

Как правило, в качестве основного компонента в комбинированных препаратах используется анальгетик-антипиретик парацетамол. Парацетамол – средство терапии первой линии в лечении лихорадки и купировании боли у пациентов разных групп, в том числе детей и лиц пожилого возраста. Обезболивающее действие, снижение повышенной температуры тела связаны со способностью препарата влиять на центры боли и терморегуляции в центральной нервной системе. В отличие от других нестероидных противовоспалительных препаратов, парацетамол не влияет на другие органы и ткани и не вызывает осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта. Желательным компонентом для комплексных препаратов является аскорбиновая кислота, которая стимулирует выработку эндогенного интерферона, укрепляет сосудистую стенку и восполняет повышенную во время болезни потребность в витамине С, роль которого для организма человека трудно переоценить.

К выбору комбинированного препарата для снятия симптомов простудного заболевания нужно подходить дифференцированно. Если есть склонность к повышению артериального давления, сердечно-сосудистые заболевания, не стоит принимать препараты, содержащие сосудосуживающий компонент, поэтому при выборе противопростудного средства нужно обязательно изучить его состав.

Начинать лечение нужно своевременно, чтобы помочь организму быстрее справиться с болезнью и избежать осложнений.

ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ  
ЛЕКАРСТВЕННОГО СРЕДСТВА  
АНТИГРИППИН

**Лекарственная форма:** Таблетки шипучие

**Состав:** Одна таблетка содержит: *активные вещества:* парацетамол – 500 мг, хлорфенамина малеат – 10 мг, аскорбиновая кислота – 200 мг; *вспомогательные вещества:* натрия гидрокарбонат, лимонная кислота, сорбитол, повидон, натрия сахаринат, натрия карбонат, макрогол, натрия лаурилсульфат, ароматическая фруктовая добавка «Лайм».

**Фармакотерапевтическая группа:** Анальгетики и антипиретики. Парацетамол в комбинации с другими препаратами (исключая психолептики). Код АТХ N02BE51

**Фармакодинамика:** Антигриппин – комбинированный препарат, оказывает обезболивающее, жаропонижающее действие, снимает симптомы слезотечения, насморка при простудных заболеваниях и гриппе, уменьшает отек слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Парацетамол – анальгетик-антипиретик. Оказывает обезболивающий и жаропонижающий эффект путем подавления синтеза простагландинов в гипоталамусе. Обладает слабой противовоспалительной активностью. Хлорфенамина малеат является блокатором H<sub>1</sub>-гистаминовых рецепторов. Обладает противоаллергическим действием, уменьшает отек слизистой оболочки верхних дыхательных путей, устраняет слезотечение и насморк. Аскорбиновая кислота (витамин С) обычно включается в комбинацию против простудных компонентов, компенсируя потери витамина С, которые происходят при вирусных заболеваниях, включая простуду. Аскорбиновая кислота относится к антиоксидантам, участвует в многочисленных метаболических процессах, в том числе в обмене углеводов, белков и липидов. Аскорбиновая кислота необходима для поддержания функции иммунной системы, нормализует проницаемость сосудов, участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, синтезе коллагена и регенерации тканей, тормозит высвобождение и ускоряет распад гистамина, угнетает синтез простагландинов и других медиаторов воспаления и анафилаксии.

**Показания к применению:** Инфекционно-воспалительные заболевания (ОРВИ, грипп), сопровождающиеся повышенной температурой, ознобом, головной болью, болями в суставах и мышцах, заложенностью носа и болями в горле и пазухах носа.

**Способ применения и дозы:** Внутрь. Взрослым и детям старше 15 лет – по 1 таблетке 2–3 раза в сутки. Таблетку следует полностью растворить в стакане (200 мл) теплой воды (50–60°С) и полученный раствор сразу выпить. Лучше принимать препарат между приемами пищи. Максимальная суточная доза – три таблетки. Интервал между приемами препарата должен быть не менее четырех часов. У пациентов с нарушениями функции печени или почек интервал между приемами препарата должен составлять не менее восьми часов. Продолжительность приема без консультации с врачом не более пяти дней при назначении в качестве обезболивающего средства и трех дней в качестве жаропонижающего средства.

**Побочные действия:** головная боль, чувство усталости; тошнота, боль в эпигастральной области; кожная сыпь, зуд, крапивница, отек Квинке, анафилактоидные реакции; ощущение жара, сухость во рту, сонливость. Обо всех побочных эффектах препарата следует сообщать врачу.

**Противопоказания:**

повышенная чувствительность к парацетамолу, аскорбиновой кислоте, хлорфенамину или другому компоненту препарата; одновременный прием других парацетамолсодержащих препаратов; эрозивно-язвенные поражения желудочно-кишечного тракта (в фазе обострения); выраженная почечная и/или печеночная недостаточность; алкоголизм; закрытоугольная глаукома; гиперплазия предстательной железы; детский возраст до 15 лет; беременность и период лактации.

**С осторожностью:** почечная и/или печеночная недостаточность, дефицит глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы, врожденные гипербилирубинемии (синдромы Жильбера, Дубина – Джонсона и Ротара), вирусный гепатит, алкогольный гепатит, пожилой возраст.

**Условия отпуска из аптек:** без рецепта

**Производитель:**

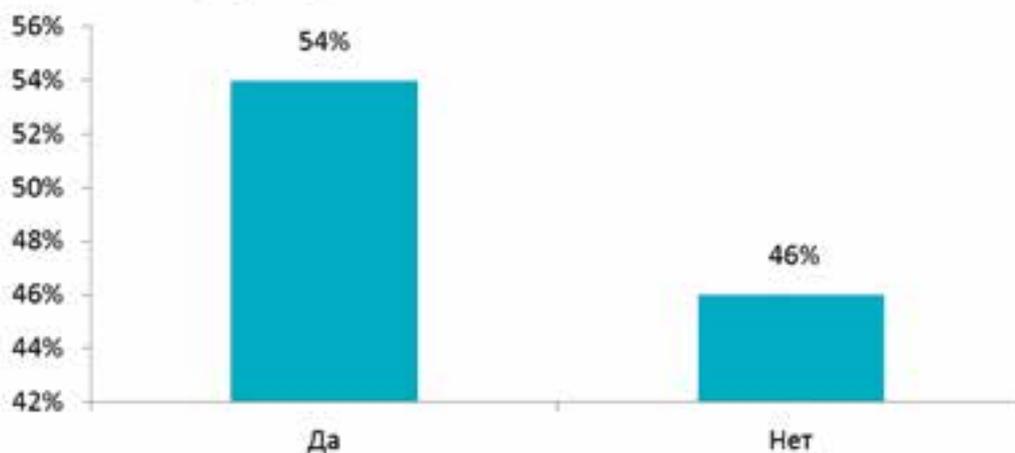
Натур Продукт Европа Б.В, Твейберг 17, 5246 XL Розмален, Нидерланды  
Владелец регистрационного удостоверения – ООО «Валеант», Россия

## 3 ИЗ 5 РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПРОТИВ ОТКРОВЕННЫХ ФОТО НОВЫХ СОТРУДНИКОВ В СОЦСЕТИ

Исследовательская служба HeadHunter проинтервьюировала представителей порядка 100 компаний и узнала, как они относятся к социальным сетям своих новых сотрудников.

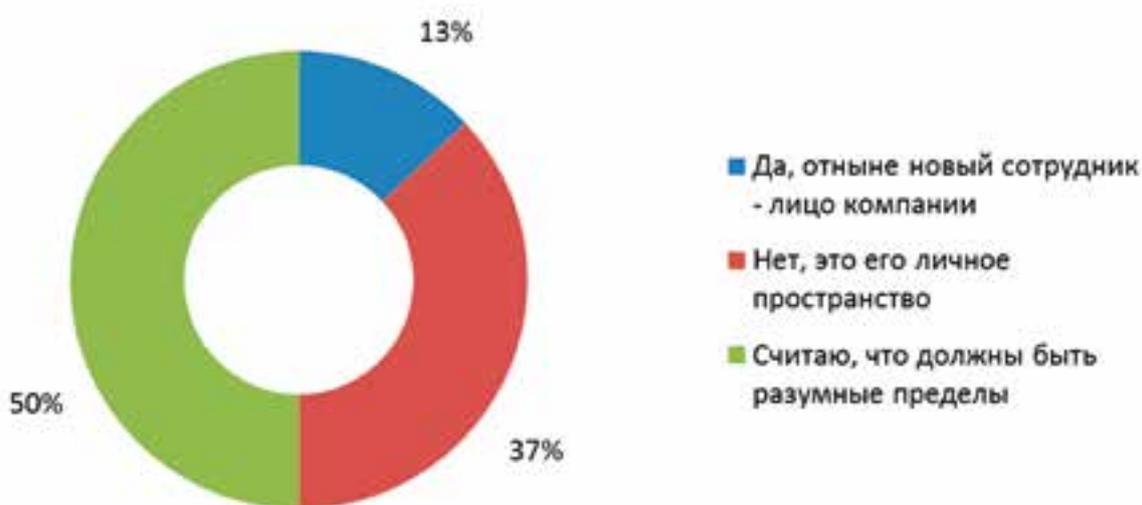
Как показал опрос, более половины работодателей, участвовавших в интервью (54%), просматривают профили «новичков» в соцсетях.

### Просматривают ли работодатели соц.профайлы новичков компании



По мнению 13% опрошенных, сотрудник, устроившись в их организацию, должен следить за своей страницей и не допускать посты и фотографии негативного, агрессивного или откровенного характера, а отдавать предпочтение публикациям на профессиональную тематику или напрямую связанные с местом работы: отныне этот человек в первую очередь лицо компании. Каждый второй работодатель (50%) считает, что новый коллега должен придерживаться разумных рамок и не допускать негативного контента на странице в соцсети, но в остальном – все на усмотрение «хозяина» профайла. 37% ответивших утверждают, что социальные сети – это личное пространство каждого пользователя, и что там будет расположено – решать им самим.

**По мнению работодателя, должен ли новый сотрудник, устроившись в компанию, публиковать только нейтральные посты**



«Социальный профиль любого пользователя – это площадка не только для развлечения и общения, но и для поиска новых контактов и партнеров по бизнесу. Можно сказать, это своеобразная визитная карточка сотрудника компании. Потому что удивительно, что большинство работодателей (63%) требуют соответствующей социальной активности от своих коллег», – подвела итог исследования Асель Беженова, директор по маркетингу и PR компании HeadHunter Казахстан.

Период исследования: 12 мая – 21 мая 2014 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.

\* 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».



## ВОПРОСЫ – ОТВЕТЫ

Уважаемые читатели журнала! Сегодня в рубрике «Карьера» мы хотим напомнить вам, что с 1 января 2016 года вступил в силу новый Трудовой кодекс Республики Казахстан от 23 ноября 2015 года № 414-V ЗРК. Теперь мы отвечаем на ваши вопросы, связанные с карьерой и кадровым делом, согласуясь с этими изменениями в трудовом законодательстве Республики Казахстан. В связи с вышеизложенным мы повторяем ответ на вопрос, вышедший в первом номере нашего журнала, еще раз, с учетом изменений.

### **Какие документы работодатель имеет право потребовать при приеме на работу?**

1. Согласно статье 32 Трудового кодекса Республики Казахстан для заключения трудового договора работник должен представить следующие документы:

1) удостоверение личности или паспорт (свидетельство о рождении для лиц, не достигших шестнадцатилетнего возраста); оралманы представляют удостоверение оралмана, выданное местными исполнительными органами;

2) вид на жительство или удостоверение лица без гражданства (для иностранцев и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории Республики Казахстан) либо удостоверение беженца;

3) документ об образовании, квалификации, наличии специальных знаний или профессиональной подготовки при заключении трудового договора на работу, требующую соответствующих знаний, умений и навыков;

4) документ, подтверждающий трудовую деятельность (для лиц, имеющих трудовой стаж);

5) документ о прохождении предварительного медицинского освидетельствования (для лиц, обязанных проходить такое освидетельствование в соответствии с настоящим Кодексом и иными нормативными правовыми актами Республики Казахстан).

2. Для заключения трудового договора в сфере образования, воспитания, организации отдыха и оздоровления, физической культуры и спорта, медицинского обеспечения, оказания социальных услуг, культуры и искусства с участием несовершеннолетних лиц представляет справку о наличии либо отсутствии сведений о совершении уголовного правонарушения: убийство, умышленное причинение вреда здоровью, против здоровья населения и нравственности, половой неприкосновенности, экстремистские или террористические преступления, торговлю людьми.

3. При поступлении на гражданскую службу, на работу в государственные предприятия на праве хозяйственного ведения, национальные управляющие холдинги, национальные институты развития, национальные холдинги и национальные компании, а также их дочерние организации на должность, связанную с исполнением управленческих функций, лицо представляет справку о наличии либо отсутствии сведений о совершении коррупционного преступления.

4. Для заключения трудового договора о работе по совместительству с другим работодателем работник представляет справку о характере и условиях труда по основному месту работы (место работы, должность, условия труда).

5. Перечень документов, необходимых для заключения трудового договора при привлечении иностранных работников государственного органа, определяется в соответствии с порядком привлечения иностранных работников, утвержденным правительством Республики Казахстан.

6. Работодатель не вправе требовать документы, не предусмотренные пунктом 1 настоящей статьи, за исключением случаев, предусмотренных законами и иными нормативными правовыми актами Республики Казахстан.

7. В случае согласия работника на хранение подлинников документов у работодателя либо временного их оставления для выполнения установленных законодательством Республики Казахстан процедур работодатель выдает работнику письменное обязательство о возврате документов.

Хотим обратить ваше внимание на то, что работодатели часто неправомерно требуют справки об отсутствии судимости или, например, о том, состоит ли человек на учете в психиатрическом диспансере либо же справку о состоянии здоровья формы 86-У, которая важна только на производстве.

Людам с судимостью тоже нужно жить дальше и работать. В случае нарушений можно обратиться в Управление государственной инспекции труда и миграции вашего города либо же хорошо знать свои права (чего нельзя при наличии каких видов судимости). А пациентам психдиспансера выдается справка о том, какая именно работа им разрешена. А таких сфер немало.

Ответ подготовила Наталья ГРИГОРЬЕВА, независимый HR-специалист

**В нашей компании произошла смена учредителей, и изменилось наименование компании. Новый работодатель предложил всем работникам написать заявление об увольнении по собственному желанию, пообещав принять следующим после увольнения днем в ту же компанию, только уже с другим наименованием, мотивируя тем, что произошла смена наименования и вида деятельности. Правомерны ли требования работодателя?**

Действия работодателя неправомерны и противоречат статье 47 Трудового Кодекса РК, которая гласит: «В случаях изменения наименования, ведомственной принадлежности работодателя, смены собственника акций (долей участия) юридического лица, реорганизации работодателя – юридического лица – трудовые отношения с работниками продолжают без изменений». В данном случае, согласно требованиям пп. 11) п. 1 ст. 28 ТК РК, работодателю необходимо подписать дополнительное соглашение к Трудовому договору о внесении изменений в наименование компании, а при наличии у работника трудовой книжки сделать в ней соответствующую запись. Увольнение работника в связи со сменой учредителей или изменением наименования компании, а также в связи с изменением вида деятельности законодательством не предусмотрено.

**В нашей компании внутренними регламентирующими документами предусмотрена система штрафов за опоздание на работу, за несвоевременно выполненную работу, за нарушение дресс-кода и т.д. Применение данной меры дисциплинирует работника, но не лучшим образом отражается на его финансовом положении. Во всех Правилах и Положениях компании указано, что они соответствуют требованиям законодательства РК. Так ли это на самом деле и предусмотрена ли законодательством максимальная сумма штрафа за нарушения требований акта работодателя?**

Статьей 115 ТК РК разрешено удержание из заработной платы работника только в строго регламентированных случаях:

1. Удержания из заработной платы работника производятся по решению суда, а также в случаях, предусмотренных законами Республики Казахстан.

2. Удержания из заработной платы работника для погашения его задолженности перед организацией, в которой он работает, могут производиться на основании акта работодателя с письменным уведомлением работника:

1) для погашения неизрасходованных и своевременно не возвращенных денежных сумм, выданных в связи с командировкой, а также в случае непредставления подтверждающих расходы документов, связанных с командировкой;

2) в случаях, предусматривающих возмещение работодателю затрат, связанных с обучением работника, при наличии договора обучения, пропорционально недоработанному сроку отработки при досрочном расторжении трудового договора;

3) для возмещения неотработанного аванса, выданного работнику в счет заработной платы;

4) в случаях перенесения или отзыва работника из ежегодного оплачиваемого трудового отпуска, за исключением пункта 3 статьи 95 ТК РК;

5) в иных случаях при наличии письменного согласия работника.

3. При удержании из заработной платы по нескольким исполнительным листам, а также в случаях, предусмотренных законами Республики Казахстан и настоящей статьей Кодекса, размер ежемесячного удержания не может превышать пятьдесят процентов причитающейся работнику заработной платы.

Принимая во внимание пп. 5) п. 2 ст. 115 ТК РК, в случае если вы ознакомлены с актами работодателя и своей подписью закрепили свое согласие на выполнение требований данного акта, действия работодателя правомерны.

Ответы подготовила Ольга ПОГОДИНА, практикующий юрист, г. Алматы

## КАРЬЕРА

**Какие документы необходимо предъявить в социальные органы, чтобы получить социальные выплаты на случай потери дохода в связи с беременностью и родами и выплаты в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста одного года?**

Для назначения социальной выплаты на случай потери дохода в связи с беременностью и родами, усыновлением (удочерением) новорожденного ребенка к заявлению прилагаются:

- 1) копия документа, удостоверяющего личность;
- 2) сведения о месте жительства (адресная справка или справка акима аульного (сельского) округа);
- 3) листок нетрудоспособности;
- 4) сведения о номере банковского счета (копия номера счета в банке – лицевого, карточного);
- 5) справка установленного образца с места работы о доходах за последние двенадцать календарных месяцев перед наступлением социального риска;

б) в случае поступлений социальных отчислений от самостоятельно занятых лиц дополнительно:

- копия свидетельства о государственной регистрации в качестве индивидуального предпринимателя;
- акт сверки по налогам и другим обязательным платежам в бюджет, выданный налоговыми органами.

Для назначения социальной выплаты в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста одного года к заявлению прилагаются:

- 1) документ, удостоверяющий личность;
- 2) сведения о месте жительства (адресная справка или справка акима аульного (сельского) округа);
- 3) копия свидетельства о рождении ребенка (детей), а также оригиналы для их сверки;
- 4) сведения о составе семьи;

5) документ, подтверждающий факт потери дохода в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста одного года: для работников – выписка из приказа работодателя о том, что участник системы обязательного социального страхования, за которого производились социальные отчисления, обратившийся за назначением социальной выплаты на случай потери дохода в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста одного года, находится в отпуске без сохранения заработной платы по уходу за ребенком. Для самостоятельно занятых лиц (налогоплательщиков), осуществляющих исчисление и уплату социальных отчислений, – копия заявления в налоговый орган о приостановлении их деятельности;

б) сведения о номере банковского счета, открытого в банках и (или) организациях, осуществляющих отдельные виды банковских операций, либо контрольном счете наличности исправительного учреждения;

7) в случаях усыновления (удочерения) ребенка (детей) в возрасте до одного года – копия выписки из решения суда об усыновлении (удочерении) ребенка (детей), выданная органом, осуществляющим функции по опеке или попечительству;

8) в случаях установления опеки над ребенком (детьми) в возрасте до одного года – копия решения органа, осуществляющего функции по опеке или попечительству.

**В каких случаях можно привлечь сотрудников к работе в выходные и праздничные дни без их согласия?**

- Согласно статье 86 Трудового кодекса Республики Казахстан привлечение к работе в выходные и праздничные дни без согласия работника допускается в следующих случаях для:

- 1) предотвращения чрезвычайных ситуаций, стихийного бедствия или производственной аварии либо немедленного устранения их последствий;
- 2) предотвращения и расследования несчастных случаев, связанных с трудовой деятельностью, гибели или порче имущества;
- 3) выполнения неотложных, заранее непредвиденных работ, от срочного выполнения которых зависит в дальнейшем нормальная работа организации в целом или ее отдельных подразделений.

Ответы подготовила Айгуль САЛЫКБАЕВА,  
преподаватель кадровых дисциплин Учебного центра «Прогресс-С», г. Алматы.

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Вы можете задать интересующие вас вопросы из кадровой практики, прислав их по электронному адресу [bella8181@mail.ru](mailto:bella8181@mail.ru). Ответы на них будут опубликованы на страницах нашего журнала.



# Apteka.com



Скоро в Казахстане

Аптека .ru - лучший интернет-портал по поиску и заказу  
сертифицированных лекарственных средств и товаров аптечного ассортимента по низким ценам

## ПОЙМАНЫ В СЕТИ

В 1995 году в США был создан портал Classmates.com, являющийся прообразом русских «Одноклассников». Именно тогда появилось понятие «социальная сеть». И вот с тех пор очень многие люди, радуясь возможности беспрепятственного общения с подчас далекими друзьями детства и родственниками, забыв об осторожности, пишут в своих профайлах все, что приходит им в голову, совсем не утруждая себя тем, чтобы хоть как-то фильтровать информацию. К тому же пример в этом им подают многие медийные персоны, вся жизнь которых напоказ теперь не только с газетных страниц, но и в любой социальной сети.

Наверное, многие знают о ситуации, когда любой «чих» поклонника виртуального общения сразу же обнаружится. Невесты в первое брачное утро, пока молодожен сладко спит, уже меняют свой статус на «замужем» и выкладывают фото с сотки, даже не дождавшись снимков профессионального фотографа, работавшего на свадьбе. «Приехав» на каталке из родзала, девушки дрожащими руками на смартфоне пишут в соцсети: «Поздравьте нас! Мы родились!» Кто родился, можно иногда даже не уточнять, так как все это было уже давно (и пол ребенка, и имя) обсуждено с виртуальными друзьями.

Но ведь помимо неоспоримого плюса, который заключается в легком общении с близкими-иностранцами, не стоит забывать о том, что в числе ваших друзей есть реальные люди – соседи, сослуживцы, начальники, с которыми вы общаетесь наяву каждый день. Многие, наверное, слышали об «эффекте попутчика», когда малознакомому либо далекому человеку можно порой легко раскрыть свою душу, рассказать все подряд, смешав при этом в одну кучу что можно говорить, а чего нельзя. А ведь раньше мы сестрам и братьям рассказывали о себе что-то одно, подругам – другое, родителям – третье, сослуживцам – четвертое, а начальникам вообще малую толику. Теперь же доступ к информации, которую мы так радостно постим в соцсетях, есть у всех этих категорий. А ведь даже если новости о вашей беременности обрадуются все, но начальник-то сразу задумается о проблемах с вашей заменой, которая его теперь ждет. А вы еще при этом не прошли пока испытательный срок, который у нас теперь новым Трудовым кодексом Республики Казахстан, действующим с 1 января 2016 года, увеличен до трех месяцев. Вот и могут вам сделать «подарок», не взяв на работу. Конечно, скажете, что права не имеют. Но ведь при желании можно просто не закрывать глаза на мелкие недочеты, как это делается в обычной ситуации, и все же найти повод.

Большинство пользователей чувствуют себя уверенно, комфортно, защищенно и не отдают себе отчета о реальной опасности, которая может их подстеречь. А ведь компьютеры и доступ в интернет есть и у правоохранительных органов, и у налоговых служб, и у судебных приставов и, конечно,



у каждого работодателя. Все, что человек пишет в социальной сети или блоге, может быть использовано против него.

Приведем такой простой пример. Официантка из США сильно задержалась на работе. Посетители сидели допоздна, а когда наконец ушли, оставили очень маленькие чаевые. Раздраженная девушка по приходе домой написала гневный пост в «Фейсбуке», назвав посетителей жадными. На свою беду, она указала название ресторана, где работает. В результате через несколько дней была уволена по причине нарушения корпоративной этики. Ее уведомили, что ее действия противоречат политике компании, не допускающей пренебрежительных высказываний в адрес клиентов и выставления ресторана в дурном свете в социальных сетях.

Этот случай буквально прогремел на всю Америку, но он далеко не единичный. В связи с интенсивной интернетизацией населения такие случаи нередки теперь и на постсоветском пространстве. Да и по всему миру уже прокатилась волна увольнений беспечных работников, которые даже и не подозревали о том, какую угрозу могут нести выложенные в Сеть их личные данные, фотографии и необдуманные высказывания.

К тому же, потерять можно не только работу, но и выплаты по больничному листу и медицинской страховке. Такой случай произошел с одной из

гражданок Канады. Она долгое время лечилась от клинической депрессии. Хелен практически год не работала и получала ежемесячное пособие по болезни от страховой компании. Неожиданно выплаты прекратились. Когда же канадка обратилась за разъяснениями, почему ее лишили средств к существованию, выяснилось, что за ее жизнью следили через «Фейсбук». И ее в результате признали трудоспособной, сделав вывод, что раз она посещает мужской стриптиз, фотографии с доказательством чего она выложила на своей странице, то и работать вполне может. К тому же на этих фотографиях она выглядит очень веселой и счастливой, что не свойственно человеку, долгое время страдающему от депрессии. Работодатели Хелен также негативно отнеслись к этому факту и уволили ее. Теперь она судится с ними, отстаивая право больного, погруженного в депрессию, на маленькие радости. А если бы служащая не поторопилась оповестить друзей о своем времяпрепровождении в обществе обнаженных мужчин, она до сих пор пользовалась бы благами страховой медицины.

Особенно неосмотрительно добавлять в друзья в социальной сети свое непосредственное и вышестоящее начальство, открывая им прямой доступ к личной странице. Приведем пример.

Галина, менеджер по продажам в крупной компании, попросила у начальника академический отпуск. Она заканчивала диссертацию, руководитель (кстати, являющийся ее другом в соцсети) об этом хорошо знал. Надо было собрать еще кучу справок, организовать написание рецензий, аннотаций, разместить публикации, на это требовалось время, и начальник вошел в положение и дал ей отпуск. А когда через две недели он зашел на ее страничку в «Одноклассниках», то увидел свою работницу, отдыхающую на пляже в бикини. Подписи гласили, что Галина блаженствует в Египте, а вовсе не сидит с утра до ночи в библиотеке, для чего ее, собственно, и отпускали с работы. Больше всего руководителя возмутила ложь, ведь и на курорт свою лучшую сотрудницу он бы без проблем отпустил. В результате сразу же по возвращении из отпуска девушка была уволена.

Галина даже не поняла, за что пострадала, ведь на море улетела спонтанно, по «горящей» путевке. С другом в результате – «горшок об горшок», и хорошую работу потеряла. Впредь девушка решила менее откровенно делиться в интернете подробностями личной жизни.

Порой могут уволить даже за неудачную шутку в сети. Так, власти одного из городов США подали иск с требованием уволить сотрудницу диспетчерской службы полиции, которая на страничке все в том же «Фейсбуке» написала, что подседа на таблетки, травку и бормотуху, прельститься которой могут лишь бомжи. И хотя она потом долго оправдывалась перед начальством, сдавала

анализы на отсутствие в ее организме недозволённых веществ, а ее трудовой стаж зашкаливал за 20 лет, ее признали виновной в том, что она подала дурной пример телефонным и сетевым шутникам.

При этом все пострадавшие считали, что записи и фото являются их личным делом, подписок не пользоваться соцсетями при поступлении на работу они не давали, а слежка, хоть и через интернет, является незаконной.

А вот еще типичный случай. Жительница Швейцарии ушла с работы домой: у нее сильно заболела голова и она попросила у начальства дать ей отлежаться. Но уже через час коллеги по работе увидели ее в социальной сети со статусом онлайн. В результате этого ее сразу же уволили. Менеджеры компании сочли, что сотрудник, которому самочувствие позволяет общаться в соцсети, мог бы также прекрасно и работать, следовательно, швейцарка ушла с работы без уважительной причины.

Всех этих неприятностей можно было бы легко избежать, если бы соблюдались элементарные **правила безопасности**. Приведем их здесь.

1. Не «сидите» в соцсетях на рабочем месте. Никакому работодателю это не понравится.
2. Не будьте открыты всему миру, делитесь сокровенным только с близкими, для этого можно закрыть доступ для посторонних либо завести два аккаунта – один для коллег по работе, другой для семьи и близкого окружения.
3. Дружитесь только с проверенными людьми, внимательно следите за списком друзей.
4. Сохраняйте в тайне имена и фамилии руководителей и коллег.
5. Не называйте название своей компании и компаний-конкурентов.
6. Не делитесь «по секрету всему свету» информацией, которая может навредить вам или вашему начальству.
7. Не делитесь ссылками на личные блоги с коллегами. Даже если просят, будьте похитрее и откажите под благовидным предлогом.

Естественно, все работодатели не любят, когда их сотрудники активно общаются в мессенджерах вместо исполнения своих рабочих обязанностей, читают электронные книги, играют в сетевые игры. Ведь не за это же им платят зарплату.

Во многих компаниях социальные ресурсы заблокированы, и доступ к ним с рабочего места строго запрещен. И это правильно. Лучше не иметь такого соблазна вовсе. Это как старинная примета наших бабушек: никогда не надо вязать на работе, а то «вывяжешь» себя с нее.

Мораль у нашей статьи такова: никогда не забывайте о том, что все то, что вы опубликовали в интернете, может быть использовано против вас.

Наталья ГРИГОРЬЕВА, независимый HR-менеджер

# РАЗРАБОТКА МОДЕЛЕЙ СИСТЕМ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА АПТЕКИ

## ТЕОРИЯ КРІ

В настоящее время большую долю обращений составляют заявки от руководителей и собственников аптечных организаций по услуге «Разработка системы мотивации для сотрудников аптек». В связи с этим вопросы, касающиеся начисления заработной платы, становятся особенно актуальными в 2016 году. Как правило, это связано со многими внешними и внутренними факторами, влияющими на блок по управлению персоналом в аптеках, к которым относятся:

- нестабильная экономическая обстановка в стране;
- дефицит фармацевтических кадров на рынке труда;
- высокая конкуренция среди аптек и массовая «перекупка» сотрудников крупными аптечными сетями;
- возникшие в ходе деятельности внутренние проблемы с ассортиментом в аптеках;
- неудовлетворительная квалификация специалистов и др.

Так или иначе, основная цель, которую преследуют собственники аптек при внедрении системы мотивации, – получение максимального результата от работы персонала при минимальных издержках. Как показывает практика, существует множество рычагов влияния на показатели продаж, но зачастую мотивация сотрудников сводится к выставлению планов и их контролю по одному или двум показателям, от которых зависит переменная часть заработной платы сотрудников. Нацеленность на достижение конкретных показателей, например товарооборота, влечет за собой провал других, не менее важных показателей рентабельности – суммы валового дохода.

Поэтому современные методики мотивации сотрудников должны основываться на комплексном подходе, который включает следующие элементы компенсационного пакета:

- оклад;
- мотивация по КРІ;
- мотивация по задачам;
- мотивация по обратной связи.

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕМЕНТОВ:

### **Оклад**

- определяет уровень профессиональной подготовки и степень соответствия должности;
- может составлять в зависимости от типа должности от 30% до 70%.

### **К КРІ – ключевым показателям деятельности персонала и отделов – предъявляется ряд требований:**

- система показателей должна быть согласована для сотрудников компании всех уровней;
- сотрудник должен иметь существенное влияние на возможность достижения цели;
- у каждой цели должен быть вес, который определяет ее приоритет и сумму вознаграждения при выполнении (недовыполнении, перевыполнении) цели;
- в зависимости от типа должности доля бонуса по КРІ может составлять 30–70%;
- количество целей сотрудников зависит от типа должности.

### **Мотивация по задачам**

- задачи должны иметь вес-приоритет, определяющий сумму вознаграждения;
- степень выполнения задачи не всегда легко определить, поэтому наиболее часто используется пороговая функция – сделал или не сделал;
- доля бонуса по задачам может составлять 5–10%.

### **Мотивация по обратной связи**

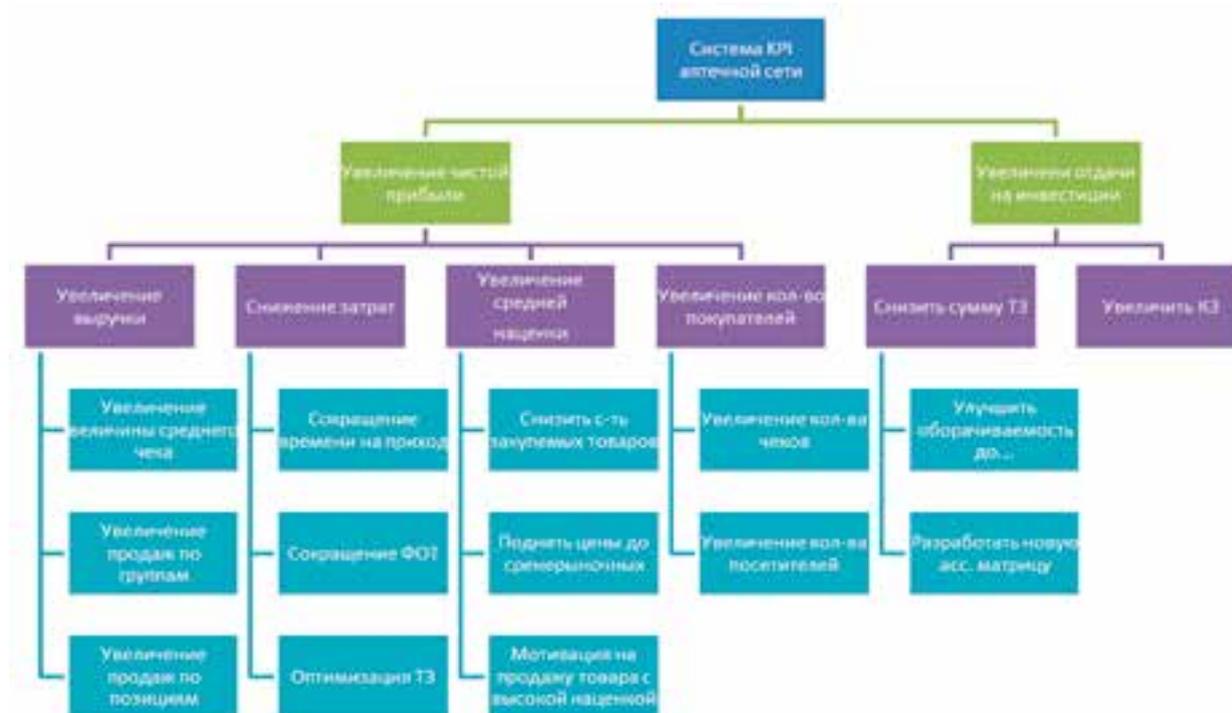
- определяет оценку руководителем выполнения сотрудником своих должностных обязанностей в разных разрезах: полнота, качество, инициативность и т.д.;
- аспекты должны иметь вес-приоритет;
- доля бонуса по обратной связи может составлять 5–10%.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ

Несмотря на простоту и стройность концепции KPI, ее практическая реализация сталкивается с рядом трудностей. И основная из них – формирование целей. Как правило, на вопрос «Чего вы хотите достичь при внедрении системы мотивации по концепции KPI?» редко кто из руководителей аптечной организации может дать четкий формализованный ответ, подкрепленный конкретными цифрами, так как:

- хочется всего, сразу и много;
- трудно преобразовать желания в суммы и сроки;
- непонятны способы реализации поставленных целей.

### Пример системы целей и задач для сотрудников аптечной сети



В связи с этим в практике консалтинга нам пришлось заменить открытый вопрос «Чего вы хотите?» на предложение заполнить анкету по конкретно сформулированным целям. Другими словами, предложить готовое решение. К основным целям, с нашей точки зрения, относятся:

- увеличение маржинального дохода (реализованной наценки, валового дохода);
- увеличение товарооборота (выручки);
- увеличение оборачиваемости товарных запасов;
- сокращение затрат (низколиквидных товаров, потерь от воровства и т.д.);
- повышение имиджа аптеки или аптечной сети.

Второй основной проблемой является отсутствие или недостаток необходимых инструментов в программном обеспечении аптек для внедрения и дальнейшей полной работоспособности разработанной системы мотивации персонала. Важно понимать, что только разработать и установить показатели KPI для своих сотрудников недостаточно. Необходимо в обязательном порядке предоставить удобные инструменты для выполнения поставленных задач. Только при наличии двух составляющих: сформулированные цели и инструменты для их достижения – становится возможным разработать, внедрить и использовать систему мотивации в полном объеме.

### ПРИМЕР МОДЕЛИ МОТИВАЦИИ ПЕРВОСТОЛЬНИКОВ

Одной из распространенных систем мотивации для персонала является деление заработной платы (далее – ЗП) на 2 части: переменной и постоянной. Постоянная часть ЗП – это установленный оклад, соответствующий среднерыночной стоимости; переменная часть – значение % от вырученной суммы реализованной наценки аптеки или конкретного сотрудника. Таким образом, данная модель мотивации основана

## ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

на том, чтобы сотрудники первого стола продавали наиболее высокомаржинальные товары и в большом количестве. Суть данной системы мотивации проста: чем больше сумма реализованной наценки у сотрудника, тем больше будет вырученный валовой доход аптеки и как следствие – переменная часть ЗП сотрудников.

При выбранной задаче – увеличение суммы маржинального дохода – мотивация первостольников нацелена на продажу высокомаржинальных позиций, оптимизируемыми параметрами при этом становятся % реализованной наценки и сумма реализованной наценки. Ключевыми показателями эффективности являются:

- реализованная наценка по сотруднику;
- реализованная наценка по отдельным высокомаржинальным позициям;
- система бонусов по каждой товарной позиции, по товарной группе;
- продажа высокомаржинальных аналогов.

Важно понимать, что у каждой системы мотивации есть «подводные камни» и описанная модель не является исключением. При внедрении подобной системы мотивации, нацеленной именно на получение наибольшего маржинального дохода, прорыв вперед гарантирован, но на короткий период времени. Как правило, в течение первых трех месяцев наблюдается резкий прирост суммы реализованной наценки по аптеке и, как следствие, увеличение заработной платы сотрудников. Обратной, отрицательной стороной этой модели мотивации являются:

- увеличение в аптечном ассортименте количества и суммы «проблемных» товаров (неликвиды, просрочка, товары с критичным сроком реализации);
- у сотрудников возникает активная борьба за лучшее место на кассе (где преобладает проходимость покупателей);
- нарушается корпоративная культура, так как срывается принцип «каждый за себя»;
- страдает плановое выполнение должностных обязанностей: выкладка товаров, заполнение аптечных журналов, учет сроков годности товаров и др.;
- возникает «привыкание» к высокой заработной плате, что влечет за собой манипулирование со стороны сотрудников аптек по отношению к руководству.

Нивелировать подобные возникающие проблемы становится возможным как раз при внедрении нескольких элементов KPI в систему мотивации сотрудников аптек или при объединении типов мотивации. Например, при действующей системе мотивации «от суммы РН» с целью исключения затоваренности неликвидной продукцией аптечного склада можно воспользоваться дополнительным KPI под условным названием «Продажа неликвидов» и установить общий процент от продажи товаров, входящих в данную группу. Еще одним показателем KPI, который поможет решить вышеописанные проблемы, является внедрение учета продаж приоритетных товаров по маркетинговым договорам.

Сумма от продажи неликвидных товаров и маркетинговых позиций будет дополнительным KPI, а следовательно, и бонусом для сотрудников аптеки в рамках общей системы мотивации – при условии, что выполняются все установленные плановые показатели.

**В таблице №1 кратко рассмотрены основные составляющие систем мотивации в зависимости от целей.**

Цель организации	Задачи мотивации	Оптимизируемые параметры	Контролируемые параметры	Основные показатели эффективности
Увеличение товарооборота	Мотивация первостольников на рост товарооборота	Выручка (товарооборот) Сумма товарных запасов	Реализованная наценка Процент реализованной наценки	Товарооборот по сотруднику Сумма среднего чека Количество позиций в чеке Количество чеков (покупателей) Коэффициент конверсии зашедший – купивший (% купивших) Количество позиций в чеке из списка допродаж и др.

<b>Увеличение оборачиваемости ТЗ</b>	Мотивация на увеличение товарооборачиваемости Мотивация первостольников на распродажу неликвидов	Оборачиваемость товарных запасов	Сумма товарных запасов Выручка (товарооборот) Реализованная наценка Процент реализованной наценки Дефектура групп А и В	Товарооборот по сотруднику Товарооборачиваемость по аптеке Сумма среднего чека Количество позиций в чеке Количество чеков Количество и сумма проданных неликвидов Процент дефектуры по аптеке и др.
<b>Сокращение затрат</b>	Мотивация первостольников на распродажу неликвидов Мотивация первостольников на распродажу сезонных товаров	Система заказа Оборачиваемость товарных запасов	Сумма и количество неликвидов Сумма товарных запасов Выручка (товарооборот) Дефектура групп А и В	Товарооборачиваемость по аптеке Процент дефектуры по аптеке Количество и сумма проданных неликвидов и др.
<b>Повышение имиджа</b>	Мотивация ЗА и первостольников на задачи: – кассовая дисциплина; – стандарты обслуживания; – стандарты мерчандайзинга; – прочие.	Стандарты обслуживания Выкладка товаров Квалификация персонала	Результаты исследования «Тайный покупатель» Учет продаж с полки Итоги тестирования	Средний чек Количество позиций в чеке Количество вошедших Коэффициент конверсии зашедший – купивший (% купивших) Товарооборачиваемость Динамика продаж товаров с полки и др.

Процедура внедрения системы мотивации в аптеках с учетом наличия всех ресурсов обычно составляет от 1-го до 3-х месяцев. Такой срок обусловлен тем, что в теории сложно запланировать итоговые суммы заработной платы сотрудников и в процессе применения мотивации часто происходят корректировки тех или иных параметров. Поэтому в любой системе мотивации важной задачей является также использование правильных функций начисления бонусов и учет коэффициента сезонности при его расчете, к которым относятся, например:

- экспоненциальный рост бонуса при превышении порогового значения и в период «не сезона»;
- начисление минимального бонуса до достижения порогового значения;
- в качестве параметров используются абсолютные значения показателей эффективности или динамика их изменений (дельта).

Таким образом, перед тем как воплотить в жизнь систему мотивации персонала в аптеке, необходимо выявить проблемные зоны, сформулировать цели, определиться со стратегией развития организации, установить показатели KPI и точки их контроля, разработать методику работы и предоставить сотрудникам инструменты для достижения плановых показателей. Эффективность любой системы мотивации зависит от каждого из перечисленных этапов.

Грамотно разработанная и внедренная система материальной мотивации позволяет аптеке не только получать запланированную прибыль, но и сделать из сотрудников высококвалифицированных, эффективных менеджеров, нацеленных на стратегическое развитие компании.

Дарья СИДОРОВА,  
руководитель консалтингового направления Pharma-Expert.ru

Задумывались ли вы, уважаемые читатели, для чего мы в каждом выпуске представляем вам очередного героя номера? Вряд ли нами движет только желание познакомить вас с успешными людьми, руководителями компаний или сети аптек. Наверное, для нас с вами все же важнее сила примера, та энергия созидания, которая способна вдохновить других людей, пока еще не достигших значительных успехов в своей профессиональной деятельности или личностном росте. Ведь, согласитесь, нет ничего убедительнее, чем конкретный пример, рассказ о судьбе конкретного человека, нежели пространные беспредметные рассуждения на тему «что такое успех и как его добиться». Впрочем, «добиться» – неправильное слово, оно предполагает «битье», а это, согласитесь, неприятно и больно. Так что целей нужно не добиваться, а достигать. И не только нужно, но и можно. Главное – иметь эту цель, четко сформулированную и, не страшась предстоящего долгого и, скорее всего, отнюдь не усыпанного розами пути, смело начать двигаться ей навстречу. И тогда она сама станет приближаться к вам. Вот об этом – еще одна история, рассказанная нам еще одной успешной женщиной – Гульнар Мусиной.

## *В ногу со временем*

**– Гульнар Жумабаевна, расскажите, кем вы хотели быть в детстве, кто повлиял на ваш выбор профессионального пути?**

– У каждого человека в детстве бывает мечта: быстрее вырасти и радовать своих родителей. С самого детства я хотела быть врачом, мой покойный папа всегда говорил: «Моя дочка будет врачом».

В нашем поселке Саркамыс Мангышлакской области, позже Гурьевской, была маленькая аптека, куда мы детьми любили бегать покупать аскорбинку, гематоген. Мне нравилась белизна и чистота аптеки, белый халат фармацевта и запах лекарств. В старших классах я стала больше внимания уделять неорганической химии, биологии. Участвовала в олимпиадах по химии, любила решать задачи, делать лабораторные работы.

В девятом классе на мой выбор профессии повлияла учительница русского языка и литературы, наш классный руководитель Надежда Ефимовна Кульнева. Она мне говорила: «Гульнар, тебе нравятся такие предметы, как химия и биология, почему бы не поступить на фармфак, окончишь и будешь работать в аптеке?» Я тогда задумалась над ее словами и твердо решила поступать в медицинский, а именно на фармацевтический факультет.

В 1979 году, после окончания 10 класса, успешно сдав вступительные экзамены, которые в г.Шевченко принимала выездная комиссия из Алма-Аты, я поступила на первый курс фармацевтического факультета Алма-Атинского государственного медицинского института. Во время вступительных экзаменов рядом был старший брат Калау, который поддерживал меня и до сегодняшнего дня является нам опорой.

Пять лет учебы пролетели незаметно, в 1984 году, отлично сдав государственные экзамены, я получила специальность провизора.

**– Какой путь вы прошли, прежде чем открыть свое дело?**

– Трудовой стаж начала в городе Гурьеве инспектором-провизором в Аптечном управлении. В 1985 году вышла замуж и уехала с мужем, который окончил педагогический институт по специальности «история и советское право», по направлению в Мангышлакскую область, в поселок Ералиево. Работала в центральной районной аптеке №5 сначала старшим провизором, а позже заместителем заведующего ЦРА. На Мангышлаке родились наши дети: сын Нургиса и дочь Нургуль.

В 1995 году наша семья переехала жить в Актау. Устроилась в аптеку в 12-м микрорайоне провизором-технологом. В аптеке был свой укомплектованный штат, работали каждый в свою смену. Для меня не было определенной работы. Я приходила в аптеку и сидела без дела, уходила раньше остальных. Терпеть такое дальше уже не было сил – через пару месяцев я уволилась. Тогда как раз начиналась повальная приватизация, в государственных аптеках был сильный дефицит лекарств.

Мой супруг Нурлан тогда и предложил заняться семейным бизнесом, открыв свое дело, то есть частную аптеку. Вначале было страшно, я не могла представить, как это – иметь свою аптеку. Мы, провизоры, работая в государственной аптеке, не думали о снабжении лекарствами, потому что за это отвечало государство.

И тем не менее на семейном совете было решено воплотить идею супруга. В сентябре начали отстраивать нашу первую аптеку в 11-м микрорайоне.



Гульнар МУСИНА,  
директор ТОО Pharma Plus Aktau

## ГЕРОЙ НОМЕРА

27 декабря 1995 года мы получили нашу первую лицензию на занятие фармацевтической деятельностью. В настоящее время у нас сеть аптек: пять в городе Актау и одна в Атырау.

**– Любая компания в процессе своей работы проходит через многие испытания. Какие трудности были самыми серьезными и как вы их преодолевали?**

– Трудностей, конечно, было много, но мы сумели преодолеть все вместе, взявшись за руки и идя бок о бок. Это наш семейный труд, и я благодарна своему супругу за ту широкую поддержку, которую и по сей день чувствую. Мы вместе строили, вместе росли и добивались карьерных высот тоже вместе.

**– Вы успешная деловая женщина, расскажите: насколько сложно женщине делать карьеру по сравнению с мужчинами?**

– Я считаю, что женщина будет успешной и деловой, если она не в одиночку достигает высот, а чувствует сильное мужское плечо, и Аллах постепенно сам все расставляет по своим местам.

**– Отличается ли женский подход к делам, ведению бизнеса от мужского?**

– В бизнесе, я думаю, нет таких понятий, как женский и мужской. Бизнес не делится по родам. Женщинам, как и мужчинам, карьера достижима, если труд будет неустанным. Главное, не останавливаться на полпути, идти к той цели, которую мы намечаем в самом начале, и тогда будет крепкий семейный бизнес.

**– В чем, как вы считаете, заключен секрет вашего успеха?**

– Как такового секрета нет. Я опять повторюсь: успех – в нашем обоюдном душевном согласии и мире.

**– Гульнар Жумабаевна, расскажите, пожалуйста, о своей робот-аптеке. Как возникла идея открыть такую аптеку? Каково отношение клиентов к подобному роду нововведениям?**

– Идея открытия автоматизированной аптеки была у нас давно. Что подразумевает под собой понятие «автоматизация»? Прежде всего это современный подход. Развитие. Инновации. И мы всегда горели желанием совершить в родном городе некий прорыв, пусть и небольшой, но все же. Мы всегда думаем о наших клиентах и ценим их вклад в развитие наших аптек. Поэтому цель открытия современной аптеки, удобной и приятной для общения фармацевтов с клиентами, была для нас первостепенной.

Мы долго думали над тем, как улучшить уровень производительности и обслуживания в аптеках, и пришли к выводу, что настало время и нам запустить первый в ЗКО инновационный проект, который так широко реализуется на Западе. Нам хотелось идти в ногу со временем, следуя современным тенденциям. В июле 2015 года наша компания стала



участником Smart-проекта «Умные города» при поддержке АО «Астана Innovations».

Я благодарна президенту компании Aster Lab Solutions Асель Холмуратовне Нурумбетовой за презентацию моделей аптечных роботов производства Tespilab Group, Италия. Перед нами стоял нелегкий выбор. Каждая модель была не похожа на другую, но мы четко поставили перед собой цель решить проблемы, возникающие при работе в аптеке. Учитывая все особенности процесса продаж, времени на обслуживание и консультацию по интересующему клиентов товару, а также планировку помещения, мы выбрали наиболее оптимальную модель – TwinTec.

В августе я съездила в Астану, где мне удалось познакомиться с данной моделью робота лично. Самая первая модель была инсталлирована в аптеке «Мир SanaGio», которую открыла в 2012 году наша землячка – провизор Лора Дуйсенбаева.

По приезде мы приняли окончательное решение о внедрении подобного проекта и у нас, в Актау. Процесс внедрения был нелегким, шла долгая подготовительная работа. Нурлан занимался строительством новой аптеки, а я готовила и отработывала перечень медикаментов для робота.

Установкой аптечного робота занималась специально прибывшая в Казахстан команда специалистов из Италии, менее чем за пять дней они из многих отдельных деталей собрали мощную автоматизированную машину.

Мы ни на секунду не пожалели о принятом решении. Аптечный робот TwinTec – это поисковая система, своего рода мини-склад, куда может быть заложено более 1200 наименований препаратов. Нами была выбрана двухсекционная модель. В будущем, при росте оборотов аптеки, мы имеем возможность нарастить секции, что значит заложить еще большее количество препаратов.

Робот самостоятельно может делать ревизию и предупреждать о заканчивающихся препаратах, выдавать отчет по загруженным медикаментам в алфавитном порядке, в порядке расположения товаров по полкам, а также по запасу.

В нашей модели закреплено около 80 полок, каждая из которых разделяется на каналы. Это очень удобная конструкция, позволяющая группировать коробки препаратов в целях избегания свободного пространства.

Также одно из главных преимуществ аптечного робота состоит в том, что он позволяет значительно сократить площадь торгового помещения – вместо линейки длинных закрытых шкафов, что уже можно смело считать отголосками прошлого века, товар помещается на установленные в роботе полки.

**Современной женщине, чтобы быть счастливой, много не надо, главное – благополучие семьи**





В нашем случае автор проекта А.Нурумбетова предложила отличный вариант – расположить аптечного робота на цокольном этаже. Мы освободили площадь торгового зала и просчитали каждый его квадратный метр под расположение безрецептурных препаратов, парафармацевтики, линии «Детство» и т.д. В робота мы заложили все рецептурные и наиболее ходовые товары.

Нужно отметить, что данное оборудование – это прежде всего машина, которая издает шум. Ее расположение на цокольном уровне позволило нам создать шумоизоляцию. Нами были созданы все условия для оптимальной работы оборудования, а также для наших фармацевтов и провизоров.

Посредством установки оборудования Air Тес (пневматическая система) наш робот может доставлять товар прямо на кассу. Теперь наши фармацевты одним лишь нажатием кнопки делают вызов препарата, который за 10–15 секунд достигает точки продажи. Все это способствует быстрому уровню обслуживания и сокращению очередей.

Безрецептурные препараты находятся в торговом зале в открытой выкладке. Посетителям нравится роботизированная аптека, им интересен сам процесс и свободное хождение по залу. Подробно ознакомившись с информацией по каждому препарату, клиенты имеют возможность свободно

выбирать удовлетворяющий их товар без лишних стеснений. Клиенты благодарят нас за такую красивую аптеку, а мы, в свою очередь, стараемся обслужить их качественно и грамотно.

Все наши фармацевты прошли обучение, оказывают клиентам должное внимание.

– Тема нашего номера созвучна идее вашей аптеки с использованием самых передовых технологий – сегодня мы говорим о «Всемирной паутине». Как вы считаете, интернет – это зло или благо?

– Я считаю, что интернет – это только благо. Одна маленькая деталь, связанная с нашей работой: мы провели компьютеризацию нашей аптечной сети в начале 2000 года, сделали приход товара через 1С-предприятие, упростив себе работу, а позже внедрили систему считывания штрих-кодов и сканирование препаратов.

Вспомним былые советские времена, когда приход товара выполнялся вручную, инвентаризация длилась неделями. Сейчас благодаря интернету наша жизнь намного упростилась.

Я рада, что интернет, который глубоко и прочно вошел в нашу жизнь, коренным образом изменил мировоззрение людей. Благодаря интернету мы можем познать мир вокруг.



**– Расскажите о своей семье, не мешает ли руководящая должность в семейных делах? Как ваши близкие – муж, дети, родственники – относятся к вашей работе?**

– Моя семья – это мой муж, Нурлан Жумагулов, сын Нургиса, сноха Гулим, зять Рустем, дочь Нургуль, внушки Айзере (пять лет) и Дамина (три года). Дети не пошли по моим стопам, выбрали другие профессии. Сын Нургиса и его супруга Гулим окончили Казахстанско-британский технический университет в 2008 году по специальности «экология». В прошлом году, получив президентскую международную стипендию «Болашак», они поехали учиться в Великобританию и получили степень магистра в области управления.

Рустем и Нургуль тоже три года учились по президентской программе «Болашак» в Великобритании и получили степень бакалавра по специальности «электроника и электротехника».

По моим стопам пошли мои родственники: старший брат, Калау, окончил санитарно-гигиенический факультет Карагандинского института, позже получил второе образование – фармацевтическое. Младшая сестра, Салтанат, в настоящее время директор нашего Атырауского филиала. Племянница Карлыгаш окончила фармацевтический факультет



медицинского университета им. Асфендиярова; еще одна племянница, Маншук, учится на втором курсе фармфакультета Карагандинского медицинского университета; племянник Азамат тоже фармацевт по образованию.

Мой фармацевтический стаж – 32 года. Мы с мужем в семейном бизнесе более 20 лет, и работа у нас общая, и мыслим мы в одном направлении.

**– Удастся ли вам устраивать себе настоящий отпуск и полностью отключаться от работы?**

– Благодаря компании «Эмити» я побывала во многих странах: в Таиланде, в Эмиратах, на острове Хайнань. Вот тогда я полностью отключалась от работы, потому что передо мной не было компьютера, за которым я могу сидеть часами и работать бесперебойно. Спасибо компании «Эмити» за такую возможность, благодаря которой расширился круг моих знакомых.

Прошлым летом я съездила в Англию, к детям, на день рождения внушки Айзере, которой исполнилось пять лет.

**– Какой, по-вашему, должна быть современная женщина, чтобы быть счастливой?**

– Думаю, современной женщине, чтобы быть счастливой, многого не надо, главное – благополучие семьи.

**– Ваши пожелания нашим читателям.**

– Я желаю читателям в первую очередь крепкого здоровья, плодотворного труда, процветания бизнеса, семейного счастья, расширения круга своих возможностей и продвижения в карьере.

Вопросы задавала Дана БЕРДЫГУЛОВА





Наубахар Бекмурзаева,  
фармацевт аптеки  
TOO Pharma Plus Aktau

Интернет – зло или добро? На этот вопрос у каждого человека свой ответ. И зависит он непосредственно от нас самих. Можно назвать злом автомобиль, если воспользоваться им неправильно. Злом может оказаться лекарство, если принимать его не по назначению. От того, насколько грамотно мы сумеем пользоваться этим удобным источником информации, он будет для нас являться или злом, или добром.

Думаю, что без интернета мир был бы намного лучше, чем с ним. Дети не хотят учиться в школе, у них на уме только игры и социальные сети; книг не читают, в библиотеки не ходят. Сейчас большинство людей живет в виртуальном мире, и самое страшное, что среди этого большинства очень много детей.

Интернет дал нам возможность находить любую нужную информацию, общаться с друзьями, родными, которые находятся за тысячи километров от нас, завести новые знакомства – и все это не выходя из дома. Но, с другой стороны, интернет забирает у нас большую часть жизни и порой лишает элементарного человеческого общения вживую. Я думаю, что это палка о двух концах, но плюсов больше, чем минусов. Так что это благо для человечества однозначно. Хотя, наверное, без интернета было бы лучше: постепенно мы бы перешли к нормальному, живому человеческому общению.



Перизат Жусупова,  
фармацевт аптеки  
TOO Pharma Plus Aktau



Жансулу Убигалиева,  
менеджер по закупке  
TOO Pharma Plus Aktau

Интернет дарит нам возможность не только читать и узнавать что-то новое, играть, слушать музыку, общаться, но и зарабатывать. С появлением электронных платежных систем заработок онлайн перестал быть розовой мечтой человека и приобрел реальные очертания. Всемирная сеть не сделает вас богачом в одночасье, но поможет не опустить рук в период кризиса, а возможно, поможет раскрыть в себе новые таланты.



Нурсулу Авазова,  
фармацевт аптеки  
TOO Pharma Plus Aktau

Я считаю, что интернет – это благо. Потому что в интернете можно найти всю необходимую информацию и быть в курсе всех мировых новостей. Я уже никак не могу себе представить этот мир без интернета.



## «ТЯТЯ, ТЯТЯ, НАШИ СЕТИ ЗАХВАТИЛИ МОЛОДЦА!»

«Поставил варить картошку и сел за компьютер проверить почту. Картошка не сварилась – поджарилась. До углей». «Заглянула в «инет» всего на пять минут – смотрю: три часа пролетело»... Знакомая ситуация? Ведь он, родимый и так необходимый, не только друг, советчик, помощник, но еще и Великий Пожиратель Времени. Бывает, лезешь в поисковик специально за конкретным ответом на конкретный вопрос, но отвлечешься так, что не можешь вспомнить: а зачем заходил? А если по каким-то причинам не стало интернета – на день, на два, да хоть на несколько часов! – с удивлением отмечаешь: сколько же полезных домашних дел переделано за время вынужденной интернет-паузы!

### ТАКОЙ МАНЯЩИЙ ВИРТУАЛ

Об интернет-зависимости как о психологическом расстройстве первыми заговорили американцы еще в 90-х годах. Профессор психологии Питсбургского университета в Брэдфорде Кимберли Янг написала книгу «Пойманные в Сеть». Она же составила тест на определение интернет-зависимости. В 1995 году основала Центр помощи людям, страдающим интернет-зависимостью. Это учреждение консультирует психиатрические клиники, учебные заведения, корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением интернетом. И распространяет информацию, а также методики по освобождению от интернет-зависимости.

В 2008 году казахстанские психологи, педагоги, психиатры также признали, что интернет-зависимость сродни эпидемии, которая приняла социальные масштабы, особенно среди школьников. Относительно недавно психическим расстройством наряду с шизофренией, алкоголизмом, наркоманией была признана игромания, зарегистрированная в МКБ (международной квалификации болезней). Совсем скоро может попасть в этот печальный список и «зависимость от интернета».

Многие пользователи не выключают компьютер даже на ночь. А что, очень удобно: не успел встать, умыться-побриться, уже тянешься к мыши и «клаве». Едва пришел откуда-то, сбросил обувь, верхнюю одежду – и бегом к компьютеру. Чай пить, обедать вполне удобно перед монитором. Сколько же было «убито» клавиатур разными жидкостями!

Если по какой-то причине интернет отключен, начинаешь нервничать, тихонько сходить с ума, шкала настроения падает до нулевой отметки.

Просто какая-то непреодолимая сила тянет и тянет в соцсети! Хочется выложить на всеобщее обозрение фотографию с юбилея двоюродной тетушки, не беда, что вашу дружную родню будут лицезреть тысячи незнакомых людей (которым, по большому счету, «чихать»), – главное, что на фото вы запечатлены в удачном ракурсе и очень себе нравитесь. С живостью и горячностью обсуждаете неверных мужей, злобных свекровей, ратуете за спасение несчастных бездомных собачек, умиляетесь клипам со смешными карапузами, ставите «лайки» и собираете их сами... И так далее, и тому подобное – до бесконечности. Совершенно не замечая, что виртуальная жизнь постепенно вытесняет жизнь реальную. А компьютерные игры: «фермы», «монополии», «стрелялки-бродилки» и прочие «развлекалочки» – это сколько же часов, дней и ночей просто ухнуло в бездну! Впрочем, взрослый человек вправе сам распоряжаться своим досугом.

Как утверждают психологи, в Сети барахтаются, как правило, люди с заниженной самооценкой. Неудачники, социофобы, нерешительные и депрессивные личности. Можно, конечно, поспорить с этими утверждениями. Но все-таки!

### Заходя в интернет, задайте себе четкий вопрос:

1. Что я хочу здесь получить в данный момент? Какую информацию? Где я буду искать данную информацию (в какой нише)?
2. Сколько мне потребуется времени, чтобы получить нужные сведения? Или сделать еще какие-то действия: отправить письмо, поздравить с днем рождения и т.п.

## УШЕЛ И ПРОПАЛ

«Интернет соединяет тех, кто далеко, и разъединяет тех, кто близко». Многие жены могут подписаться под этими словами, хотя, что говорить, нередко домохозяйки, мамочки в декрете, пенсионерки сами сутками пропадают в сетях. Однако именно сильный пол более склонен к этой страсти – надолго уходить в виртуал. И это объяснимо: интернет-зависимость имеет те же механизмы возникновения и проявления, как, например, алкоголизм.

Где ты, дорогой супруг? Вроде бы дома и как будто нет его! Сидит на сайтах знакомств? Возобновил переписку с одноклассницей, которую не видел 20 лет, но был влюблен в нее в 7-м классе? Наверное, ему не хватает тепла и внимания от своей второй половины. Или пытается взять реванш за неудачные любовные отношения в юности.

До самозабвения режется в покер или не отрывается от какой-нибудь онлайн-игры? Так удовлетворяет свой азарт, древний охотничий инстинкт, добывает острых ощущений, которых не хватает в обычной жизни. А современные 3D-игры дают ощущение полного погружения в виртуальный мир, который становится подменной реальности. На порносайтах ищет удовлетворение своим сексуальным фантазиям.

И семейный корабль дает течь, потому что капитан от управления самоустранился. Он весь – там! Забыв про еду и сон, перестает замечать своего «штурмана», «боцмана», «матроса», «кока», она же – некогда драгоценная супруга.

И попытки жены оторвать благоверного от монитора, вернуть к реальным семейным заботам и обязанностям принимаются в штыки и часто выливаются в скандалы.

## ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ

Школьник и компьютер – это отдельный разговор. Слабое звено.

Не секрет, что наши «цветы жизни» попадают в интернет-зависимость гораздо быстрее взрослых. Как только появились компьютерные клубы, многие мамы стали бить тревогу и даже повели своих детей к специалистам.

Как уберечь ребенка от стрельбок и прочих игрушек? Пару десятков лет назад ребятишек было трудно загнать с улицы домой. Сегодня проблемы другие: как выгнать чадо на улицу, чтобы подышал воздухом, побегал и поиграл с другими ребятами.

В настоящее время, когда почти в каждом доме есть по несколько гаджетов с выходом в сеть, проблема стала еще острее. С одной стороны, несомненная польза: многие дети с компьютером на «ты». Интернет – источник знаний, помощник и подсказчик. Например, чтобы подготовить реферат, не нужно теперь проводить долгие часы в библиотеке.



Но как найти «золотую середину», чтобы не стать пленником Паутины? Юным пользователям в этом плане гораздо сложнее, чем взрослым. Родителям зачастую просто недосуг проследить, чем же занимается целый день их сын или дочь за монитором. Готовится к докладу или просто «дурыю мается»? Некоторые мамы признавались, что их ребенок даже во сне шевелит руками, словно ударяет по кнопкам клавиатуры.

Анонимность, доступность, невидимость, простота использования интернета таят в себе немалую опасность, например сомнительные знакомства. Виртуальный добрый дядя по ту сторону экрана может внушить школьнику что угодно. Невидимого собеседника вычислить не так просто. Не в каждом компьютере установлена защита от порносайтов.

В Сети можно без труда найти любые рецепты, например, как изготовить наркотические вещества или взрывное устройство. Все ли родители знают, какие сайты посещает их ребенок?

Бесконтрольные виртуальные игры совсем небезобидны для неокрепшей детской психики, особенно если они забирают время от выполнения уроков, различной работы по дому, занятий спортом и т.п.

## ДО ЧЕРНЫХ МУШЕК В ГЛАЗАХ...

О том, что ежедневные и еженощные бдения за монитором, впрочем, как и любые другие излишества, крайне пагубно сказываются на здоровье, может рассказать любой доктор.

Нарушения сна, раздражительность – это одно. Долгие часы, проведенные за компьютером, портят осанку. Для юного растущего организма это вредно особенно. Специальное удобное кресло есть не у каждого. Позвоночник деформируется, искривляется; развивается и обостряется остеохондроз.

Если вам приходится много работать за компьютером, нелишне делать перерывы на разминку и позаботиться об удобном рабочем кресле, имею-

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

щем поясничный подпор, что позволит значительно снизить нагрузку на позвоночник. И это еще не все: страдают наши глаза. Активные пользователи интернета рискуют приобрести КТЗ (компьютерный зрительный синдром): ощущение жжения и «песка» в глазах, боли при движении глазных яблок, боли в шейных позвонках и в области лба. При прогрессировании заболевания может развиваться близорукость, общее снижение остроты зрения, двоение в глазах и другие неприятные последствия.

Во избежание этого врачи рекомендуют пользоваться увлажняющими глазными каплями, чтобы избавиться от чрезмерного пересыхания слизистой оболочки глаз. Следить за тем, чтобы расстояние до монитора было не менее 60–70 см. Также вредна работа за компьютером в неосвещенном помещении в темное время суток.



Возможно, мы и сгустили краски, но совсем немного. Встаньте завтра пораньше. После легкой утренней разминки и чашки кофе, откройте... нет, не интернет – форточку. Улыбнитесь утреннему солнышку, поглядите на небо. И... сделайте сегодня что-нибудь такое, не виртуальное. Что именно – решите сами. Жизнь в реале не менее интересна и красочна, поверьте!

### **Мария ТИСЛАК, психолог:**

Давайте разбираться. Что же так манит в интернет человека любого возраста, положения и статуса? Если честно, то любой взрослый понимает, что такая неоправданная привязанность к сетям – типичный уход от реальности. Значит, не нравится человеку, что и кто его окружает. И происходящее тоже не по душе. А в интернете у каждого есть право выбора. Этим люди и пользуются, этим наслаждаются.

Какая главная потребность удовлетворяется так легко и просто, что в реальной жизни ее удовлетворить не представляется возможным? Согласно пирамиде потребностей Абрахама Маслоу, главными являются наши физиологические потребности. С этим никто не спорит. Спать, есть, пить и размно-

жаться – все это мы делаем, несмотря на повальную зависимость от интернета. Что же находится на следующем уровне? Потребность в безопасности. И тут не все так гладко, как хотелось бы. Да и не у всех.

Если на мужа кричать, если принижать его достоинство, он с радостью будет уходить от реальности в «Танчики». Там он герой – это очевидно. Хотите вытащить мужа из этих лап? Начните с малого – познакомьтесь с его миром. Проникнитесь симпатией, начните разбираться в том, что интересно супругу. Доверие возродили? Тогда приступайте к следующему этапу. Постепенно вытягивайте его в реальность вашей жизни, давая легкие задания. Обязательно хвалите за сделанное, даже за малое. Так вы сможете научиться удовлетворять его потребность в уважении и признании. Если рядом тот, кто восхищается по-настоящему, мужчине будет не нужен тот, кто восхищается им виртуально. Совершенствуйтесь в этом искусстве, и вас ждет успех и семейное счастье.

С подростками ситуация похожая. Если они пропадаю на просторах интернета, значит, дома ситуация оставляет желать лучшего. Если сами не можете разобраться, обратитесь к специалисту. Если есть силы и знания, действуйте. Придумывайте вылазки из дома, походы в гости, на природу, разного рода развлечения, наполненные настоящим общением. Да, это тяжело, когда вы целый день работаете. И не так очевиден результат, но он непременно будет, если не сворачивать с намеченного пути.

А ребенка своего хвалите, беседуйте с ним в непринужденной обстановке, смещайте акценты с виртуального общения на реальное, уделяйте внимание его любимому занятию, даже если вам оно кажется травмоопасным или нелепым.

Разрешите сыну позвать домой друзей. Отпустите его на прогулки, где он сможет общаться, практиковаться в самом главном навыке на данном этапе своего развития. Книжки читайте так, чтобы ребенок видел, чтобы брал с вас пример. Обсуждайте за ужином новости или проблемы. Учите высказывать свое мнение. Дорожите им, хвалите за любое проявление личности, поощряйте поиски себя и всякого рода дела вдали от интернета.

С маленькими детьми все проще. Вопрос только в родительской лени. Понятно, что дать в руки планшет или посадить за компьютер легче, чем развлекать и по-настоящему развивать ребенка. Что вам важнее? Тишина сейчас? Или неуправляемый подросток потом? А это «потом» случится гораздо быстрее, чем вам кажется. Воспользуйтесь интернетом на благо вашего ребенка. Погуглите различные развивающие занятия согласно возрасту вашего ребенка. И проводите вечера с пользой. Все, что вы заложите сейчас, непременно прорастет. Радоваться или огорчаться будущим «росткам» – решать вам.

Елена КАПЧЕВСКАЯ



# ЛОРАТАЛ

Лоратадин 10 мг

10 таблеток

## ПОКАЗАНИЯ:

- **сезонный и хронический аллергический ринит**
- **сезонный поллиноз**
- **аллергический конъюнктивит**
- **хроническая идиопатическая крапивница**
- **кожные заболевания аллергической природы**

ОТВЕТ НА  
аллергию!

МНН: Лоратадин.

**Фармакотерапевтическая группа:** Антигистаминные препараты системного действия. Код АТС R06AX13.

**Фармакологические свойства:** ЛОРАТАЛ является селективным блоком периферических H<sub>1</sub> гистаминовых рецепторов пролонгированного действия. Образовавшийся лиганд-рецепторный комплекс диссоциирует медленно, чем и объясняется длительное антиаллергическое действие препарата. Ингибирует высвобождение гистамина и лейкотриена С<sub>4</sub> из тучных клеток, подавляет хемотаксис эозинофилов и агрегацию тромбоцитов. Предупреждает развитие и облегчает течение аллергических реакций. Проявляет комплексное действие, включающее противаллергическую ангиосудостроительную и противовоспалительную активность, уменьшает проницаемость капилляров. Улучшение состояния большинства больных наблюдается в течение первых 30 минут после приема ЛОРАТАЛА. Противаллергический эффект развивается в течение первых 30 минут после приема препарата, достигает максимума в течение 6 - 12 часов и длится 24 часа. Лоратадин и его метаболиты не проникают через гематоэнцефалический барьер. ЛОРАТАЛ не влияет на ЦНС, не проявляет антихолинергического и седативного действия, не влияет на скорость психомоторных реакций.

**Показания к применению:** сезонный и хронический аллергический ринит; сезонный поллиноз; аллергический конъюнктивит; хроническая идиопатическая крапивница; кожные заболевания аллергической природы.

**Способ применения и дозы:** Взрослым, пациентам пожилого возраста и детям старше 12 лет рекомендованная доза составляет 10 мг один раз в день. Детям в возрасте от 2 до 12 лет рекомендованная доза при массе тела более 30 кг по 10 мг лоратадина один раз в день, при массе тела менее 30 кг по 5 мг лоратадина (1/2 таблетки) один раз в день. Препарат принимают один раз в сутки. Максимальная разовая доза для взрослых - 10 мг, суточная доза - 10 мг. Максимальная разовая доза для детей с массой тела более 30 кг - 10 мг, суточная доза - 10 мг. Максимальная разовая доза для детей с массой тела менее 30 кг - 5 мг, суточная доза - 5 мг. Для пациентов с нарушениями функции печени начальная доза препарата должна составлять 5 мг 1 раз в сутки или 10 мг через день. При почечной недостаточности (клиренс креатинина менее 30 мг/мл) начальная доза препарата должна составлять 10 мг через день. Продолжительность лечения зависит от клинической картины заболевания.

**Побочные действия:** сухость ротовой полости, рта, тошнота, гастрит, неприятные ощущения в области желудка, рвота - нарушения функции печени, повышение аппетита; головокружение, головная боль, утомляемость, сонливость; у детей (редко) - головная боль, нервозность, седативное действие, беспокойство, чувство усталости, гиперемия.

**Противопоказания:** повышенная чувствительность к лоратадину или к другим компонентам препарата; детский возраст до 2-х лет; беременность и период лактации.

**Лекарственные взаимодействия:** При одновременном применении препарата ЛОРАТАЛ с кетоконазолом, эритромицином или циметидином отмечалось повышение концентрации лоратадина и его метаболита в плазме крови. С этанолом и транквилизаторами, не наблюдается потенцирование угнетающего действия на центральную нервную систему. С прочими блокаторами H<sub>1</sub> - рецепторов, барбитуратами, бензодиазепинами, агонистами опиоидных рецепторов, нейролептиками, трициклическими антидепрессантами, анколитиками, седативными и снотворными средствами, возможно развитие дозозависимого седативного эффекта. С осторожностью следует назначать ЛОРАТАЛ с ингибиторами ферментов печени (гуанидин, флуконазол, флуорсетин), так как отсутствует достаточное количество наблюдений о безопасности подобных комбинаций.

**Особые указания:** Лоратад не оказывает клинически значимого седативного действия при использовании в рекомендованных дозах (по 10 мг 1 раз в сутки). Лоратад не потенцирует действие алкоголя. Прием препарата ЛОРАТАЛ следует прекратить не позднее, чем за 48 ч до проведения кожных проб, чтобы избежать искажения результатов. Особенно важно влияние лекарственного средства на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами. Следует соблюдать осторожность при управлении автомобилем и потенциально опасными механизмами. После первого приема препарата ЛОРАТАЛ пациентам следует обратить внимание на возможность развития побочных эффектов (например, сонливости), которые могут повлиять на способность управлять транспортным средством и потенциально опасными механизмами. Пациентам необходимо предупредить об опасности выполнения работы, требующей повышенного внимания и быстрой психомоторных реакций до исчезновения этих побочных эффектов.

**Условия отпуска из аптек:** По рецепту.





## Нереальная любовь

Если абстрагироваться от сложной политической ситуации в мире и прочих неприятностей глобального масштаба, можно утверждать, что ныне живущему человеку чрезвычайно повезло. Благодаря возможностям интернета, люди всех стран и континентов в некотором смысле приблизились друг к другу «на расстояние вытянутой руки».

А каково было нашим предкам-кочевникам? Ведь для того, чтобы справиться о здоровье родичей и выслушать их повествование на тему «как пережить долгую зиму и уберечь скот», им приходилось преодолевать многодневные расстояния. Несомненно, такие встречи были желанны и радостны, зато путешествия зачастую становились настоящим испытанием и для всадника, и для лошади.

Теперь общаться стало проще простого: используя социальные сети, мы неотрывно можем следить за тем, что происходит в жизни друзей и родственников. Да чего уж там – любой заокеанский Хуан Карлос ныне в один клик может познакомиться с Батимой или Айгулей, не имея при этом представления, где находится Казахстан.

ИЗВИНИТЕ, Я НЕ ЗНАЛ, ЧТО  
ВЫ МЕНЯ ЗНАЕТЕ...

В интернете «тусуется» и стар, и млад. Это вполне объяснимо, поскольку каждый человек нуждается в общении и стремится поделиться с кем-то своими впечатлениями, попросить совета, обсудить планы на будущее. Наиболее отчаянные смельчаки выно-

сят «на суд виртуального сообщества» интимные подробности из своей жизни, дабы шокировать публику и вызвать интерес к своей персоне. Хорошо это или плохо – судить не берусь, но следует иметь в виду, что информацию на вашей страничке могут просматривать не только ваши родственники и друзья. Дело в том, что некоторые работодатели, как выяснилось, делают выводы о деловых и прочих качествах соискателя на должность с учетом его деятельности в соцсетях. В этом им содействует некая компания, которая исследует «степень влияния» пользователей в Twitter, Facebook, Google+, LinkedIn, Foursquare, YouTube, Instagram, Tumblr, Blogger, WordPress, Last.fm и Flickr, затем составляет своеобразный рейтинг и любезно сливает данные «куда следует». Поэтому чрезвычайно важно составить о себе правильное мнение, а интимные темы лучше обсуждать в личной переписке.

АХ, ОБМАНУТЬ МЕНЯ НЕ СЛОЖНО...

Ясное дело, что переходить улицу на красный свет запрещено, доверять незнакомцу пароль от платёжной карточки опасно и уж совсем недопустимо

«прыгать в омут» в попытке найти себе принца в интернете. Как ни прискорбно, но их там водится еще меньше, чем в реальной жизни. Зато брачных аферистов хоть отбавляй. А что? Почему бы мужчине не словить пару-тройку «золотых рыбок» в мутной воде?! Тем более что многие русалки добровольно обнажаются, порой они прямо-таки косяками лезут в сети и готовы исполнить любое желание «кандидата»! Знаете, будь я мужчиной, наверное, тоже не преминула бы воспользоваться таким стоком.

Ну, а если серьезно, зачастую парни откровенно посмеиваются над армией «самоклеящихся самок» (простите за невольный каламбур). Им невдомек, что девушки всерьез озабочены поиском спутника жизни, а поговорку о том, что мужчина любит глазами, понимают буквально и стремятся очаровать его своими «идеальными пропорциями и завидными параметрами». Тщетно.

Есть, разумеется, и вполне себе целомудренные дамы, которые соблюдают все приличия. Но когда завязываются виртуальные отношения и заходит речь о реальной встрече, мужчина включает все свое обаяние, красноречие и прочие уловки, чтобы «невеста» не усомнилась в его порядочности. Не желая показаться корыстной, она сама покупает авиабилет и летит в другую страну навстречу мифическому счастью. Я лично знакома с особой, которую таким образом облапошил «заморский принц», без зазрения совести отдохнув на все ее сбережения. А потом объявил, что у них очень строгие обычаи и ему не позволят жениться на чужеземке.

Но эта девушка еще легко отделалась. Иногда виртуальные романы приводят к настоящим проблемам в жизни и даже трагедиям. Из-за таких случаев многие люди (причем не без оснований) считают, что виртуальные отношения – это путь в тупик.

## НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ...

Между тем кто-то нашел свою вторую половинку именно в интернете. Мне знакома не одна такая семья. Например, отличная пара сложилась у этнических греков, которые познакомились в социальных сетях: он жил в России, она – в Казахстане. Их виртуальные отношения получили развитие в реальной жизни, мало того, привели к бракосочетанию и рождению малыша.

Да что уж тут скрывать: обе мои дочери (одна в 30 лет, а вторая в 23 года) вышли замуж именно благодаря социальным сетям. При этом они отнюдь не занимались поисками «суженого» на просторах интернета. Виртуальное общение на различные темы вызвало взаимную симпатию, а позже молодые перешли к реальным отношениям. Итогом в обоих случаях стало официальное заключение брака и зарождение новой жизни.

Как видите, не стоит полностью исключать знакомство в соцсетях, поскольку там тоже водятся вполне приличные ребята. Просто нужно вовремя «схватить приз» и как можно скорее вырваться из паутины, чтобы перейти на более высокий (если хотите – на более практичный) уровень отношений. Ведь это так прекрасно и романтично: ходить на свидания, получать от любимого живые цветы, слышать стук его сердца и вместе считать звезды на небе. А для того чтобы узнать наверняка, подходите ли вы друг другу, требуется именно приватное общение, когда включается и химия, и физика, и логика.

Так что, милые девушки, не вздумайте «становиться в очередь» наряду с другими дамами на личной странице вашего «виртуального ухажера». Если вы ему действительно нравитесь, он найдет способ общаться с вами и развивать отношения безотносительно соцсетей. Ведь его реальное внимание и конкретные действия гораздо важнее, чем «лайки»



## ОТНОШЕНИЯ

под каждой вашей фотографией. Иначе говоря, как только между вами возникнет взаимный интерес и вы настроены укрепить ваш «союз» – покиньте соцсети. Побудите мужчину к общению в реальной жизни, поскольку нерезонно бесконечно умиляться объектом, выставленным в витрине на всеобщее обозрение.

Когда мы относимся к своему партнеру серьезно, то всегда рады познакомить его с друзьями, близкими, посещать с ним какие-то мероприятия. Это делает отношения более многогранными и прочными. А если возникший роман утаивается от личного окружения, то это значит, что мы не планируем долгосрочных отношений с этим человеком. Возможно, это всего лишь ни к чему не обязывающая связь, без «видов на будущее».

Все семейные пары, которые нашли друг друга благодаря соцсетям, лишь познакомились в них, а остальное свершилось уже в реальном мире. Если вы хотите иметь семью, то работать над этим надо в реальной жизни и в реальных ситуациях, где не уйдешь от разговора, просто выйдя из контакта.

Разумеется, никто вас не торопит «брать быка за рога» и немедленно загонять его в свой родовой клан: это будет воспринято как покушение на его свободу выбора. Но необходимо учесть, что чересчур затянувшиеся виртуальные романы чаще всего завершаются ничем. Следует добавить, что порой продолжению таких отношений мешают страшилки о ненадежности интернет-знакомств.

Между нами, девочками, говоря, живая реальность тоже полна разочарований. Разве обычные знакомства (в театре, в библиотеке либо на вечеринке) всегда имеют хэппи-энд и приводят к свадьбе и рождению детей? Вот то-то!

### ЛУЧШЕ БЫТЬ ЧЬЕЙ-ТО НЕСБЫТОЧНОЙ МЕЧТОЙ, ЧЕМ ЧЬИМ-ТО ЗАПАСНЫМ ВАРИАНТОМ

Способов завязать знакомство в виртуальном мире довольно много, и каждый может выбрать наиболее подходящий для себя. Не обязательно долго ломать голову над тем, как презентовать себя в социальных сетях. Просто будьте собой. Нет ничего страшного и в том, если вы сами напишете человеку, чьи высказывания нашли отклик в вашей душе. Вы же не собираетесь с ходу предлагать ему полюбоваться на ваши прелести, а дадите ему возможность пофантазировать (шутка).

Разумеется, не с каждым пользователем завяжется долгий разговор, но ведь и Москва не сразу строилась. Вполне возможно, что общие темы и взаимные увлечения помогут вам найти «того самого»! Естественно, наилучшим способом узнать мужчину является непосредственное общение, без «виртуального шпионажа» за ним. Строго говоря, не показывайте ему, насколько сильно он захватил ваше внимание, и не опускайтесь до «выяснения отношений». Пусть он сам постарается завоевать вас.

Даже если вы довольно долго общались виртуально и он произвел на вас хорошее впечатление, все равно воздержитесь от уединения с «влюбленным джигитом» в первый же вечер. Нужно убедиться, что вы не станете очередным трофеем донжуана либо жертвой маньяка. Лучше выбрать нейтральную территорию, где имеются шансы на спасение, если вдруг что-то пойдет не так.

### ЧТО ИМЕЕМ – НЕ ХРАНИМ, ПОТЕРЯВШИ – ПЛАЧЕМ...

Во избежание неприятностей нужно оградить себя от излишней интернет-активности. Ведь хотя общение в соцсетях помогает найти любовь и построить отношения, оно же может и разрушить их. Из-за «лайка» или комментариев под фотографией неизвестных поклонников возникают ссоры и беспочвенная ревность, что порой ведет к разрыву. Так что, если у вас завязались отношения и наладилась личная жизнь, следует «фильтровать» интернет-знакомства. Возможно, часть «друзей» в вашем списке составляют люди, которых вы ни разу не видели. Ограничения в настройках позволят вам выбрать тех, кому дозволено знать о вашей личной жизни.

Не стоит выкладывать фотографии в откровенных нарядах: вашу страничку могут видеть его родственники, его друзья и коллеги. А фотографии со своими бывшими удалите со своей страницы и воздержитесь от соблазна заглядывать на их странички в интернете, и уже тем более – оставлять свои комментарии. Возможно, личная жизнь бывших вызывает любопытство, но лучше не ворошить прошлое, чтобы не навредить настоящим отношениям. Следует четко понимать, что для вас уже неактуально «быть популярной в соцсетях»: такие забавы могут навредить вашим отношениям. Расставляйте правильно приоритеты, чтобы не разрушить свою реальность. Это важно.

#### Для справки:

Социальные сети помогают получить информацию не только о самих пользователях, но и об их личной жизни. Более того – они способны «предсказать», как будут дальше развиваться, например, романтические отношения. К такому выводу в результате исследования пришли Джон Клейнберг из Корнельского университета и инженер Facebook Ларс Бакстром. В частности, исследователи вычислили алгоритм, который может «распознать», кто из пользователей находится между собой в романтических отношениях и насколько высока вероятность распада этих отношений.

Подготовила Алия ЮСУПОВА



## Береженого Бог бережет

Плод, находящийся в утробе матери, защищен от многих вредных влияний, в том числе и инфекций, благодаря барьерным свойствам плаценты. Но некоторые инфекции все же могут проникнуть через этот барьер и причинить вред еще не родившемуся ребенку. Данный материал предлагается читателю с целью ознакомления с возможными проблемами, связанными с инфекциями, а также мерами для снижения рисков заражения.

Все люди подвержены риску заражения вирусными, паразитарными и бактериальными инфекциями. Однако особенности иммунного состояния женщин при беременности, при которой обнаруживается снижение сопротивляемости организма, в большей степени предрасполагают к инфицированию.

Передача инфекции человеку может происходить несколькими способами: контактным путем, воздушно-капельным, фекально-оральным, трансплацентарным, а также искусственным, или медицинским. Существует еще так называемый трансмиссивный путь передачи, при котором инфекция переносится через укусы насекомых.

Инфекции особенно неблагоприятны во время беременности, так как некоторые из них протекают тяжелее и могут нанести вред плоду и новорожденному ребенку. Поэтому очень важно знать и применять некоторые несложные правила во избежание попадания инфекции в организм беременных женщин. Эти знания можно взять на вооружение всем людям для применения их в повседневной жизни, разъяснять и прививать детям.

### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Контактный путь передачи инфекции подразумевает заражение через соприкосновение кожных покровов или слизистых оболочек людей. Такое инфицирование происходит при поцелуях, сексуальном контакте, при соприкосновении с биологическими жидкостями больного человека (слюна, моча, слеза, отделяемое из носа и других органов).

Методы гигиены, такие как частое мытье рук и исключение контакта со слюной, мочой и различными выделениями другого человека через общие предметы обихода, продукты питания, посуду, могут уменьшить риск заражения потенциально опасными болезнями.

Личная гигиена особенно важна для беременных женщин, у которых есть маленькие дети или которые часто контактируют с ними в детских учреждениях. Это связано с тем, что некоторые инфекции, такие как цитомегаловирус, чаще встречаются у детей и могут быть переданы здоровым беременным.

Мытье рук является одним из важнейших и очень эффективных способов предотвращения распространения инфекции. Стоит мыть руки всякий раз после работы с сырыми продуктами питания, по-

сещения туалета, смены пеленок у ребенка после дефекации, протирания носа или слюны маленького ребенка, после работы с мусором и грязным бельем, контакта с животными или жидкостями другого человека, работы в саду и соприкосновения с грязью и землей.

Руки необходимо мыть с мылом не менее 30 секунд, следуя определенным правилам: теплой водой ополаскивают руки и последовательно намыливают ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, ногтевые пластинки и тыл кистей обеих рук. Затем смывают мыло и насухо вытирают руки полотенцем, в идеале одноразовым.

Хорошей альтернативой для дезинфекции рук могут служить и антибактериальные гели и жидкости для рук, если вода и мыло недоступны.

Помимо мытья рук также необходимо поддерживать чистоту в доме, особенно на кухне. Регулярное проветривание помещения и влажная уборка являются хорошим способом устранения инфекции в доме.

**Цитомегаловирусная инфекция (ЦМВ)** вызывается цитомегаловирусом, который относится к семейству герпесвирусов. Это очень распространенная инфекция, так что чаще всего к моменту беременности женщина уже имела первичный контакт с вирусом. ЦМВ передается при тесном контакте со слюной зараженного человека, мочой и другими жидкостями организма или половым путем. Носительство и инфицирование взрослых людей с хорошей иммунной системой не вызывает выраженного патологического процесса, но инфицирование во время вынашивания ребенка может привести к серьезным проблемам со здоровьем как будущей матери, так и плода и новорожденного ребенка. Возможны тяжелые состояния новорожденного с ЦМВ-инфекцией, что обусловлено поражением внутренних органов, легких и головного мозга. Еще более усугубляет ситуацию отсутствие эффективного лечения и быстрое прогрессирование заболевания. Риск инфицирования ЦМВ выше у беременных женщин, которые живут с маленькими детьми или работают в детских учреждениях.

В настоящее время не существует специфического способа предотвратить ЦМВ-инфекцию, недоступны вакцины. Лекарственные препараты для лечения ЦМВ у новорожденных в настоящее время изучаются.

Поэтому соблюдение правил личной гигиены, особенно мытье рук, имеет решающее значение в профилактике.

Следить необходимо и за тем, чтобы столовые приборы были чистыми, не стоит пить или есть из одной посуды с кем-либо, особенно с детьми. Держать во рту соску ребенка или зубную щетку, целовать в губы детей также не следует.

### ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Беременным женщинам не рекомендуется употребление в пищу сырых или плохо обработанных молочных и мясных продуктов, а также яиц и рыбы. Эта предосторожность обусловлена риском заражения такими инфекциями, как листериоз, бруцеллез, сальмонеллез и др. Избегать следует следующие продукты: непастеризованное молоко, сырое тесто, сырые мясо, рыба или моллюски, мясные деликатесы, не прошедшие термической обработки, некоторые сорта мороженого, суши и роллы с сырой рыбой, коктейли с сырым яйцом и др. Свежие фрукты и овощи необходимо тщательно мыть перед употреблением, включая бананы и другие плоды со снимаемой кожурой.

**Листериоз** – бактериальная инфекция, вызываемая *Listeria monocytogenes*. Это грозное заболевание, которое может привести к смерти плода, преждевременным родам или инфицированию новорожденного ребенка с нередкими летальными исходами. Опасность этой инфекции заключается в заражении плода через плаценту. Следствием этого могут быть тяжелые пороки развития плода, задержка внутриутробного развития, выкидыши.

Основной путь инфицирования человека – это употребление в пищу зараженных продуктов питания, полученных от больных животных: молока, мяса, яиц, мороженого, сыров. Зараженные продукты выглядят обычным образом, у них нет запаха или вида несвежей пищи, признаков гниения. Листерии очень хорошо сохраняются в холодильнике и в высушенном состоянии, поэтому нельзя долго хранить молочные и мясные продукты.

**Основные правила предотвращения заражения листериозом:**

- тщательно подвергайте термической обработке сырые мясные и рыбные продукты;
- хорошо подогревайте пищу, хранившуюся в холодильнике: при температуре 70 градусов Цельсия листерии погибают (а в холодильнике, напротив, они размножаются);
- старайтесь не употреблять полуфабрикатов, колбас, мягких сортов сыра, блюд из кулинарии, включая салаты;
- не пейте непастеризованное молоко и не ешьте изделия из него;
- тщательно мойте все овощи и фрукты;
- следите за чистотой холодильника и печей;
- не храните долго продукты питания.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ТРАНСМИССИВНЫХ ИНФЕКЦИЯХ

В нашем регионе не так много инфекций, передающихся этим способом. Однако риск все же имеется, особенно он возрастает при путешествиях в тропические страны. При укусах насекомых (комары, клещи, блохи и др.) инфекция проникает в кровь человека. Насекомые передают бактерии, вирусы, паразитов, вызывающих малярию, вирусные лихорадки, клещевой энцефалит и многие другие заболевания. От некоторых инфекций эффективна вакцинация, от других необходима личная защита.

Укусы комаров можно предотвратить путем использования защитной одежды, избегая при этом прогулок в вечернее время и на рассвете, когда комары наиболее активны. Также рекомендуется использование репеллентов на основе ДЭТА. Такие средства являются наиболее эффективными и имеют хорошие показатели безопасности. Беременные и кормящие женщины могут использовать средства с ДЭТА, так как они не показали токсичности в специальных исследованиях.

### ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

**Хламидиоз, трихомониаз, уреаплазмоз, гонорея, сифилис, а также ВИЧ и гепатиты** могут передаваться при половых контактах. Эти инфекции особенно нежелательны при беременности, некоторые из них передаются плоду и могут вызвать у него заболевания, осложнить беременность, спровоцировать выкидыш или преждевременные роды. Самым надежным способом уберечься от инфекций, передающихся половым путем, является воздержание от половых контактов с инфицированными партнерами. Нужно помнить, что риск заражения возрастает, если у вас более одного сексуального партнера или если ваш партнер имеет более одного сексуального партнера. В таких случаях рекомендуется использовать презерватив, снижающий риск передачи инфекции. Избегайте половых контактов, если у партнера имеются признаки инфекции: выделения из полового члена, боль при мочеиспускании, эрозии и язвы на коже половых органов.

Также важно предостеречься от инфекций, если женщина или ее партнер используют инъекционные наркотические средства. ВИЧ и вирусные гепатиты могут быть переданы через совместное использование игл или шприцев с инфицированными людьми, а партнер затем может передавать эти инфекции половым путем.

**Генитальный герпес** – заболевание, вызываемое вирусом простого герпеса. Передается преимущественно половым и контактным путем. Возможна передача вируса от матери к ребенку во время вагинальных родов, если имел место активный процесс

## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

перед родами. Обработка родовых путей помогает снизить риск заражения новорожденного ребенка. Реже происходит инфицирование плода внутриутробно, это случается при первичном заражении беременной женщины. В этом случае возможны осложнения беременности в виде выкидышей, преждевременных родов, намного реже вирус вызывает пороки развития плода.

**ВИЧ-инфекция** – вирусное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека. Передается половым путем, через кровь, зараженные шприцы, от матери к плоду, от матери к новорожденному во время родов и грудного вскармливания. Протоколом ведения беременности предусмотрено обследование на вирус с согласия женщины. Это крайне важно, так как своевременная диагностика и лечение улучшают течение заболевания самой матери, а также существенно снижают риск передачи инфекции к плоду и новорожденному. При этом родить здорового ребенка становится реально достижимым. После рождения здорового ребенка женщине предлагается искусственное вскармливание: так будет предотвращено заражение ребенка через грудное молоко.

### ПРОФИЛАКТИКА ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Достаточно большое количество видов инфекций передается воздушно-капельным путем. Этот путь передачи микроорганизмов подразумевает заражение от больного человека при кашле, чихании, плевках и даже при обычном разговоре, когда капельки биологических жидкостей (слюны, выделений из носа, мокроты) вместе с воздухом проникают в дыхательные пути. **Грипп, дифтерия, аденовирусная и менингококковая инфекции, коклюш, скарлатина, корь, краснуха, паротит, ветряная оспа** – таков неполный список болезней, основным путем передачи которых является воздушно-капельный.

Уберечься от этих инфекций можно, избегая посещения многолюдных мест, особенно в период эпидемии. Хорошей профилактикой также будет ношение одноразовых масок, не забывая своевременно, через каждые 2–3 часа, их менять.

Избегайте людей, у которых имеется носительство или инфекционное заболевание. Не посещайте дома, где дети болеют ветряной оспой, корью, краснухой, свинкой, гриппом и т.п. Если же вам не удалось избежать этого, то соблюдайте вышеописанные меры профилактики при воздушно-капельных инфекциях.

И еще раз напомним, что тщательное мытье рук после прикосновения к предметам общего пользования также уменьшает вероятность заражения подобными инфекциями.

## КОНТАКТ С ЖИВОТНЫМИ

Общение с животными очень благотворно влияет на женщин в положении, оно успокаивает и дарит положительные эмоции. Соблюдая некоторые правила, можно в полной мере насладиться этим общением. В первую очередь необходимо избегать контакта с грызунами – крысами, мышами и т.п. – и стараться обезопасить себя от укусов насекомых, так как они очень часто являются переносчиками многочисленных инфекций.

Также не следует убирать туалет кошек и контактировать с их пастью. Эти меры необходимы для предотвращения инфицирования токсоплазмозом, который очень распространен среди этих животных. Данная инфекция опасна для беременных женщин, так как может пройти через плаценту и заразить плод, поражая его внутренние органы и головной мозг. Токсоплазма передается фекально-оральным путем, т.е. с фекалиями кошек выделяются яйца паразитов, а при несоблюдении гигиены через грязные руки попадают в рот человека, откуда идет распространение по всему организму.

Если все таки приходится менять туалет своего любимца, обязательно используйте одноразовые перчатки и тщательно мойте руки, а также избегайте попадания в рот слюны и шерсти животного.

Необходимо проявлять осторожность при общении с дикими или домашними животными, которые могут укусить: это чревато инфицированием вирусом бешенства.

Лечение инфекции во время беременности иногда оказывается непростой задачей, но с современным развитием медицины, хорошей диагностикой, должным уходом, качественными препаратами снижается риск осложнений, побочных действий лекарств.

Безопасность и доступность лечения инфекции у беременных женщин зависит от типа инфекции и риска причинения вреда женщине и ее плоду.

## ИММУНИЗАЦИЯ

Человечество изобрело один из самых эффективных методов борьбы с инфекцией – вакцинацию. Прививки создают в организме состояние боевой готовности. К сожалению, не от всех инфекций существуют вакцины. Конечно, в идеале беременные женщины заблаговременно должны быть вакцинированы от распространенных инфекций. Для этого на этапе планирования беременности необходимо обследование для принятия решения об иммунизации. Так, если женщина ранее не болела краснухой и по анализам крови это подтверждено, ей будет рекомендована вакцинация. Это обусловлено тем, что заражение вирусом краснухи во время беременности может привести к тяжелым порокам развития плода. Но если женщина переболела или вакцинирована, этот риск сводится к нулю.

Также рекомендована вакцинация против вируса гепатита В, гриппа и других распространенных инфекций. Если же не удалось провести специфическую профилактику, то необходимо соблюдать меры предосторожности от инфекций, передающихся воздушно-капельным путем, описанные выше.

Если женщина планирует посещать тропические страны или ее деятельность связана с нахождением в нетипичной местности (горы, степь), то ей понадобится дополнительная вакцинация от характерных инфекций. При выезде в Африку или Южную Америку понадобится прививка от желтой лихорадки, в Индию – от брюшного тифа, гепатита А и полиомиелита; если же поездка сопровождается пешими прогулками по степи или горам, особенно в весенне-осенний период, то необходима вакцинация против клещевого энцефалита.

Кроме того, если женщина работает в детском учреждении или в доме есть маленькие дети, рекомендуется дополнительная вакцинация от детских инфекций.

Вакцинация во время беременности также возможна, если есть высокий риск инфицирования. Например, во время эпидемии гриппа возможно введение прививки от вируса, особенно женщинам, страдающим бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, сахарным диабетом. Эти вакцины давно применяются у беременных, и их безопасность доказана. Однако при вакцинации необходимо уточнять, возможно ли применение имеющейся вакцины беременным женщинам, потому как при беременности можно применять прививки только с убитыми микробами.

Всем известно, что чем сильнее иммунитет человека, тем менее он подвержен такого рода заболеваниям. В связи с этим очень важно, чтобы беременная хорошо высыпалась, достаточно гуляла, полноценно питалась и избегала стрессов. Крепкая иммунная система хорошо защищает и от инфекций, и от бактерий. Сегодня для ее активизации очень популярны так называемые иммуномодуляторы. Однако эти средства появились в медицинской практике относительно недавно, их действие не изучено до конца, и о последствиях мы можем только догадываться. Неадекватное стимулирование иммунной системы лекарствами может привести в том числе и к развитию аутоиммунных и опухолевых процессов. Так что самостоятельно принимать фармацевтические иммуностимуляторы ни в коем случае нельзя. Особенно во время беременности! Помните, что иммунитет легко укрепить и без лекарств. Одно из немногих веществ с доказанными иммуномодулирующими свойствами – это жирные кислоты омега-3. Больше всего их в жирной морской рыбе. В идеале нужно не только употреблять достаточное ее количество, но и ввести в практику прием хорошо известного ранее, но порядком подзабытого сегодня рыбьего жира. Это



Омега-3 Триместр рекомендован в качестве дополнительного источника ПНЖК омега-3, витаминов (А, D, Е, фолиевой кислоты (В9), В12) для женщин. Ободрен для планирующих материнство, беременных и кормящих грудью.

хороший натуральный продукт, который с полным правом можно отнести к природным иммуностимуляторам. Кстати, на пользу иммунитету пойдут не только жирные кислоты. Рыбий жир богат еще и витамином А, который обеспечивает рост клеток кожи и слизистых оболочек, ответственных за состояние иммунной системы. Наконец, рыбий жир способствует и образованию серотонина, который повышает настроение. А хорошее настроение оказывает мощный положительный эффект на наше здоровье. Правило только одно: рыбий жир должен быть предназначен именно для беременных, то есть учитывать изменившиеся потребности женщины, готовящейся стать матерью. Такой «специальный» рыбий жир выпускается, например, под маркой «Омега-3 Триместр». Учитывая, что препарат производится компанией, уже не первый десяток лет выпускающей омегасодержащие комплексы, можно быть уверенными в его качестве.



Фатима КАСЫМБЕКОВА,  
врач-гинеколог,



Медицинский лазерный центр  
г. Алматы, пр. Аль-Фараби 7, ПФЦ «Нурлы Тау»,  
блок 4А, оф. 203 (2 этаж)

Время работы: с понедельника по пятницу,  
с 9.00 до 18.00

Телефоны: (+7 727) 311-16-24, 311-16-25



## Ребенок ВКонтакте ...

Да что вам не сидится там, на последних партах? У вас интернета нет, что ли?

Это, конечно же, шутка. А если серьезно, глобальные сети опутали нас так надежно, что сегодня практически любой человек просто «обречен» найти себе занятие по вкусу, не выходя из дома: совершить путешествия по миру, осмотреть экспозиции Лувра и Эрмитажа, поучаствовать в онлайн-играх. Притом наши дети принимают в виртуальных «мероприятиях» едва ли не самое активное участие.

Человеку свойственно ожидать одобрения по поводу внешнего вида, уровня интеллекта, творческих способностей. Маленький ребенок, делая первые шаги, ждет от окружающих восторженных похвал. Чемпиону важно подняться на пьедестал почета и непременно услышать звучащий в его честь гимн своей страны, а не просто «втихаря» получить олимпийскую медаль в кабинете чиновника. Артисты театра и цирка естественным образом ждут аплодисментов, а деятели кино придумали «Оскара» и «Нику», чтобы польстить звездам экрана. Иначе говоря, любой человек в той или иной степени желает, чтобы его ценили и восхищались его достоинствами.

**Проповедовать с амвона,  
увлекать с трибуны,  
учить с кафедры гораздо легче,  
чем воспитывать одного ребенка.**

Александр Герцен

Подростки выражают свои потребности в собственной им манере. Вряд ли юноша станет хвастать перед друзьями новыми кроссовками или прической, но ему будут приятны положительные отзывы о его способности совершать крутые виражи на велосипеде либо умение играть на гитаре.

Не исключая, что некоторым парням «начхать» на мнение окружающих, но на одобрение со стороны сверстников они явно не обидятся. Ведь для подростков общение с себе подобными – это своеобразная «сверка часов», стремление к подтверждению своей идентичности с группой. Так что мы должны принять сам факт виртуальной активности юношества, нравится нам это или нет.

Наша задача состоит в том, чтобы уберечь детей от тлетворного влияния чуждых элементов: это могут быть представители радикальной религиозной организации, наркоторговцы либо педофилы. Поэтому весьма целесообразно установить на компьютеры и телефоны программы родительского контроля, что позволит следить за временем пребывания сына или дочери в интернете и за сайтами, которые он посещает. Нужно доходчиво объяснить ребенку, что это не проявление любопытства или недоверия с вашей стороны, не попытка ограничить его свободу, а суровая необходимость ради обеспечения его же безопасности.

В силу неопытности юное создание может попасть под влияние деструктивных личностей, которые могут внушить ему, что культурное поведение – это «не круто», что это, мол, ипостась «ботанов». Во избежание подобной мутации помогите подростку найти сообщества для общего эстетического развития – будь то музыка, кино или мода. Весьма разумно будет выбрать интеллектуальные форумы, где обсуждаются серьезные и важные темы. И, поскольку любое познавательно-творческое увлечение объединяет пользователей разного возраста, родители тоже могут присоединиться к этим группам, чтобы быть «на одной волне» со своим ребенком. Тогда и вне сети у вас найдется общая тема для беседы.

Понятно, что дети старшего возраста не склонны обсуждать с родителями содержание своих страниц, но тем не менее всегда настаивайте на том, чтобы ваш ребенок принимал запросы на добавление в друзья только от тех, кого он знает лично, или по рекомендации хороших знакомых. А еще лучше, если подросток сделает личную страницу доступной только для друзей. Побуждайте подростка развивать здоровые отношения с настоящими друзьями и знакомыми, ведь живая поддержка близких гораздо важнее, чем пустые «лайки» незнакомцев.

### Не все то, что можно делать безнаказанно, следует делать.

Жан Расин

Думаю, все согласятся с утверждением, что этика общения отражает уровень нравственной культуры человека. Ожидая адекватного поведения от других пользователей, следует самому тоже быть на высоте. Строго говоря, в соцсетях требуется вести себя так же корректно, как и в реальной жизни. Это аксиома.

Подросток также должен усвоить, что недопустимо пересылать кому бы то ни было информацию и изображения из закрытых профилей знакомых без их ведома и согласия. Ведь репутацию надежного человека потерять гораздо легче, чем заслужить доверие и уважение. Также не стоит чрезмерно «грузить» собеседника своими проблемами, это характеризуется по меньшей мере как эгоистичное поведение. Дстойна порицания и привычка навязывать собеседнику свою точку зрения, считая ее единственно верной. А резкая критика, «выплеснутая прямо в лицо» собеседнику, может обидеть «объект бичевания» всерьез и надолго. Как ни прискорбно, люди не «переделяются» ради того, чтобы соответствовать нашим ожиданиям, а отношения могут безнадежно испортиться.

Порой юные создания, не до конца усвоившие этикет, пользуются сетевой анонимностью или географической удаленностью, чтобы прибегнуть к оскорблениям, провокациям (троллингу) и беспричинным унижениям. Это по меньшей мере подло и низко. Ваши дети должны знать, что ни в коем случае недопустимо следовать столь нездоровым манерам, поскольку они имеют свойство распространяться в сети как зараза. Индивид без устойчивых моральных принципов может «за компанию» присоединиться к травле неприятного ему человека, хотя минутой ранее он даже и не помышлял об этом. Здесь срабатывает психологический эффект подражания действиям толпы. Нужно предостеречь детей от «безнаказанной удалы» и «обезличивания в массах», ведь золотое правило поведения в сети гласит: «Если вам кто-то не нравится либо стремится задеть ваше самолюбие, просто заблокируйте этот контакт. И все на этом».

### Даже в его молчании были слышны орфографические ошибки.

Станислав Ежи Лец

Несомненным проявлением уважения к адресатам является грамотность в письменной речи, поскольку всегда приятнее читать то, что написано орфографически и пунктуационно правильно. Но, к сожалению, некоторые пользователи (и не только подростки) считают, что при общении в сети соблюдать требования правописания вовсе не обязательно. Этому в немалой мере способствует побочный продукт интернет-общения – «олбанский» язык, который демонстрирует презрительное отношение к правилам грамматики. Я могу ошибаться, но все же подозреваю, что под «падонкафской» бравадой скрывается банальное незнание орфографии.

В любом случае культурному человеку не к лицу подражать «олбаноязам». Хотя справедливости ради следует признать, что довольно сложно не поддаться «вирусу непослушания». Между нами



говоря, я тоже имела неосторожность подхватить слово «ужоз». Притом писала я его с тремя «з». Ужоззз. Впрочем, «олбанцкейезыг» оказался настолько беспринципным, что даже сам пострадал от собственных «правил», поскольку его заядлые приверженцы умудрились заодно исковеркать и его название.

В социальных сетях имеет место еще один нелицеприятный «выверт»: писать незнакомым либо малознакомым людям «челобитные», умоляя поставить лайки на фото или видео. Пусть ваш ребенок не стремится набрать «кучу лайков» и «добавить много друзей», а по-настоящему наладит отношения со сверстниками, став для них другом и интересной личностью.

Красивые фотографии и умные рассуждения могут дать человеку положительную характеристику, а кому-то для успешной презентации требуются статусы. Это может быть тезис о состоянии души автора в текущий момент либо фраза, соответствующая его мировосприятию. Но порой остроумный статус может «поведать» о человеке отнюдь не то, что он предполагает. Однажды произошел такой казус: некая вполне успешная и законопослушная дама шутки ради выставила в своем профиле статус «Все желания наконец-то исполнились! Но итогом стала тюрьма». Эта фраза вызвала переполох среди ее знакомых и друзей: все наперебой стали выпытывать у нее, что случилось. Так что следует предостеречь подрастающее поколение от бездумного использования «прикольных» статусов во избежание криво толков.

**Моральная стойкость заключается не в игнорировании желаний, а в разумном их удовлетворении.**

Валерий Красовский

Многие люди активно пользуются интернет-ресурсами, при этом продолжая вести полноценный образ жизни, имея семью, воспитывая детей и занимаясь активной деятельностью. Такое сочетание виртуальной и реальной жизни можно только приветствовать. Другое дело, когда пользователь (человек любого возраста и сословия) «зависает» в сети сутки напролет в ожидании внимания к своей персоне и впадая в депрессию или истерику, если кто-то не ответил на его сообщение. Одна моя знакомая пенсионерка объявила мне бойкот из-за того, что отправленное ею (в мое рабочее время) «смешное видео» не нашло моего отклика.

Подрастающее поколение должно крепко-накрепко уяснить для себя, что в жизни есть вещи намного важнее виртуальных достижений и сокрушительных побед в самой сложной онлайн-игре. При необходимости пребывание в интернете можно сократить, используя советы психологов по осознанной мотивации к активной деятельности в реальном мире. Объясните доходчивым языком вашим детям, что при продолжительном и абсолютно бесконтрольном интернет-серфинге есть опасность возникновения патологической зависимости от социальных сетей. Это сродни алкоголизму, наркомании и пристрастию к азартным играм.



Исключить зависимость поможет умеренное пребывание в интернете, чередование общения в соцсетях с прогулками на свежем воздухе и спортивными занятиями. Ваша задача – помочь подростку найти разумный баланс между реальной и виртуальной жизнью. Он должен четко понимать, что злоупотребление общением в социальных сетях может привести к излишней трате жизни. Именно так. Убить время не способен никто, поскольку Время – это Вечная Вселенская субстанция, а ненасытный пользователь социальных сетей самозабвенно убивает лишь свою собственную жизнь. Строго говоря, интернет-общение должно лишь дополнять реальную жизнь, но никак не заполнять собой все помыслы и желания человека. И точка.

#### СТАНОВЯТСЯ ЛИ ДЕТИ УМНЕЕ БЛАГОДАРЯ ИНТЕРНЕТУ?

У современных детей мозг такой же, что был у человека тысячу лет назад, – 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных. Но поверхностное и неглубокое знакомство с информацией, свойственное детям цифрового поколения, приводит к тому, что часть нейронных связей за ненужностью просто атрофируется. Как мышцы без должной нагрузки. С каждым годом все больше школьников страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. Мозг нужно развивать и кормить. Очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. По-

ощряйте ежедневные прогулки на свежем воздухе и проведение времени в разговорах лицом к лицу. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад. Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но и это еще не все. То, что ребенок ест, тоже влияет на производство новых нейронов. Перед вами три основных тезиса «умной» диеты:

- нейрогенез увеличивается при ограничении калорий на 20–30%;
- насыщенные жиры негативно влияют на нейрогенез;
- ненасыщенные жирные кислоты омега-3, наоборот, увеличивают производство новых нейронов.

Отсюда вывод: хотите помочь ребенку стать умнее – пересмотрите его рацион. Для поддержания нужного уровня омега-3 достаточно время от времени включать в меню рыбий жир, предназначенный для его возраста, например «Омега Интеллект для школьников».



Состав: рыбий жир, цинк. Для детей с 7 лет.  
[www.eccoplus.com](http://www.eccoplus.com)

#### Для справки:

Современная теория социальных сетей берет свое начало с середины прошлого века. В 1951 году Рэй Соломонофф и Анатолий Рапопорт впервые заговорили о возможности этого явления. Продолжили эту идею в 1959–1968 годах венгерские математики Пол Эрдос и Альфред Реньи. Саму теорию развили Дункан Уоттс и Стивен Строгач, а термин «Социальная сеть» был введен в 1954 г. социологом из Манчестерской школы Джеймсом Барнсом. Изначально социальная сеть предстала в виде электронной почты, осуществляющей общение между людьми. Это был самый первый способ коммуникации посредством вычислительных сетей.

Подготовила Алия ЮСУПОВА



## После шести – рот на замок!

Елена КАРЧЕВСКАЯ

Если уж быть совсем точными, то не после шести, а после 18:00. Это незыблемый постулат, на котором зиждется система похудения Екатерины Миримановой. «Минус 60 кг» – так назвала личную методику молодая женщина, которой удалось избавиться ровно от половины своего бывшего веса. С 120 до 60 кг – за полтора года! И вот уже более 10 лет она удерживает свое достижение, потому что диета «Минус 60» для Миримановой – это не просто особый режим питания и отказ от каких-то определенных продуктов, а выбранный образ жизни.

### НАЧНИТЕ НЕ ЗАВТРА. ПРЯМО СЕЙЧАС

После беременности и родов милая пышечка Катя превратилась в унылую необъятную тетку, выглядевшую намного старше своих лет. Отвисшие щеки, огромный живот. Лишний вес стал сказываться на здоровье. Болели и ноги, и спина, и сердце, ведь лишние килограммы – это огромная нагрузка. Девушка перепробовала множество разнообразных диет – от щадящих до самых жестких. Результаты, если и были, то незначительные и кратковременные. Потерянные килограммы быстро возвращались, и Екатерина решила разработать собственную методику. И победила! Через полтора года смогла полностью влезть в одну штанину своих широченных брюк! Фотографии «до» и «после» красноречиво подтверждают это.

Но так ли все просто? Попробуем разобраться. Первые полгода будет нелегко, но вы привыкнете. Не скрою, потребуются некоторая сила воли. Каждый вечер на замок придется закрыть не только рот, но и холодильник. Мириманова предлагает

начать борьбу с лишним весом не с понедельника, не с первого числа следующего месяца, не с нового года, а прямо сегодня, сию минуту. Но! «Настройтесь на похудение правильно. Без фанатизма и чувств вины, если сначала что-то не получается». Не стоит ужинать слишком рано, например в 16 или 17 часов. Иначе вечером от голода просто не уснете.

Пищевые пристрастия придется менять, отказываясь от вредных продуктов, а также решительно уменьшать порции. «Постепенно перестраивайте свои пищевые привычки и шаг за шагом двигайтесь к своей новой жизни», – советует Екатерина. Не получается ужинать в 18:00? Хорошо, ужинайте в 20:00. Но каждый день, неуклонно, хоть на несколько минут, начинайте ужин раньше, пока не привыкнете к этому времени – шесть часов вечера.

Выбор продуктов будет зависеть от времени суток. До 12 часов дня можно есть все что угодно, за исключением молочного шоколада. Если очень хочется, можно заменить его на небольшое количество черного, горького.

## ЕСТЬ МОЖНО ВСЕ, НО ТОЛЬКО УТРОМ

1. Утренний прием пищи обязателен! Даже если с утра организм пищу не принимает. Чашечка кофе или чай с бутербродом – нужно обязательно «разбудить» обменные процессы в организме. А чуть позже – поесть более плотно (каша, салат, омлет, сырники и т.п.)

2. Количество сахара в чай или кофе придется сократить. Если вы сыпали две ложечки, добавляйте теперь одну. Екатерина не советует употреблять сахарозаменители, лучше использовать коричневый сахар или фруктозу. Что касается алкоголя, разрешается только красное сухое вино.

3. Любимые конфеты, пирожные, сладкие пироги и прочие сладости вкушать не возбраняется. Но только на завтрак! О шоколаде мы уже упоминали...

4. Соль исключать необязательно. Только все же пересаливать пищу не следует: пожалейте почки!

5. Соки, чай, молочные напитки можно пить в любом количестве без ограничений.

## НЕ МЕШАЙТЕ КАРТОШКУ С МЯСОМ!

Строго говоря, сама автор называет «Минус 60 кг» системой, основанной на раздельном питании. Помните это, когда готовите обед! После 12 часов дня блюда, жареные в масле, отставить! Запеченные в духовке или на гриле – пожалуйста. Картофель и макароны лучше всего сочетать с овощами или сыром, но никак не с мясными или рыбными блюдами. Неплохо использовать замороженные, а не консервированные овощи. Консервированные огурцы, помидоры можно есть в очень малых количествах. Старайтесь делать ваше меню разнообразным. Макароны и картошка – дело хорошее, привычное. Но пусть в рационе будут и разнообразные крупы: рис, гречка, перловка и обязательно овощи: жареные, тушеные, вареные, запеченные. Если суп сварен на мясном бульоне, картошку в него класть нежелательно. Если суп с картошкой, пусть тогда он будет вегетарианским. За ужином можно съесть или мясо, или гречку (рис) с овощами. Либо творожные или молочные продукты с каким-нибудь фруктом (яблоко, апельсин, сливы, киви, чернослив, кусочек арбуза или ананаса). Белый хлеб можно употреблять только утром. В обед и на ужин обойдитесь кусочком ржаного или сухариками.

## И ОБЯЗАТЕЛЬНО – ЗАРЯДКА!

Итак, в течение нескольких недель вы привыкли к новой системе своего питания. И даже с удовлетворением заметили: лишний вес уходит. Вот теперь, советует Екатерина, пора дать себе физическую нагрузку! Пусть легкая, непродолжительная физзарядка – но ежедневно! Но опять же без фанатизма. «Мостик» (насколько получится), «восьмерки» ягодцами, махи ногами, поднятие ног из положения лежа, наклоны и приседания. Включите любимую

музыку – и вперед! Даже если вы ходите в спортивный зал и занимаетесь с тренером, это не повод отказываться от легкой домашней физзарядки. А для мотивации фотографируйте себя каждые четыре недели, чтобы видеть: ваши старания не напрасны.

И еще один важный момент: уходит жир – обвисает кожа. Поэтому:

1) регулярно применяйте для всего тела скраб (можно молотый спитой кофе);

2) массируйте растяжки с мумие (таблетку этого снадобья растворите в ложке воды, смешайте с вашим кремом для тела);

3) ежедневно делайте самомассаж всего тела.

Кремы, маски подбирайте соответственно возрасту и своему типу кожи.

Система «Минус 60 кг» не просто диета, это ряд мероприятий, направленных на улучшение внешнего вида, собственного самочувствия и, как следствие, поднятие самооценки. Конечно, придется приложить усилия. А порой и собрать волю в кулак. Но ведь оно того стоит: через год-полтора вы обернетесь в собственную юбку дважды.

## НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ для диеты «Минус 60 кг»

### УХА «РОСТОВСКАЯ»

- 200 г судака;
- 200 г семги;
- 1 головка репчатого лука;
- 1 шт. болгарского перца;
- 1 шт. красного томата;
- зелень петрушки;
- 1 ст. ложка перцовой настойки;
- соль, перец.

Рыбу заливаем холодной водой, солим, перчим по вкусу и варим на слабом огне около 20–30 минут. Пока рыба варится, чистим и режем овощи: лук кольцами, помидор и перец – маленькими кубиками. Все овощи добавляем к рыбе и варим до готовности (еще минут пять-десять). Затем вливаем в кастрюлю перцовую настойку, снимаем с огня, плотно закрываем крышкой и даем настояться в течение полчаса. Подаем к столу.

### ПЛОВ «АРОМАТНЫЙ»

- 500 г риса;
- 2 шт. моркови среднего размера;
- 1 головка репчатого лука;
- 2–3 зубчика чеснока;
- 1 крупного размера айва;
- 100 мл оливкового или подсолнечного масла;
- приправа: соль, перец, кардамон и зелень.

Лук режем полукольцами, морковь – соломкой. На указанном количестве масла обжариваем овощи до золотистого цвета, используя для этого глубокую жаровню или казанок. Затем добавляем порезанную на крупные кусочки сливу, промытый рис, чеснок и приправы. Заливаем водой на два сантиметра выше уровня риса. Плов готовится около сорока минут на умеренном огне под крышкой. Во время готовки блюдо не рекомендуется перемешивать. Когда вода полностью испарится, плов готов. Выкладываем его на большое блюдо и посыпаем сверху мелко порубленной свежей зеленью.

#### ПЕРЕЦ ПО-ВЕНЕЦИАНСКИ

- 2 яйца;
- 2 болгарского перца;
- 200 г твердого сыра;
- растительное масло;
- сушеный базилик; соль;
- несколько зубчиков чеснока.

Сыр и отварные яйца натрите на терке, чеснок пропустите через чеснокодавилку, посолите и тщательно перемешайте все ингредиенты. Перцы очистите от семян и плодоножек и заполните приготовленной смесью. В смазанную маслом форму выложите перцы, сверху присыпьте их приправой и поместите на двадцать минут в хорошо разогретую духовку для запекания. Блюдо подавайте к столу в горячем виде без хлеба.

#### КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

- 120-150 г нежирного мясного фарша;
- 2 кабачка;
- 2 помидора;
- 1 головка репчатого лука;
- 1 ст. ложка оливкового масла;
- 2 ст. ложки тертого сыра;
- 0,5 ч. ложки сушеного орегано;
- 1 зубчик чеснока;
- соль, черный молотый перец по вкусу.

Кабачки очистить от кожуры и косточек. Затем один из них разрезать пополам, а второй – на мелкие кусочки. Лук и чеснок мелко порубить и немного обжарить на оливковом масле, после чего добавить фарш и орегано и продолжить жарить дальше в течение еще нескольких минут. Пока готовится начинка, ошпарьте томаты кипятком, снимите с них кожицу и нарежьте мякоть кубиками. Одну треть полученной мякоти добавьте к обжаренному мясу, посолите и поперчите. Оставшуюся часть выложите в форму и также посолите и поперчите.

Поверх томатов выложите нафаршированные мясным фаршем кабачки и посыпьте их тертым сыром. Запекать около тридцати минут в духовке при двухстах градусах. При подаче к столу посыпать мелко порубленной свежей зеленью.

#### ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ

- 1 пачка нежирного творога;
- 50 г йогурта;
- 50 г изюма;
- 5–6 кусочков ананаса (можно заменить пятью-шестью ягодами свежей клубники или свежего чернослива);
- 1 яблоко;
- корица.

Перемешиваем до однородной массы порезанные кубиками фрукты, творог и йогурт. Выкладываем смесь в хорошо смазанную маслом форму, сверху запеканку присыпаем корицей и помещаем на 10–15 минут в хорошо разогретую духовку. Через указанный промежуток времени запеканка готова.

#### САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

- 1 лимон;
- 8 отварных яиц;
- 1 головка репчатого лука;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 3 шт. сладкого перца;
- 100 г сыра «Рокфор»;
- перец, соль, семена тмина.

Лук, перец и яйца мелко нарежьте и полейте приготовленной заранее заправкой, которая готовится следующим образом: сок лимона, перец, соль, тмин и масло хорошо взбиваются венчиком. Сверху блюдо посыпьте измельченным сыром.

#### САЛАТ «КУРИЦА С АНАНАСАМИ»

- 200 г белокочанной капусты;
- 300 г отварного филе курицы или индейки;
- ананас;
- 2–3 ст. ложки растительного масла;
- соль, горчица, уксус.

Для приготовления заправки для салата возьмите по одной чайной ложке уксуса и горчицы, смешайте с подсолнечным маслом. Капусту мелко нашинкуйте и разотрите с солью. Продукты, чередуя слоями, выложите в креманки, залейте заправкой и украсьте сверху крупно порезанными кусочками ананаса.

худеем  
за  
неделю

НОВИНКИ В  
КАЗАХСТАНЕ!



## ЛЕОВИТ. ТРИ СТУПЕНИ К ЛЕГКОСТИ

### Системный подход к снижению веса «ХУДЕЕМ ЗА НЕДЕЛЮ»

Система питания «Худеем за неделю» включает в себя три последовательных этапа низкокалорийной диеты, каждый из которых является важным шагом на пути к стройности. На каждом этапе наряду с основными программами питания предлагается комплекс биологически активных добавок, которые можно применять как самостоятельно, так и совместно с программами питания, дополняя их действие.

### Представляем вашему вниманию новые биологически активные добавки системы питания «ХУДЕЕМ ЗА НЕДЕЛЮ»:

#### 1-й этап: очищение организма БАД «Очищающий комплекс»

Процесс снижения веса пойдёт более эффективно, если предварительно провести очищение организма, ускорив выведение токсинов и продуктов обмена. На этом этапе в дополнение к низкокалорийному питанию предлагается БАД «Очищающий комплекс», способствующий ускорению выведения из организма продуктов метаболизма и нормализации работы ЖКТ.

#### 2-й этап: снижение веса БАД «Жиросжигающий комплекс»

Активное снижение веса происходит за счёт уменьшения калорийности пищи. Низкокалорийные блюда на этом этапе дополнит БАД «Жиросжигающий комплекс», чьи растительные компоненты ускоряют обменные процессы в жировой ткани, помогая планомерной потере массы тела. Его приём помогает контролировать аппетит, уменьшая чувство голода.

#### 3-й этап: стабилизация веса БАД «Контроль аппетита для похудения»

Для сохранения эффекта от снижения веса важно соблюдать правила здорового питания. На этом этапе БАД «Контроль аппетита» благодаря растительным компонентам, входящим в его состав, способствует регуляции обмена веществ и ускорению жирового обмена. За счёт незаменимых нутриентов он также помогает уменьшить чувство голода, что позволяет придерживаться низкокалорийного рациона.

### Спрашивайте в аптеках Казахстана

Горячая линия: 8-800-100-03-01



# Аргановое масло –

## конструктор прелестного облика

Люди перестали быть животными,  
когда мужчина заметил  
в женщине красоту



Современная женщина слегка утратила трогательную беззащитность, зато обрела уверенность в себе и завоевала прочные позиции в обществе. Это перевоплощение наделило ее определенной степенью свободы и самостоятельности, что весьма похвально. Но теперь женщине следует беречь и лелеять свое очарование, дабы не превратиться в абсолютно мужеподобную особу.

Древнейшим людям были неведомы средства декоративной косметики, и главным украшением женщины были волосы. Кстати, у некоторых народов бытует поверье, будто они хранят жизненную силу человека. Ввиду своей «несметности», а также способности к самовосстановлению, волосы символизировали богатство, поэтому к ним относились с особым трепетом и даже с некоторой строгостью. Стричься полагалось лишь сообразно возрасту и полу, с учетом дня недели и лунных фаз. Восточные славяне, к примеру, первую стрижку ребенку делали в новолуние, «чтобы волосы быстрее росли», а у болгар было принято стричься в полнолуние, «чтобы на голове было полно волос». Во многих регионах детей не стригли до семилетнего возраста из-за боязни «сосстричь его ум».

Казахи традиционно проводили сакральный ритуал избавления от первородного волосяного покрова спустя 40 дней после рождения ребенка. Притом волосы младенца сбрасывали полностью, независимо от его половой принадлежности. Пучок волос и состриженные ногти заворачивали в ткань и использовали как оберег. Считалось, что после такой процедуры непременно вырастут здоровые и крепкие волосы.

В наше время этот прекрасный дар природы не утратил своей значимости, ухоженные волосы и по сей день служат своеобразной «визитной карточкой» человека. Благо мы, в отличие от далеких предков, располагаем огромным арсеналом средств по уходу за волосами. По статистике во всем мире препаратов для борьбы с облысением

выпускается в разы больше, чем любой другой косметики. Еще один примечательный факт: самый первый в мире шампунь на основе экстракта фиалки был изготовлен в 1906 году и стоил дороже флакона эксклюзивных духов. С развитием технологий и промышленности цены стали вполне доступны, так что благодаря комплексному уходу волосы у большинства из нас выглядят достаточно опрятно.

Но при всем при этом обладателями самых красивых и густых волос на планете считаются все же марокканские женщины. А секрет прост: для восстановления структуры волос и поддержания здорового блеска они используют аргановое масло, в котором содержится много ненасыщенных жирных кислот, антиоксидантов и витамин Е.

## Даже я по утрам не выгляжу, как Синди Кроуфорд.

Синди Кроуфорд

Известная супермодель, отлично сохранившая очарование молодости, считает, что ухоженные волосы – главный помощник в борьбе со временем. «Можно лечь под нож лучшего в мире пластического хирурга, но только красивые волосы сделают женщину моложе на несколько лет», – уверена она. Надеюсь, Синди удалось убедить вас, что прекрасные волосы никому не помешают.

А что касается арганового масла, оно основательно внедрилось в индустрию красоты благодаря способности укреплять фолликулы и улучшать структуру волос. Регулярное применение этого масла замедляет распространение седины и значительно ускоряет рост волос. Масло арганы, кстати, применяется в комплексном лечении жирной перхоти, себореи и алопеции (в простонародье – плешивости).

Знаточи утверждают, что аргановое масло действует и как отличное средство для поддержания общего тонуса организма: достаточно лишь добавить несколько капель в гель для душа или в ванну – и бодрость на весь день обеспечена. Это чудодейственное масло также используют против растяжек на животе и бедрах. Проще говоря, оно избавляет от «прорех» на коже, образовавшихся во время беременности из-за быстро растущего живота либо в результате стремительного набора веса последующим возвращением габаритов тела к «исходной позиции». И, наконец, еще один полезный рецепт: добавьте по три капли лимонного и мандаринового масла в столовую ложку масла арганы. Такая волшебная смесь способна защитить кожу лица и тела от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Понятно, что и перед посещением солярия, а также после процедуры получения «искусственного загара» рекомендуется наносить на кожу аргановое масло – хорошая подпитка будет весьма кстати. Вдобавок вы получите изумительный бронзовый загар.

## Грех, если женщина выглядит менее красивой, чем могла бы быть.

Мигель де Сервантес Сааведра

Использование масла арганы в косметических целях приводит к восхитительным результатам: кожа обогащается полезными микроэлементами, становится необычайно мягкой, обретая здоровый и сияющий вид. Неслучайно аргановое масло применяют при производстве натуральной косметики известные мировые косметические фирмы Galenic, Yves Rocher, Dr. Hauschka.

Масло арганы используется также в салонах красоты в качестве компонента эффективных средств по уходу за кожей лица и тела. Аргановое масло обладает исключительными полезными свойствами для «удобрения» кожи сухого типа. Оно оказывает питательное, увлажняющее действие, предотвращает обезвоженность, обветривание, чрезмерную сухость, шелушение и возникновение чувства стянутости.

Между нами, девочками, говоря, аргановое масло вполне можно применять обладательницы любого типа кожи. Его можно использовать как самостоятельное средство либо в качестве дополнения к косметическим составам. Наносить на кожу следует ватным тампоном, через полчаса снять остатки, промокнув бумажной салфеткой. Известно благотворное воздействие этого масла на увядающую и вялую кожу лица: оно повышает ее эластичность и упругость, выравнивает рельеф, «стирает» неглубокие морщины и даже пигментные пятна. Также оно дает положительный эффект при систематическом применении в качестве средства для лечения прыщей и угрей, да и в целом при уходе за проблемной кожей, что обусловлено его противовоспалительным действием, а также способностью к нормализации функционирования сальных желез.

## Уж таков ее обычай: красота всегда права.

Бабур Захир ад-дин Мухаммад

Косметическое аргановое масло на вид светлее, чем пищевое. Для повышения тонуса и эластичности кожи тела следует делать массаж с этим маслом. Увлажнить сухую кожу можно с помощью такой маски: растереть белок двух куриных яиц с двумя столовыми ложками измельченных овсяных хлопьев, добавить половину чайной ложки масла арганы, 30 г жидкого меда (если мед густой, его следует заранее растопить на водяной бане). Все тщательно смешать и нанести на предварительно очищенное лицо, исключая область вокруг глаз. Спустя 20 минут смыть теплой, а затем прохладной водой.

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Для улучшения цвета лица отлично помогают маски на основе арганового масла и косметической глины. Столовую ложку порошка глины, подходящей к вашему типу кожи, следует развести теплой водой до состояния нежидкой сметаны и обогатить пятью каплями масла арганы. Массу распределить на лице и выдержать пятнадцать минут, затем смыть теплой водой.

При ломкости и расслаивании ногтей рекомендуется массажная масляная смесь: пять капель арганового масла смешать с таким же количеством сока лимона. Смесь нужно втирать в ногтевую пластину на ночь. А вот массажную смесь для кожи рук можно приготовить путем смешивания в равном соотношении масла арганы, ромашки и протертых ядрышек лесного ореха. Ее рекомендуется слегка подогреть на водяной бане до теплого состояния, затем массировать кожу рук, уделяя внимание ногтевой пластине и кутикуле. С аргановым маслом полезно делать ванночки для ногтей. Его в необходимом количестве подогреть на водяной бане и подержать в нем руки минут пятнадцать. Остатки масла промокнуть бумажной салфеткой. Такой бережный уход придаст рукам и ногтям свежий вид.

### У женщины, как опыт учит нас, здоровье с красотой неразлучны.

Лопе де Вега

Пищевое аргановое масло имеет темноватый цвет и ярко выраженный вкус, что связано с термической обработкой. Оно часто используется в приготовлении блюд, но сильное нагревание недопустимо. Органолептические свойства этого масла делают его особо ценным для создания шедевров кулинарии. При систематическом применении этого растительного продукта восстанавливается липидный баланс кожи, а также стимулируется естественная выработка организмом коллагена и эластина.

Аргановое масло способствует заживлению ран, поэтому его рекомендуют при лечении разного рода болезней и повреждений кожи (ссадины, сухая экзема, псориаз, порезы, грибковые дерматозы, угревая сыпь, крапивница, нейродермиты, ожоги и т.п.), а также их последствий (шрамы и рубцы).

При артрите и ревматизме рекомендуется проводить массаж болезненных зон смесью из основного масла и эфирных составляющих имбиря или корицы. Компоненты брать в равном количестве.

Употребление в пищу масла арганы смягчает климактерические симптомы у женщин, помогает больным ожирением и страдающим сахарным диабетом I-го типа.

Несомненны его вспомогательные функции в улучшении деятельности женской и мужской мочеполовой сферы (включая синтез половых гормонов и сперматогенез).



Масло арганы рекомендуется в качестве лечебного средства и от гипертонии, варикоза, тромбозов, ишемической болезни сердца, атеросклероза и т.д.

Аргановое масло при систематическом употреблении повышает защитные силы, стимулирует выведение из организма вредных веществ, благотворно влияет на работу печени, пищеварительной системы, повышая выработку инсулина. При этом стабилизируется уровень холестерина в крови.

Звучит все это довольно заманчиво, но я считаю своим долгом предостеречь вас от излишнего увлечения этим маслом, поскольку никакое средство в мире не может являться панацеей. Так что не теряйте чувства меры и соблюдайте дозировку.

#### Для справки:

Ежедневно человек теряет от 50 до 100 волосинок из 150 тысяч волос. Если выпадает больше, пора идти к специалистам. К счастью, у женщин волосы расположены в коже головы на 2 мм глубже, чем у мужчин. (Вот вам и объяснение, почему мужчины лысеют.) В возрасте с 15 до 30 лет волосы растут быстро, а с годами темп замедляется. Каждая волосинка вырастает за сутки примерно на 0,35 мм, а за год на 12 см. В стадии активного роста находится 90% волос, а в стадии выпадения – 10%. Из каждого волоса фолликула (с трехлетним сроком действия у мужчин, и вдвое дольше – у женщин), последовательно вырастает от 25 до 30 волос. И напоследок добавим, что волосаной стержень на 95% состоит из белка.

Подготовила Алия ЮСУПОВА

# Спасибо за поездку!

Благодаря акции, организованной фармацевтической компанией «ЭМИТИ Интернешнл» по продажам лекарственных препаратов, мне удалось побывать с поездкой в Таиланде (город Бангкок) и Объединенных Арабских Эмиратах (город Дубай).

Я получила огромное удовольствие, море впечатлений и положительных эмоций. Перелет, заселение в гостиницу, экскурсии по городу – все было организовано правильно, интересно. Несмотря на то, что в группе были туристы разных возрастных категорий, сопровождающие нас представители фирмы «ЭМИТИ Интернешнл» смогли организовать наш отдых и сделать его интересным.



Мы посетили «Старый город», знаменитую башню Бурдж Халифа, базар сладостей в Дубае. Получили незабываемое впечатление от «поющих фонтанов» в Дубай Молле.

Бангкок очаровал нас базаром цветов и большим количеством буддийских храмов.

Ни одна фармацевтическая фирма Казахстана не организует турпоездки. Только благодаря компании «ЭМИТИ Интернешнл» мы можем посмотреть мир и побывать в разных странах.



Удачи в работе, новых достижений и благополучия хочется пожелать компании «ЭМИТИ Интернешнл», а также процветания на фармацевтическом рынке.

Виктория Каптилина, ИП, г. Актау

# Всемирное достояние

Культура – это то, что остается, когда все другое забыто.

Эдуар Эррио

В случае глобальной катастрофы все, что было «нажито» человеческим умом и трудом на протяжении тысячелетий, уйдет в небытие. И возможно ли такое, чтобы никто никогда не узнал о том, что на планете Земля жили разумные существа, растили потомство и занимались творчеством? Хочется верить, что интернет когда-нибудь сыграет роль «межгалактического проводника культуры».



Благодаря археологическим раскопкам, современному человеку известно, что когда-то на нашей планете существовали весьма «продвинутые» цивилизации. Каким образом они прекратили свое существование? Возможно, эти бедолаги изобрели смертельное оружие, которое их самих же уничтожило. А сколько исторических пластов было погребено из-за природных катаклизмов: извержений вулканов, землетрясений, всемирных потопов и прочих бедствий?

Не исключено, что нашу цивилизацию когда-нибудь постигнет такая же участь. Очень жаль, если новым жителям планеты через миллионы лет придется начинать все «с нуля»: жить в пещерах, осваивать первобытные методы охоты, вновь учиться добывать огонь и изобретать колесо. Хотя на одном из этапов своего развития они, возможно, догадаются-таки сохранить матриархат.

А если серьезно, то без пресловутой «преемственности поколений» любая цивилизация вечно топталась бы на месте, поскольку каждый человек попросту застрял бы на уровне создания примитивных орудий труда. Лишь большой объем информации, накопленный поколениями, позволяет свершиться «прорыву». В доисторические времена

единственной «социальной сетью» было племенное сообщество, которое обеспечивало все потребности индивида и служило резервуаром для накопления, сохранения и передачи информации. По сути, в основе Всемирной паутины лежат те же принципы.

**Вся мировая культура  
хочет одного: сделать  
бесконечность постижимой.**

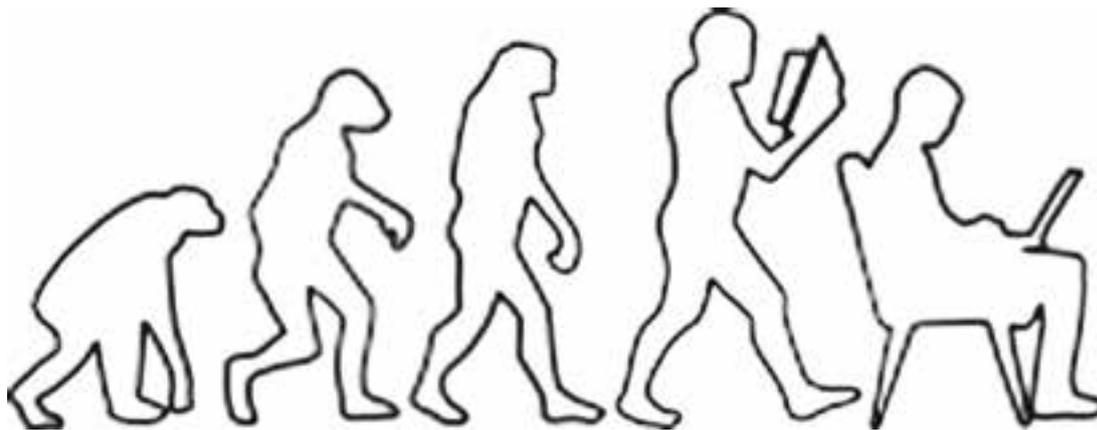
Умберто Эко

Сегодня жизнь любого человека трудно представить без компьютера, телевидения, телефонов и интернета, которые служат инструментом современной информационной культуры. В сети всегда можно найти себе дело по вкусу: заняться поиском научной информации в национальных библиотеках мира, «покопаться» в архивах и фондах, а также не спеша ознакомиться с коллекциями музеев разных стран. Можно научиться секретам рукоделия либо самому преподавать уроки вышивания или изобразительного искусства. Так что не будет преувеличением назвать социальные сети мегахранилищем достижений всемирного коллективного творчества.

Сама виртуальная реальность существует по универсальным законам человеческого сообщества, не имеет никакой географической и национальной «привязки». Она постоянно расширяется, подобно Вселенной, завлекая в свои сети все новые регионы и социальные группы. Это пространство без труда вмещает в себя большое разнообразие культур. Лишь в недавнем прошлом в сети общались два миллиона человек, потом – 20, а теперь уже 200 миллионов. Так что по степени влияния на развитие цивилизации интернет вполне можно сравнить с великими географическими открытиями, которые в свое время способствовали сближению народов и культур.

нию черты благообразия» привела к демонстрации примитивных стандартов жизни и невероятно искусственных отношений между людьми. По мнению авторов, массовый зритель должен впасть в экстаз от приторно-телячьей нежности на экране. Ведь это так «романтично»: смакование интимных сцен, нарочито ленивые движения, надутые губки и растянутая речь. Аж самой зевать захотелось, простите.

Вообще-то в произведениях массовой культуры потребителю иногда предлагается сюжет с иллюзией правдоподобности событий и достоверности персонажей, дабы зритель проникся состраданием к их жизненным невзгодам и радовался вместе



### Чистый бред имеет тенденцию вытеснять с телеэкрана бред обыкновенный.

Марвин Китмен

Чтобы мое повествование не показалось слишком фееричным, следует добавить щепотку горечи. Да это и не составит особого труда, когда проблемы лежат на виду. В связи с бурным развитием средств массовой коммуникации так называемый культурный ширпотреб распространяется по всему миру «со скоростью света». А газеты, журналы, радио, телевидение и интернет-блоги тиражируют информацию какого угодно формата и на любой невзыскательный вкус. Отдельной «партией» идут в народ средства массового воздействия: это реклама, мода, кино и легкое чтение, ориентированные на «усредненного» потребителя. Как ни грустно это признавать, но главной особенностью массовой культуры стало соединение культуры с развлечением. Хотя, чего уж тут скромничать, симбиоз получился довольно эффективным по форме: четко обозначенный сюжет, непременно с интригой, и безоговорочная принадлежность к конкретному жанру кино. Но даже при жестких внешних параметрах вялая попытка «придать бестолковому созда-

с героями. На заре «серийного бума» для неискушенного зрителя это было сродни поездке за границу, поскольку домохозяйки и пенсионеры были «причастны» к жизни заморских богачей, которые, как оказалось, тоже плачут. Это обстоятельство нас в какой-то мере даже сроднило, ведь плакать мы умеем не хуже богачей. Кстати говоря, я тоже попала на удочку «Просто Марии», когда находилась в отпуске по уходу за ребенком. Мой муж уже с порога мог безошибочно определить, что в новой серии «Марию опять кто-то не понял, а если понял, то совсем не так. Либо она сама сглупила, и не видать теперь ей пощады. Притом спасти ее может только Педро, о чем знают все, кроме него самого».

В общем, мое настроение и внутрочерепное давление менялось в строгом соответствии с событиями, происходившими в жизни «гордой портняжки». Иногда (спасибо сценаристу!) очередная серия выдавалась на редкость «позитивной». В такие вечера наша семья могла спокойно поужинать и даже пообщаться на отвлеченные темы. А когда фильм закончился и мы с героиней наконец-то «отмучились», мои домочадцы облегченно вздохнули и сдали телевизор в ломбард. Вернее, очень хотели это сделать. Отношение к сериалам у них «никакое» – им просто нужна была адекватная мама! С тех пор я не смотрю «мыльные оперы».

## Культура – это знать лучшее, что было высказано и выдумано в мире.

Мэтью Арнольд

Разумеется, массовая культура носит чаще всего развлекательный характер, поскольку лишь немногие ее произведения затрагивают вопрос о смысле жизни и ее ценностях. Налицо также невысокий профессиональный уровень многих произведений, которые формируют массовое мировоззрение с шаблонными убеждениями. Но нам не стоит забывать и о хорошем, что несет массовая культура, включая всеобщую грамотность населения. Благодаря этому обстоятельству многие культурные ценности стали доступны большому числу людей. Если хотите знать, в современном мире создается не только низкопробная продукция, но и шедевры искусства. Так что мы нисколько не хуже своих предков в проявлении и понимании культуры. Да и человеческие нравы во все времена не были «ангельскими».

Строго говоря, все познается в сравнении. Для выявления лучших образцов нужно иметь под рукой «весь список». А чтобы «сеять разумное, доброе, вечное», нам нужно в тоннах горной породы отыскать крупинцы алмаза. Как вы сами понимаете, драгоценности не лежат в открытом доступе. Получается, что противопоставлять современную массовую культуру высокой культуре прошлых эпох бессмысленно. Скорее всего, несуразные работы горе-творцов тех далеких времен до нас попросту не дошли (именно из-за своей низкопробности подвергшись «анафеме»), а шедевры в любую эпоху являются «штучным товаром» и бережно передаются из поколения в поколение. Отбор и сохранение «лучших из многих», а уж только потом «лучших из лучших» – это дело времени, так что рано или поздно абсолютным естественным образом произойдет «отсев мелочевки» и в современной культуре. Настоящие произведения искусства сохранятся и станут достоянием грядущих потомков. Конечно, если мы не самоуничтожимся вместе с планетой.

## В истории каждый культурный подъем был связан с обращением к прошлому.

Дмитрий Лихачев

Развитие культуры подразумевает передачу опыта и житейских навыков, накопленных предыдущими поколениями. При этом роль потомков должна выражаться не в эгоистичном использовании наследия человечества по принципу «после нас хоть по-

топ», а в пополнении ресурсов на благо грядущих поколений. Все книги, картины, музыкальные произведения по определению являются предметами духовной культуры, но в то же время они находят свое воплощение на бумаге, холсте, в гипсе, в нотах, обретая уже материальную форму. Разумеется, есть и примеры народного творчества, которое на протяжении веков передавалось из уст в уста. Но рано или поздно любой фольклор записывается на нотный стан либо аудиодиск. Трансформации продуктов творчества на этом не закончились – новые технологии позволили всю эту «духовную пищу» оцифровать и разместить в виртуальном пространстве.

С появлением таких способов хранения и передачи информации лично у меня зародилась надежда, что «база данных» человечества в случае мировых катаклизмов останется хотя бы «витать на просторах Вселенной». Возможно, в далеком будущем представители иных цивилизаций найдут доступ к культурным достижениям землян, сконцентрированным в «интернет-архивах». Если сокровища Всемирной паутины станут достоянием наших потомков или попадут в руки инопланетных «археологов», хотелось бы верить, что внутреннее содержание этого величайшего изобретения человечества не вызовет отторжения. Поэтому следует разумно относиться к размещению информации в интернете.

### Для справки:

Интересный расчет циклов творческой активности человека представил исследователь А. Жабин. Рассмотрев 11 842 биографии знаменитых людей от античности до современности, он обнаружил, что через каждые 15 лет наступает период максимальной активности. В возрасте 15, 30, 45, 60 и 75 лет происходит творческий взлет человека и обновление его замыслов. В 75 лет творческая активность была присуща Гете, Леонардо да Винчи, Л. Толстому, Ч. Чаплину. И это при том, что, по мнению ученых, не более пяти процентов от общего числа нейронов мозга нормального человека активны, а остальные бездействуют в течение всей жизни человека. Возможно, сила спящей части мозга настолько грандиозна, что будет лучше для самого человека и для природы в целом не использовать эту мощь, пока сознание человечества не достигнет определенного уровня зрелости. Духовная незрелость страшнее ядерной бомбы, и экологическая катастрофа, на грани которой находится наша планета, наглядное тому подтверждение.

Подготовила Алия ЮСУПОВА

## Ли Фэй

от простуды пей!

ПРЕПАРАТ ЯВЛЯЕТСЯ  
ПРИРОДНЫМ  
АНТИБИОТИКОМ,  
ОБЛАДАЕТ  
ПРОТИВОВИРУСНЫМ  
И АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ  
ДЕЙСТВИЕМ



## Вэй Пи Бао

Эликсир для желудка

ПРЕПАРАТ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ  
СИСТЕМЫ



### УСТРАНЯЕТ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ:

- Жар, насморк, головную боль, чихание, слезотечение, ломоту в теле, кашель, першение в горле, ОРВИ с кишечным синдромом.

### А ТАК ЖЕ:

- Алкогольную интоксикацию, длительное недомогание после простуды
- Эффективен на всех стадиях простудных заболеваний

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001428.08.14 от 08.08.2014

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ:

- Переедании, несварении, нестабильности стула;
- Тошноте, вздутии, распирании и урчании в животе, тяжести в желудке;
- Повышенном и/или пониженном аппетите, плохом пищеварении;
- При частых простудах, после перенесенных ОРВИ

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001428.08.14 от 08.08.2014

**100%**  
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.

**100%**  
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.

## Гань Бао Ван

Драгоценность  
для печени

ЭФФЕКТИВНЫЙ  
НАТУРАЛЬНЫЙ  
ГЕПАТОПРОТЕКТОР



- Способствует регенерации клеток печени и восстанавливает ее детоксикационную функцию;
- Нормализует состав желчи и моторику желчного пузыря;
- Уменьшает вздутие живота, боли и распирание в области подреберья, изжогу, горечь, нормализует стул, аппетит;
- Уменьшает раздражительность, гневливость, улучшает сон, настроение;
- Оздоровливает кожу.

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001427.08.14 от 08.08.2014

## Мин Бао

Сила иммунитета

ИСТОЧНИК  
ПРИРОДНЫХ  
ВИТАМИНОВ  
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ



- Усиливает защитные силы организма;
- Снимает проявления синдрома хронической усталости;
- Повышает умственную и физическую работоспособность;
- Гармонизирует работу центральной нервной системы;
- Восстанавливает здоровье после хронических болезней;
- Улучшает сон, настроение, помогает при метеозависимости.

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001429.08.14 от 08.08.2014

**100%**  
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.

**100%**  
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.



## *В окошке свет ~* **наш интернет**

И как мы жили без него раньше?! Нет-нет, а иногда посещает такая мысль, ибо невозможно представить современную жизнь без интернета. Даже старички лихо осваиваются на его просторах, в частности затем, чтобы общаться по скайпу с детьми и любимыми внуками. Да и не только поэтому, ведь перед ними – огромный, увлекательный мир, где каждый найдет для себя что-то важное, ценное и нужное, будь то клуб по интересам, мастер-классы по рукоделию и многое-многое другое.

Войдя в нашу жизнь, интернет разделил по умолчанию всех его пользователей на три категории. Первые – те, для кого интернет – забава, способ качественного «убивания» времени и, если потребуется, мгновенного добывания любой информации. Вторая категория – активные пользователи, которые с интересом обучаются всему новому, решают с помощью интернета свои насущные проблемы, получают полезную информацию. Третьи – продвинутые граждане. Они развиваются, повышают свой уровень знаний, а также неплохо зарабатывают – все с помощью интернета – и не мыслят без него своей жизни.

Фразы «Гугл (Яндекс) тебе в помощь», «Надо погуглить» сегодня стали вполне обыденными, понятными для любого пользователя.

### И ПИЦЦА, И ЗАГРАНИЦА...

Расписание поездов, рейсы авиалиний, курсы валют, погода – лишь малая толика того, что можно узнать в сети за считанные секунды.

Интернет здорово экономит наши время и деньги. Покупка любой бытовой техники стала делом простым и недолгим. Стоит только задать в поисковой строке Google или «Яндекса» запрос: «купить

стиральную машину-автомат». И через пару часов вы уже сами станете заправским консультантом и сможете всем своим друзьям и знакомым четко отпартовать, где какие модели и по какой цене продаются. Цены в интернете, как правило, ниже магазинных. Делаем заказ, договариваемся о доставке. Покупка одежды, обуви и прочих товаров сегодня успешно совершается с помощью интернет-магазинов. Быстро и удобно!

Где и как провести отпуск – нам тоже подскажут во всех подробностях. На любой вкус и кошелек найдется маршрут – только выбирай: Новая Зеландия или ближайший пансионат, что недалеко от вашего города. Представьте, сколько времени понадобилось бы раньше для того, чтобы обзвонить все туристические компании, сравнить цены, выбрать подходящий вариант.

А если нет времени и средств, можно, не вставая с родного дивана, совершить виртуальное путешествие – хоть в Париж, хоть в Аргентину или на Аляску! Многие сайты предлагают виртуальные путешествия, с посещением самых знаменитых исторических мест. Интернет позволит увидеть и ознакомиться с тем, чего вы не только никогда не видели, но даже и представить не могли. Многочисленные фото и видеоролики перенесут мгновенно в любую точку мира. Можно «погрузиться» на дно океана, проникнуть в таинственную пещеру, «вознестись» под облака или в космическое пространство.

А взять любой сервис! Вот только навскидку несколько примеров. Отремонтировать автомобиль, найти нужные запчасти, выбрать тамаду для ведения свадебного торжества, заказать билеты на авиарейс, забронировать номер в гостинице города N., если вдруг собираетесь в командировку. Поиски того же репетитора или няни, электрика или сантехника упрощаются в разы: нет нужды ехать в редакцию какой-нибудь газеты, давать объявление, даже идти в киоск за газетой необязательно. Требуется всего-навсего найти нужный сайт.

В конце концов, даже романтический ужин на двоих можно организовать, не выходя из дома. Нужно только «погуглить» и сделать заявку – все необходимое вам доставят, даже серебряное ведерко со льдом для шампанского.

Узнать, в какой аптеке в наличии нужно вам лекарство, теперь совсем легко.

Коммунальные услуги, телефон, кредит и даже штрафы можно сегодня оплачивать, не выходя из дома.

### УЧИТЬСЯ, ЛЕЧИТЬСЯ, РАЗВЛЕКАТЬСЯ

В интернете можно найти все. Или почти все. Кажется, еще совсем недавно, чтобы написать, например, реферат, нужно было перелопатить горы литературы, провести не один час в читальном зале. Сегодня все проще и быстрее – открываешь поисковик: «Положение бегемотов в Африке» например. Или: «Способы борьбы с осенней хандрой». И пожалуйста – множество ответов на заданную тему. Скачивай, копируй, изучай, просвещайся!

Вы давно хотели выучить французский язык, чтобы понимать, о чем поет любимая певица Мирей Матье? Или читать Ги де Мопассана в подлиннике? А может быть, вам необходимо повысить свою фи-

нансовую грамотность или есть желание научиться рисовать, петь или даже танцевать? Видеокурсы, вебинары к вашим услугам. Ищите и дерзайте!

Ручная работа, или хэнд-мейд, сегодня имеет особую ценность. Мастер гордится своим умением, покупатель радуется: приобрел эксклюзивную вещь. Многие рукодельницы признаются, что учились новому для себя мастерству именно с помощью интернета, где пошагово расписаны мастер-классы. Шитье кукол из чулок и синтепона, поделки из пластиковых бутылок, бисероплетение, оригами, лоскутное шитье и многое-многое другое! Выбирайте, что вам интересно, и учитесь!

Получить онлайн-консультацию у высококвалифицированного специалиста (врача, юриста, психолога) теперь можно и по Skype. В том же интернете есть множество информации о том или ином консультанте, отзывы о нем как о специалисте, если это достаточно известное имя.

На самых разных ресурсах мы находим полезные советы на все случаи жизни. Как правильно приготовить мясо по-тайски или соус бешамель, как вырастить богатый урожай огурцов и победить колорадского жука, как питаться в режиме строгой домашней экономии, как определить способности своего ребенка, как вывести пятно от вина или кофе... В сети вы найдете ответы на любые вопросы.

И развлечений предостаточно. Новый фильм, сериал, музыкальная композиция – в интернете есть все. Про компьютерные игры даже говорить не стоит. Масса сайтов предлагают вам такое удовольствие совершенно бесплатно и на законных основаниях (это если кого-то беспокоит пиратское происхождение контента).

### РАБОТАТЬ И ЗАРАБАТЫВАТЬ

«Ищу работу» – кидаете клич в широкие просторы интернета. И «глас» этот слышат многие. И даже отзываются. Как грамотно составить резюме, как выглядеть на собеседовании так, чтобы работодателю немедленно захотелось принять вас и только вас в свою компанию – на эту тему можно найти немало толковых советов и рекомендаций. А если вы сами директор, где будете искать нужные вакансии? Конечно, на рекрутинговых сайтах. Таких больших баз резюме и вакансий нет ни у одного агентства по трудоустройству.

Сегодня стала вполне реальной работа в самом интернете: можно стать фрилансером или блогером, открыть интернет-магазин или создать инфопродукт (книгу или учебные материалы).

Тысячи людей трудятся сегодня удаленно, например теми же рерайтерами или копирайтерами, выполняя на заказ те или иные задания. Для одних это просто дополнительный заработок, для других – нормальная, полноценная работа. Главное –



освоиться, вникнуть в нюансы такого вида деятельности и, постепенно набравшись опыта, потихоньку трудиться благодаря интернет-ресурсам.

В последние годы и реклама чего бы то ни было плавно перешла с газетных страниц на страницы виртуальные. И эффективность, действенность ее достаточно высока в сравнении с другими источниками. Ведь в интернете ежедневно бывают миллионы потенциальных покупателей и потребителей услуг.

### НАЙТИ ДРУГ ДРУГА

Пересылка почты просто за гранью фантастики: раз – и все, сотни страниц рукописей, фотографий, аудио- и видеофайлов будут доставлены адресату почти моментально, в отличие от традиционной почты, у которой ушло бы на это дни, а то и недели драгоценного времени; да и то не факт, что все доставят адресату в целостности и сохранности. Причем электронная почта совершенно бесплатна в отличие от услуг почтамта.

Множество людей находят в социальных сетях единомышленников, товарищей по интересам. Допустим, у человека замечательное хобби: делает огородные чучела или плетет мебель. Живет такой человек, к примеру, в какой-нибудь глубинке, и как здорово, что находятся люди, пусть даже в другой стране, которые разделяют его увлечение, с которыми можно поделиться опытом, посоветоваться и даже просто похвалиться своими достижениями в творчестве!

Телефонная и мобильная связь становится вчерашним днем, ее заменяет связь онлайн. Фраза «Вечером спишемся!» пару десятков лет назад звучала бы, по крайней мере, странно. Множество самых разных вопросов решается теперь быстро и легко: написал – ответил. Порой кажется, что так было всегда.

Поговорить с другом из далекой Австралии или с родственником из Канады сегодня проще простого. Не надо тратиться на телефонные переговоры. Спасибо Skype!

А еще интернет соединяет сердца. Для многих одиноких людей, особенно немолодых, довольно проблематично вот так взять и с кем-то запросто познакомиться. Найти в сетях своего человека, конечно, тоже непросто: люди встречаются всякие, не всегда адекватные и порядочные. Но если грамотно подойти к решению вопроса, проявить терпение и рассудительность, то найти свою половинку все-таки реально.

Можно еще долго петь дифирамбы этому замечательному достижению человечества – интернету. Только есть у медали и другая сторона.

Для чего нужен интернет? Гонять игрушки, читать сплетни о звездах шоу-бизнеса, бездумно убивая время? Или учиться чему-то новому, полезному, развиваться, общаться с близкими? Каждый выбирает сам – как использовать его: во вред или во благо. Впрочем, это уже совсем другая тема.

Елена КАРЧЕВСКАЯ

# ПЕДИЛИН® шампунь для лечения педикулеза



ТОО «КРКА Казахстан»,  
Бизнес-центр «Нурлы Таун»,  
проспект Аль-Фараби, 19,  
секция - 1Б, 2 этаж, офис 207,  
050059, Алматы, Казахстан,  
телефон 7 (727) 311 08 09



Шампунь «Педиллин» содержит инсектицид перметрин, который относится к синтетическим пиретроидам. Он является нервным и контактным ядом для ряда насекомых. Действует быстро и эффективно уничтожает вшей и гнид. Благодаря своей практической форме и простому применению, очень подходит для уничтожения головных вшей у детей и взрослых. При местном применении абсорбируется плохо, поэтому системная токсичность низкая. Шампунь «Педиллин» применяется для уничтожения и профилактики головных вшей.

KZ.16.01.99.002.E.002129.07.13 от 22.07.2013г

## Барселона и побережье Коста-Брава

Практически все мои друзья, планируя путешествие в Европу, стараются охватить несколько стран и городов. Так сделали и мы: после Парижа, о котором я уже рассказывала ранее, отправились в Испанию. Хочу поделиться впечатлениями о поездке и советами для тех, кто только собирается посетить Барселону и побережье Коста-Брава.

Авиабилеты из Алматы мы покупали онлайн заранее на сайте [www.transavia.kz](http://www.transavia.kz), воспользовавшись акцией авиакомпании KLM к 14 февраля. Но Барселона – очень популярное направление и туда совершают перелеты несколько авиакомпаний. Прямого рейса из Алматы нет, поэтому стоит мониторить сайты – сервисы по продаже авиабилетов. Кстати, покупать через интернет дешевле, так как не взимаются агентские сборы.

Барселона – столица Каталонии. Сами жители побережья Коста-Брава и Барселоны называют себя каталонцами, а не испанцами, имеют свой собственный язык, и им очень приятно, если турист здоровается с ними не по-испански, а по-каталонски. Несколько дежурных фраз можно с легкостью найти в интернете. Например, фраза «Добрый вечер» будет звучать именно так: *Vona nit*, а не *Vuenas noches*.

Но... Что-то я отвлеклась.

Прилетели мы в аэропорт Барселоны утром, где нас встретили весело бастующие люди. Нам показалось, что забастовка для них своего рода развлечение, позже мы поняли, почему. Испанцы очень любят отдыхать. Учитывайте, что с 12 до 17 часов в городе сиеста. В это время многие магазины и кафе не работают, испанцы могут развлекаться (даже на забастовках). Вообще Барселону мы назвали «Городом неработающих магазинов, сломанных автомобильных зеркал и бегущих людей». Они бегают очень много, следят за своей фигурой, при этом забывая работать.

В Барселоне десятки мест, которые обязательно нужно посетить: Королевская площадь, Площадь Каталонии, Церковь Святого Семейства, или Саграда Фамилия, – самое восхитительное и величественное сооружение Барселоны и, пожалуй, всей Испании, начатое еще гениальным Антонио Гауди. Строительство храма продолжается до сих пор, и, по поверьям, если оно закончится, то наступит конец света. Гора Тибидабо, фонтаны Монжуика, которые работают по пятницам и воскресеньям (устраиваются целые концерты под различную музыку с изменением подсветки воды), Готический квартал, Олимпийский порт, океанариум и многое другое.



Обязательно нужно попробовать знаменитый испанский хамон. В магазинах, которые называются хамонера, устраивают шоу по разделыванию хамона, где любой желающий может попробовать кусочек бесплатно. При покупке стоимость 100 граммов доходит до 100 евро. Держите, кстати, свои кошельки и фотоаппараты при себе, не теряя бдительности: карманникам здесь истинное раздолье.

Если приехали в Каталонию, запланируйте также посещение маленьких прибрежных городков Испании. Что ни город – свое настроение и удивительные истории. В городе Тосса-де-Мар, например, дома строились по принципу «Дама в пышном платье должна поместиться между стенами домов». Мы назвали этот город кукольным из-за узких улочек, миниатюрного размера домиков и дорогих вилл на утесах – все как в сказке.



Памятник жене моряка. Рыболовы надолго уходили в море, оставляя своих жен на хозяйстве. Примерно так же женщины вглядывались в морскую даль, ожидая возвращения рыболовного судна.

Тосса-де-Мар считается одним из красивейших местечек на побережье Коста-Брава. Этот курорт более спокойный и «семейный», нежели Льорет-де-Мар. На высоком скалистом берегу Тосса-де-Мар возвышается средневековый город-крепость Вилла Велла («Старый поселок»), возведенный в 12 веке для защиты от пиратов.



Ценителей музейных экскурсий также привлечет маяк с музеем, исторический музей на берегу, руины древней римской виллы и несколько старинных церквей.



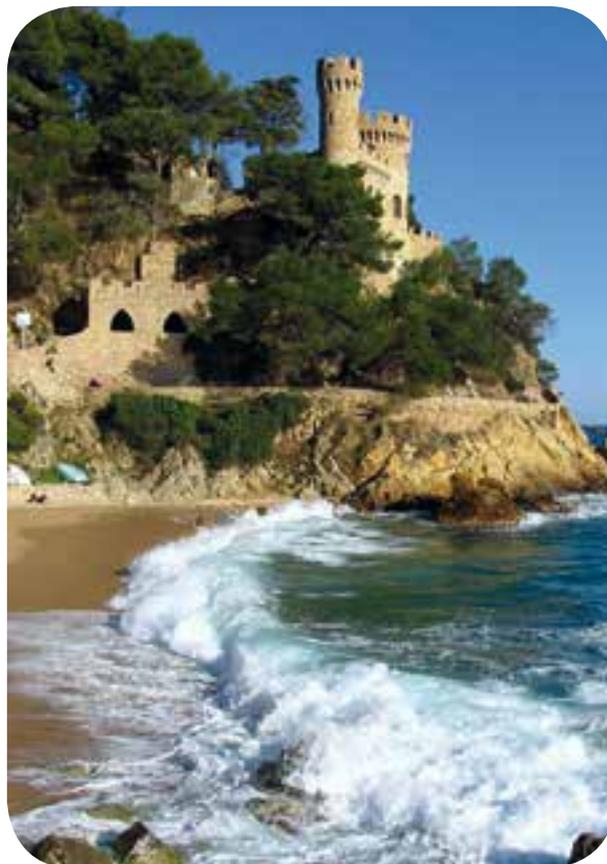


Прекрасные песчаные пляжи Тосса-де-Мар переходят в скалистые берега, где морские утесы образуют глубокие гроты, узкие проливы и уединенные бухты. Здесь курсируют лодки с прозрачным дном, демонстрируя фантастические подводные красоты, а любители активного отдыха занимаются дайвингом и снорклингом.

...Побывали в Льорет-де-Мар. Город, представляющий из себя центр туристической Коста-Бравы и главное тусовочное место побережья Средиземного моря, куда приезжает отдыхать молодежь из разных стран. Он привлекает множеством баров, дискотек, ночных клубов с танцевальными программами и лазерным шоу, однако этим его прелести не ограничиваются. Льорет-де-Мар насчитывает тысячелетнюю историю, превратившись из небольшого рыбацкого поселка в один из самых известных туристических центров в Европе и самый элегантный город на испанском побережье.



А жили мы в фешенебельном Бланесе, старом прибрежном крепостном городке с длинным галечным пляжем, чистой водой, фешенебельными отелями и набережной, по которой прогуливается празднующий народ. Там же можно вкусно поесть за вполне приемлемые деньги, купить билет на трамвайчик и целый день переплывать на нем из городка в городок. Мы так и сделали.



Также город Бланес облюбован туристами с детьми: поблизости находится парк водных аттракционов и зоопарк с морскими животными «Маринелэнд», где проходит шоу с морскими котиками и дельфинами. Здесь стоит посмотреть церковь Санта-Марии 14 в. и развалины замка Сан-Хуан (10 в.). Бланес знаменит лучшим в Европе ботаническим садом, а каждую неделю здесь разворачивается самый большой на Коста-Браве рынок морепродуктов. Торговля здесь проходит как аукцион – таким зевакам, как мы, было очень интересно наблюдать, как хозяева лучших ресторанов побережья собственноручно выбирают каждую рыбу и разного рода морских обитателей. Кстати, если вы планируете отдых в кондоминиумах (отели квартирного типа, имеющие кухню), то на рынке морепродуктов, хорошенько поторговавшись, можно приобрести лучшие морепродукты. На вечернем базаре мы купили килограммового лобстера всего за 50 евро. Почему именно на вечернем базаре?

Все просто! Если в течение дня морепродукты не проданы, их замораживают, и цена сразу снижается вдвое. А ведь ни для кого не секрет, что именно свежие морепродукты самые вкусные. Для сравнения: в ресторане порцию лобстера нереально попробовать менее чем за 100 евро.



Еще один симпатичный курорт, расположенный на севере побережья, – Плайя-де-Аро. Здесь также отличные пляжи, много хороших отелей и масса вызывающих аппетит ресторанов. Словом, все, что нужно для хорошего отдыха.

Примечателен и курорт Паламос, который долгие десятилетия существовал как деревушка, жители его промышляли ловлей рыбы и торговлей корой пробковых деревьев, и лишь в середине прошлого века, когда здесь стала бурно развиваться туристическая инфраструктура, он получил статус курортного города.

Во всех этих городках, конечно, есть старинные крепости, по которым бродить – истинное удовольствие. Со стен открывается потрясающий вид на Средиземное море. А в крепостных стенах Тосса до сих пор сохранились жилые дома. Уж не знаю, как доставляют в них продукты, стройматериалы и прочие необходимые вещи для быта и жизни: улицы здесь узкие и крутые.

#### **9 вещей, которые надо сделать на Коста-Браве:**

1. Взять машину в аренду и прокатиться с ветерком по побережью.
2. При желании доехать до Франции или заглянуть на денек в Андорру.
3. Ради отличного кайтсерфинга добраться до залива Росес.
4. Ежевечерне наслаждаться блюдами из морепродуктов в многочисленных ресторанах, выстроившихся вдоль берега.
5. В Бланесе на специальном паровозике докаться до Ботанического сада.
6. Не забыть навестить красавицу Барселону.

7. Протанцевать всю ночь напролет в одном из клубов Льорет-де-Мара.

8. Не полениться и побывать на горе Монсеррат.

9. Испытать восторг от дайвинга в Тосса-де-Мар.

#### **Совет для очень активных туристов:**

Для тех, кому мало нескольких экскурсий в пешей доступности от гостиницы, всегда найдется куда поехать и что посмотреть: природный парк Кап-де-Креус с монастырем Сант-Пере-де-Родас, поселок Кадакес, парк Айгуамольс-де-Л'Эмпорда, заповедник на острове Медес. А также залив Росада, развалины в Эмпуриесе, бухты Бегура и Палафружеля, маяк Сан-Себастьян, сад Кап-Роч, старинный квартал в Тосса-де-Мар, ботанические сады Санта-Клотильда, Пинья-де-Роза и Маримуртра.

Кроме того, Коста-Брава привлекает активных туристов. Здесь несколько аквапарков, полей для гольфа, множество возможностей для занятий любыми водными видами спорта: на побережье около 30 центров подводного плавания и виндсерфинга. Любители острых ощущений также могут отправиться на сплав по горным речкам на плотках, байдарках или каноэ. Пешеходные и конные прогулки, велосипедные экскурсии и т.п. разнообразят отдых.

#### **И еще несколько полезных советов:**

1. Очень важно выбрать удобную обувь – хорошо, если это будут летние мокасины или спортивные сандалии на липучках, – чтобы не сбить пальцы, гуляя по вымощенным улицам.
2. Цена на сувениры практически везде одинаковая – чтобы не везти то, что потом выкинут, мы выбрали сангрию в национальных бутылках в виде тореадора и кастаньеты.
3. Барселона – рай для шопоголиков. Но нужно учитывать часы сиесты. И по выходным магазины не работают вовсе.
4. Выбирая гостиницу, обращайте внимание на местоположение, чтобы неподалеку были основные достопримечательности или станция метро.

Коста-Брава всегда была модным местом отдыха европейских художников и поэтов. Это родина Сальвадора Дали (в Фигерасе есть театр-музей Дали, в Кадакесе он часто отдыхал). Также здесь в разное время жили и отдыхали Поль Элюар, Макс Эрнст, Андре Бретон и другие известные люди.

Определенно, испанское побережье стоит посетить, ведь узкие мощеные улочки, ласковое море и приветливые радостные испанцы не оставят никого равнодушным.

Наталья ИОДЕС

# Модная весна

Все согласятся, что к весне у нас особое отношение: природа просыпается, солнце дарит нам свое тепло, повсюду расцветают яркие и красивые цветы, женщины с весной преображаются, меняя свои теплые одежды на более легкие и яркие. Отличная новость: весенние тренды 2016 выразительны и парадоксальны, как и само это время года – самое женственное и взбалмошное. Показы ведущих дизайнеров демонстрируют несколько ярких правил для неподражаемого стиля.



**1 Сочетаем разные стили и материалы.** Подбирая, казалось бы, несочетаемые материалы и противоположные стили «низа» и «верха» этой весной, вы сможете изрядно расширить границы возможного. Грубоватые полуспортивные штаны и кружевная нежнейшая блузка? Да! Аккуратный свитерок под фантазийную юбку? Конечно! Сочетание разных сложных принтов? Разумеется! Судя по всему, этой весной неподходящих комплектов придумать будет невозможно.

**2 Компонуем многослойные наряды.** Бережемся изменчивой весенней погоды и не спешим перескакивать сразу в летний гардероб – это успеется, а пока лучше поэкспериментировать, надевая короткие жакеты, жилетки, рубашки и кофточки друг поверх друга! И, конечно же, носим шарфики!



**3 Да будет цвет!** Есть любимый оттенок? Составьте однотонный наряд и не бойтесь переборщить: к весне все уже изголодалось по сочным цветам! Сумочку и обувь подбираем в том же цвете.



**4 Пестрота – не порок!** Не хотите останавливаться на одном оттенке? Не отказывайте себе и окружающим в наслаждении феерией цвета. Одежда в стиле «взрыв красок» – неперенный весенний тренд!



**5 Крупные рюши и оборка.** В поисках безошибочно модного акцента этой весной выбирайте сдержанный наряд, дополненный крупным воланом или элегантно ниспадающей оборкой. Правило для рюшей этой весной: мало, но большого размера!



## ПОДИУМ

**6 Цветы, цветы!** Самая очевидная для весеннего стиля идея снова овладела умами дизайнеров: романтический стиль, крупные и мелкие цветочные узоры, орнаменты и рисунки есть буквально в каждой модной коллекции.



**7 Многоликие полоска и клетка.** Ярким цветам противостоят монохромные клетка и полоска. Их можно сочетать с одноцветной одеждой или гармонировать между собой. Кажется, все модные дома решили продемонстрировать, насколько нескучной и выразительной может быть продольная и поперечная полоска, пестрая и двуцветная клетка.



**8 Крупные и яркие украшения.** Этой весной с бижутерией и аксессуарами можно не скромничать – чем выразительнее украшения, тем лучше!



**9 Хаки – модный цвет весны.** Практически во всех модных весенних коллекциях присутствует этот универсальный цвет. Рекомендуется сочетать оттенки цвета хаки с яркими весенними цветами – грейпфрутовым, лимонным, сиреневым, а также с блестящими материалами и сияющими украшениями. Как оказалось, цвет хаки идеально подходит в качестве базового цвета для модного весеннего гардероба. Теперь вместо классического черного или белого можно смело покупать вещи цвета хаки и комбинировать их как между собой, так и с многими другими цветами.



В заключение хочу сказать, что основные тенденции нынешней весенней моды радуют многогранностью и вы легко сможете найти из противоположных наиболее вам подходящие или даже совместить их. Надеюсь, что эта статья поможет нашим читательницам с выбором весеннего гардероба. Приятных покупок и весеннего всем настроения!

Мира КАЙРАТ

**SUPRA  
VIT.**



*Витамины и минералы «Supra Vit» для всей семьи*

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

# ПРЕОБРАЖЕНИЕ



Знакомьтесь: апрельская героиня – яркая и энергичная Майя Турсунова, фармацевт аптеки ИП «Ахангари». Майе 27 лет, живет она в городе Талгар, окончила Талгарский медицинский колледж по специальности «фармацевт», работу свою любит. Коллектив во главе с директором аптеки характеризует Майю как ответственного, добросовестного и внимательного сотрудника, именно поэтому Майя и попала к нам на проект – в качестве поощрения за свою работу. По словам Майи, ей нравится помогать людям, советовать и рекомендовать те или иные препараты; у нее есть свои постоянные клиенты, и даже соседи часто обращаются к ней за помощью. Майя воспитывает четырех летнюю дочь Элиф. Свободное время предпочитает проводить в кругу своих близких и друзей, любит общение, веселье и танцы.

## Прическа

Майя – обладательница вьющихся длинных темно-каштановых волос, попросила ничего кардинального с прической не делать, так как до этого много экспериментировала с цветом и очень долго отращивала волосы до желаемой длины. Поэтому наш мастер Ерлан покрасил волосы в один иссиня-черный тон, подстриг их, придав правильную форму, поработал с челкой, выпрямил и сделал укладку. В итоге мы увидели Майю с аккуратно уложенными прямыми и блестящими волосами.

## Макияж

В этот раз с макияжем нам опять помогла профессиональный, сертифицированный визажист супермаркетов красоты YESSEY и SMILESTORE Зарина Утебаева. Зарина предложила Майе попробовать вечерний, яркий и смелый макияж. Майя пришла на «Преображение» после работы – она дежурила в аптеке сутки и была без макияжа. Зарина, поколдовав некоторое время над лицом нашей героини, волшебным образом преобразила ее, и следы усталости исчезли с лица Майи.

Для очищения и увлажнения были использованы: лосьон Shiseido «Benifiance wrinkle resist lotion», Shiseido «Bio-performance eye cream», Shiseido «Perfect Cleansing Oil», масло и лосьон Guerlain «Abeille Royale».



Для макияжа – база под макияж Guerlain «Meteorites Perles» и «Meteorites oxygen care moisturizer & radiance booster», тональный крем Guerlain «Parure Gold» тон 01 и 03, пудра Dior «DiorSkin Nude Rose Powder». Для бровей – тени Shiseido №603, корректор для бровей, гель-фиксатор «Beu». Для глаз: Shiseido «Eye zone corrector», Dior «Backstage Eye Prime», тени Dior палетка №208 и Shiseido палетка №603, тушь для придания объема Guerlain «Cils D'enfer Maxi Lash». Для губ и скул использовали новинку от YSL – двойной продукт «Baby doll. Kiss&blush» №7. Для закрепления макияжа – Givenchy «Mist me gentle».

Макияж Майе понравился, она призналась, что никогда такой не пробовала, взяла на вооружение полезные советы от Зарины. Расстались они довольные друг другом и результатом и договорились встретиться еще раз в магазине YESSEY, для того чтобы подобрать Майе косметику и средства по уходу за лицом.

## Образ

Майя рассказала нам, что в повседневной жизни предпочитает классику, обычно носит юбки и платья, любит яркие цвета. Ей захотелось примерить на себя джинсы. По желанию Майи мы выбрали ей образ для теплых апрельских деньков: темно-синие джинсы, синюю укороченную куртку и светло-розовый пудровый топ, а также небольшую розовую сумочку и солнцезащитные очки. Такой комплект можно смело использовать и для весенних прогулок, и для встреч с друзьями, походов в кино, кафе и дискотек. Достаточно подобрать правильные аксессуары и обувь.

Майя была приятно удивлена и обрадована, когда узнала, что так понравившиеся ей джинсы и топ она получит в подарок от компании «ЭМИТИ Интернешнл»!

Надеемся, что свои обновки Майя будет надевать часто и чувствовать в них себя стильно и комфортно.

## Благодарим за участие в проекте

Супермаркет красоты

**YESSEY**

### г. Алматы:

ул.Абылайхана, д.147 Тел:8(727)261-29-73  
мкр.Коктем2, д.2-Тел:8(727)329-61-46  
мн Орбита-2, д.6 (по ул. Навои) Тел:8(727)242-20-68  
пр. Сейфуллина, д.466 Тел:8(727)279-32-84  
ул.Ауэзова, д.175 Тел:8(727)327-23-36  
г.Алматы, ул. Саптаева, 90/28 ТРК АСК Тел:8(727)296-07-75  
ул.Абад, 109 "В", ул.ул.Ауэзова, МФК «Globus» Тел:8(727)356-06-95  
пр.Райымбека 239 "Г", ТРК МАХИМА Тел:8(727)239-71-16  
ул.Рихарда Зорге, 18, ТРЦ MART Тел:8(727)343-50-97  
ул.Абылайхана, 59, тел:8(727)517-14-52  
ул.Толе Би, 142/144 тел:8(727)329-61-82  
ул.Ташкенская 514 «А», ТРЦ «Прайм Плаза» тел:8(727)327-33-06  
г.Актобе, пр. Абылхаирхана, д.25 Тел:8(7132)54-12-32  
г.Костанай, ул.Аль-Фараби, 48, ТРЦ "MART" Тел:8(7142)52-25-61  
г.Павлодар, ул. Ак.Саптаева, д.57 Тел:8(7182)32-74-57  
г.Усть-Каменогорск, ул. Бажова, д.110, ТРК "АДК" Тел:8(7232)56-00-64

Магазин модной одежды

**promod**

### г. Алматы

Апорт Алматы (трасса Алматы-Бишкек) +7 (727) 312-15-95  
Arbat Алматы, ул. Жибекжолы, 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 Sputnik, 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.Актобе, 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) 30-20-66

Материал подготовила Мира Кайрат

## Цены:

Куртка – 21 990 тенге,  
топ – 6 990 тенге,  
джинсы – 17 990 тенге,  
очки – 8 990 тенге,  
сумочка – 8 990 тенге.

# Ребрышки ягненка на гриле



Кто не любит мясо молодого барашка? Существует огромное количество блюд, для приготовления которых используется баранина. Достаточно вспомнить шашлык или дунганскую лапшу, чтобы потекли слюнки и разыгрался аппетит. Но первое из упомянутых блюд не совсем полезное, а второе слишком трудозатратное в приготовлении. Предлагаем вам простой рецепт сочной, ароматной, нежнейшей и очень вкусной баранины на гриле.  
*(Рецепт дается из расчета на одну порцию.)*



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Корейка – 200 г

Цуккини – 70 г

Баклажаны – 50 г

Болгарский перец «Светофор» –  
¼ от целого перца каждого цвета:  
красного, желтого, зеленого

Шампиньоны – 20 г

Черри – 20 г

Тимьян – 4 г

Оливковое масло

Соль, перец – по вкусу

Соус демиглас – 50 г

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

Берем свежую баранью корейку, желательнее мороженую, нарезаем порционными кусками – так, чтобы в каждом куске было одно ребро. Перед приготовлением маринуем корейку. Для маринада нам потребуется соль, перец, тимьян. Если баранина молодая, свежая, ее можно выдержать в маринаде совсем недолго, достаточно и пяти минут.

Если вы имеете дело с размороженной бараниной, то время для маринада придется увеличить. Необходимо обжарить на гриле баранину со всех сторон, сначала на сильном огне для образования корочки, потом на умеренном жаре.

Пока корейка готовится на гриле, займемся овощами. Чистим и нарезаем баклажаны и цуккини кружками, болгарский перец – дольками. Затем смазываем кисточкой все овощи оливковым маслом, солим, перчим по вкусу и выкладываем на гриль. Жарим с двух сторон около пяти минут.

Готовые бараньи ребрышки и овощи красиво выкладываем на блюдо, поливаем соусом демиглас.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Редакция журнала выражает благодарность за помощь в проведении фотосъемки

# Steam bar

Steam Bar – небольшой кафе-бар в самом центре Алматы, ул. Панфилова 80 (ул. Гоголя, уг. ул. Панфилова), через дорогу от станции метро «Жибек жолы». Это первый и пока единственный лаунж-бар в Казахстане в стиле steampunk.



Шеф-повар  
Игорь МАКСАКОВ

# Апрель-2016



## Овен

(21.03-20.04)

Чем точнее представители знака Овен сумеют сформулировать свои цели, тем быстрее смогут их достигнуть. Держайте и пользуйтесь всеми предоставленными возможностями. На работе в апреле у Овнов будет «жарко». Но, несмотря на постоянную суматоху, проверки, вы будете чувствовать себя «в своей тарелке». Сделайте своим девизом фразу «Смелость города берет!» – она принесет вам успех. В конце месяца старайтесь держаться подальше от руководства. Не вступайте с ним в профессиональные споры и не шутите на личные темы.



## Телец

(21.04-21.05)

Апрель у Тельцов начнется с неразберихи в текущих делах. Вероятно, потеряются какие-то важные бумаги, обнаружатся ошибки в уже сданных делах. В этой обстановке вам следует вести себя спокойно. Особого трудового рвения проявлять не стоит. Лучше наведите порядок на рабочем месте и составьте приблизительный план работы на весь месяц. К концу месяца всплывут старые проблемы. Постарайтесь решить все спорные вопросы в самые короткие сроки. Если поймете, что самостоятельно справиться не можете, обратитесь за помощью к более опытным коллегам.



## Близнецы

(22.05-21.06)

«Семь раз отмерь, один раз отрежь», – так звучит девиз Близнецов на апрель в сфере профессиональной деятельности. Перед принятием какого-либо решения проконсультируйтесь с коллегами, компетентными в этом вопросе. Попросите их оказать помощь в проверке промежуточных этапов и результатов деятельности, чтобы потом не расхлебывать последствия допущенных ошибок. Во вторую половину месяца успех на работе во многом будет зависеть от того, умеете ли вы находить общий язык с руководством. Если в апреле Близнецам предстоит командировка, она окажется удачной. Вы полностью выполните намеченное.



## Рак

(22.06-22.07)

В профессиональной деятельности в апреле 2016-го Ракам необходимо предельно внимательно относиться к любым деловым предложениям, поступающим на протяжении месяца. Некоторые из них будут довольно заманчивы, а кроме того еще и перспективны. Но имейте в виду, что в начале месяца могут прийти и предложения с подвохом, так что в любом случае бдительность терять не стоит. Благоприятен период для прохождения курсов повышения квалификации, различных профессиональных тренингов и семинаров. В плане финансов апрель 2016-го для Раков – время, не подходящее для серьезных трат. В этот период лучше ввести режим экономии и накапливать средства.



## Лев

(23.07-23.08)

Девиз месяца для Львов: «Поспешай медленно». Будьте осмотрительнее, но не ждите следующего месяца – продвигайтесь к намеченной цели. Львам не стоит давать коллегам никаких обещаний. Если вы начнете бросать слова на ветер, то очень быстро приобретете репутацию человека ненадежного. Избегайте общения с людьми, обладающими высоким самомнением. Ради забавы они могут втянуть вас в бессмысленное соревнование, которое вы, вероятнее всего, проиграете. Не стремитесь объять необъятное. Только поставив перед собой одну конкретную цель, вы сумеете прийти к успеху.



## Дева

(24.08-23.09)

В профессиональной сфере в апреле нельзя сказать, что Девы полны энтузиазма. Однако это никак не скажется на качестве вашей работы: вы по-прежнему исполнительны и укладываетесь точно в сроки. В середине месяца в центре внимания окажутся отношения с коллегами. Вероятно, у кого-то из них возникнет конфликт с руководством. Постарайтесь соблюдать нейтралитет. Независимо от того, на чьей стороне правда, последствия этого неприятного момента еще долго будут аукаться всем его активным участникам. Обезопасьте себя от этого. Относитесь ко всему происходящему философски, не тратьте душевные силы на переживания.



## Весы

(24.09-23.10)

Апрель для Весов – хороший период для того, чтобы как следует закрепиться на достигнутых вершинах. Используйте любую возможность для демонстрации своих достоинств и достижений. С одной стороны, звезды наделяют вас энергичностью и желанием рваться в бой, с другой – рекомендуют не переоценивать собственные силы. Некоторые ваши шаги в области карьеры будут встречать сопротивление коллег. С точки зрения финансов апрель благоприятен для Весов. Успехи в профессиональной деятельности приносят свою прибыль, кроме того вы экономны, бережливы, крайне осмотрительны и всегда четко представляете, чего хотите.



## Скорпион

(24.10-22.11)

В профессиональной сфере Скорпионам необходимо сконцентрироваться на решении старых вопросов и разработке планов на будущее. Следует обратить внимание на повседневную рутину. Мелкие, долго откладываемые вопросы требуют немедленного разрешения. При возникновении трудностей не стоит идти на конфликт, предпочитайте мирные способы выхода из затруднительных ситуаций. Ваше тонкое чутье обнаружит правдивость либо неискренность окружающих людей. В апреле финансовая сторона жизни Скорпионов испытывает большие перепады от везения к неудаче. Вы склонны к излишней доверчивости в денежных вопросах, поэтому не позволяйте вовлечь себя в финансовые махинации.



## Стрелец

(23.11-21.12)

Вы добились на службе успеха, о котором мечтали. Но не стоит заирать нос. Грядут перемены, и для очередной победы вам как никогда пригодится дружественное окружение. В этот период вы сможете удачно укрепить свой авторитет, причем как в глазах близких людей, так и у коллег. Не успокаивайтесь на этом, постоянно повышайте планку и требуйте от себя большего. С вопросами финансов в апреле у Стрельцов все неопределенно. Деньги будут приходиться по принципу «то густо, то пусто». Но Стрельцы смотрят на жизнь философски, полагая, что в нужный момент помощь откуда-то придет, и, как ни странно, так оно и случится.



Яна Сологерт, астролог

## Козерог

(22.12-20.01)

Апрель – прекрасный период для улучшения рабочих процессов. Взаимоотношения с коллегами у Козерогов в стадии «оттаивания», не исключено появление новых возможностей для карьерного роста. Скрытые лидерские качества в этом месяце вырвутся наружу. Финансовая сторона жизни Козерогов в апреле стабильна и спокойна. Ведь Козероги – люди практичные и умеют считать деньги.



## Водолей

(21.01-18.02)

Водолеям необходимо возобновить прежние знакомства и связи, возвратиться к не завершенным ранее проектам. Прибывающие с каждым днем силы и не покидающее вас вдохновение помогут воплотить все замыслы в жизнь. Отношения с новыми и старыми знакомыми станут более стабильными. На работе ваше положение прочное и устойчивое. С финансами в этом месяце проблем не предвидится: есть и силы, и возможности зарабатывать. Самыми интересными для себя в апреле вы будете считать события, которые происходят в жизни ваших детей, а также упрочение отношений и достижение еще большего взаимопонимания с любимым человеком.



## Рыбы

(19.02-20.03)

В апреле Рыбам следует быть осторожнее, не стоит принимать участие в проектах, которые вызывают сомнения. Могут возникнуть ситуации, которые изначально кажутся выгодными, однако со временем могут измениться не в пользу Рыб. В финансовой области представителей знака Рыб в апреле ожидает много приятных сюрпризов. Зарплата будет выплачена в срок, возможны дополнительные вознаграждения. У Рыб есть вероятность открытия нового источника дополнительного дохода, который значительно улучшит материальное положение. Друзья помогут вам решить некоторые проблемы, вовремя подбросив нужную информацию или включив полезные связи.

# Тема номера

## *Троснись и пой*



### ВОПРОС НОМЕРА

Клещевой энцефалит



### ЛИЧНЫЙ КЛУБ

А что скажут люди?



### ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

Как оптимизировать расходы на обучение персонала в аптеке



### КУЛЬТПРОСВЕТ

Песни военных лет

### МАРКЕТИНГ

Как руководителю аптеки правильно подготовиться к онлайн-обучению



### ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Жизнеутверждающие трели



### КУЛИНАРИЯ

Медальоны из телятины в сливочно-грибном соусе