

Евгений Землянкин,  
директор ТОО «ЭМИТИ Интернешнл»



Уважаемые медицинские работники!

Сегодня, в ваш профессиональный праздник, хочется сказать много теплых и ласковых слов в ваш адрес. От себя лично и от всей компании «ЭМИТИ Интернешнл» хочу пожелать вам благополучия, крепкого здоровья, простого человеческого счастья, уюта в ваших семьях и профессионального роста.

Пусть любовь и счастье наполняют каждый ваш день, а труд во благо людей приносит удовольствие и радость. Пусть никогда не покидают вас оптимизм, доброта и терпение!

Счастья, семейного благополучия, мира и добра вам и вашим близким!



Обложка  
**Большер Евгений**  
Фото – Алексей Усов

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

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

**Над номером работали:**

Галина Хван, Наталья Григорьева, Анастасия Будкина,  
Айгерим Камилова, Елена Карчевская, Жанат Смирнова,  
Наталья Польшанная, Алия Юсупова, Яна Сологерт,  
Фатима Касымбекова, 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

# Мой дом – моя крепость

## ВОПРОС НОМЕРА

Гельминтозы

4

## КАРЬЕРА

HeadHunter: Идеальное рабочее место

12

Работаем на дому



## ВОПРОС – ОТВЕТ

Кадровые вопросы

20

## ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

24

Почти по Ленину: учиться,  
учиться и учиться



## МАРКЕТИНГ

Что такое apteka.com?

26



## СОБЫТИЕ

KINE 2016

28



## ГЕРОЙ НОМЕРА

Евгений Больгер:  
Фармация стала делом всей моей жизни

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Мы принимаем, нас принимают  
Как стать свободней



## ОТНОШЕНИЯ

Интерьер заставляет нас ругаться?

## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Эти непростые девять месяцев



## Я ХУДЕЮ

Лето – дивная пора,  
сбросить вес давно пора!



## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Звериное зодчество



30 КУЛЬТПРОСВЕТ

Дом, общество, человек

58

34



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Три летних «подарка»

60

42



46

ПУТЕШЕСТВИЕ

Хит-парад самых знаменитых  
парков развлечений  
для взрослых и детей

64

ФИТНЕС-КЛУБ

Четыре упражнения для красивых плеч

68

52



КУЛИНАРИЯ

Хинкали

72

54



АСТРОПРОГНОЗ

Июнь

74

# ГЕЛЬМИНТОЗЫ

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

Человек, сам порой не осознавая этого, всегда стремится к стабильности и комфорту. Эти составляющие внушают покой, уверенность и надежность. И, как правило, для сохранения этого постоянства затрачивается немало усилий. Однако имеется ряд агентов, желающих побороться за свое существование всеми возможными способами и нередко одерживающих победу над нашим организмом. Среди них – паразитические черви, которые вызывают гельминтозы у человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), инфекционные и паразитарные (глистные) заболевания более чем в 30% случаев являются причиной смерти людей. Цифры заболеваемости гельминтозами сопоставимы с показателями заболеваемости ОРЗ (ОРВИ) и гриппом вместе взятыми.

В структуре гельминтозов ведущее место занимают энтеробиоз (острицы – 91%) и аскаридоз (8%).

Гельминты являются одной из самых древних и многочисленных форм жизни на нашей планете. Известно, что глисты с древних времен сопутствовали человеку, признаки заражения ими найдены в мумиях фараонов. Яйца аскарид были обнаружены в окаменелых древних человеческих фекалиях по всему миру. Возраст самой древней находки такого рода оценивается в 30 000 лет. Вплоть до 1600 года многие верили, что аскариды самопроизвольно возникают в кишечнике – иными словами, люди каким-то образом сами порождают гельминтов. В древнекитайской медицине аскариды применялись, как это ни странно, в качестве средства для изгнания глистов. Термин «гельминтоз» ввел Гиппократ и описал клинику некоторых инвазий (аскаридоз, энтеробиоз, эхинококкоз).

Возбудители гельминтозов человека отличаются сложным и разнообразным циклом развития. Все паразитические черви делятся на 2 типа: геогельминты и биогельминты. У геогельминтов цикл развития связан с условиями внешней среды. Биогельминты развиваются с обязательным участием промежуточного хозяина.

В настоящее время у человека зарегистрировано паразитирование свыше 350 видов гельминтов, которые относятся преимущественно к двум типам червей: круглые черви (класс Nematoda) и плоские черви (класс ленточных червей Cestoidea и сосальщиков Trematoda):

- нематоды – острицы, аскариды, власоглав и др.;
- цестоды – бычий, свиной и карликовый цепни, широкий лентец и др.;
- трематоды – печеночный, кошачий и другие сосальщики.

Наиболее распространенной является популяция нематод: по численности она занимает второе место среди всех представителей животного мира.

В последние годы имеет место тенденция к увеличению поражения гельминтозами и наблюдающийся рост различных заболеваний, особенно у детей, в определенной степени обусловленный гельминтной инвазией. Медики связывают эту тенденцию с загрязнением почвы яйцами глистов, сбросом сточных вод, возросшей миграцией населения, недостаточным материальным и санитарным уровнем и т.д.

Гельминты используют человеческий организм как источник питания, среду обитания и размножения. Взамен, выделяя продукты своей жизнедеятельности, гельминты вызывают системные токсические поражения органов и систем человека. Большинство из них являются гермафродитами – они же самки, они же и самцы, т.е. даже одной особи достаточно для колонизации организма человека.

До сих пор актуальным является высказывание К.И. Скрябина (1923 г.), что «паразитические черви являются далеко не невинными соотрапезниками, а злостными паразитами, влияющими весьма патогенно на своих хозяев».

## ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ПАРАЗИТАХ

Как и многие распространенные медицинские проблемы, глистные заболевания и другие паразитозы (заболевания, вызываемые простейшими микроорганизмами), порождают массу заблуждений. Вот наиболее распространенные из них.

**❶ Глисты – проблема слаборазвитых стран, нам беспокоиться не о чем.**

На самом деле, проблема глистов актуальна во всем мире. По данным ВОЗ, только аскаридами поражается во всем мире около 1,2 миллиарда человек в год. Причем далеко не все они жители развивающихся стран. Каждый третий европеец является «хозяином» одного или нескольких видов гельминтов. Еще большая распространенность гельминтозов в различных странах Азии и Африки.

**❷ Если соблюдать правила гигиены, глисты не страшны.**

Это заявление верно лишь отчасти. Действительно, если держать руки в чистоте, есть только мытые овощи и фрукты, риск подцепить «порцию» яиц гельминтов из почвы значительно снижается. Однако подобный «подарок» можно получить и с мясом зараженного животного, и от любимой кошки или собаки, и даже глотнув немного воды при купании в открытом водоеме.

**3 В мясе из магазина глистов не бывает: его проверяют.**

Не только мясо из магазинов, но и то, что продается на рынках, обязано проходить исследование на наличие яиц и личинок паразитов. Однако сто-процентной гарантии эти меры все равно не дают. Ведь для микроскопии берется несколько небольших образцов из разных частей куска мяса, и, если яиц немного, они могут просто не попасть в материал для исследования. Кроме того, есть еще недобросовестные торговцы, которые ухитряются продавать мясо, не прошедшее должного контроля...

**4 В термически обработанных продуктах гельминты погибают.**

Это утверждение справедливо, но не для всех видов глистов. Дело в том, что личинки некоторых из них (в том числе и одного из самых опасных – трихинеллы), развиваясь в мышцах животного, покрываются плотной капсулой, богатой кальцием. Эта капсула предохраняет личинку паразита от действия высокой температуры, но растворяется в соляной кислоте желудка, позволяя гельминту «заселить» организм человека.

**5 Глистами заражаются только неблагополучные слои населения.**

Это не так. Риск заражения у всех людей практически одинаков, только пути заражения разные. Обеспеченный человек, соблюдающий все санитарные меры предосторожности, может приобрести себе «нахлебника», поев сырой рыбы (например, суши), клубники или ростбиф с кровью; при купании в водоеме; от домашнего животного и т.д.

**6 Главный признак заражения глистами – худощавость при хорошем аппетите.**

На самом деле, тонкости обмена веществ – вещь индивидуальная. Кто-то может есть все что хочет, в любое время, и оставаться худым безо всяких паразитов. Тем более что потеря веса как результат глистной инвазии происходит лишь на поздних стадиях развития болезни, когда в организме появляется большое количество «иждивенцев».

Вообще, гельминты могут долгое время никак себя не проявлять, и человек чувствует себя практически здоровым.

**7 Скрежет зубами во сне у детей – признак заражения глистами.**

Хотя исследования на эту тему неоднократно проводились, связь между глистами и зубным скрежетом так и не обнаружилась. Скрежет зубами (бруксизм) во сне возникает вследствие неправильного прикуса, заболеваний ЛОР-органов или нервных расстройств.

Более надежный признак заражения ребенка глистами – зуд в промежности. Зачастую он беспокоит детей, пораженных острицами. Это происходит оттого, что во время ночного сна самка острицы

выползает из заднего прохода, чтобы отложить яйца в складки вокруг анального отверстия. Это «мероприятие» сопровождается зудом, иногда настолько интенсивным, что ребенок просыпается. А яйца остриц под ногтями, «добытые» при чесании, служат источником повторного заражения.

**8 Не надо пить «химические» лекарства от глистов, ведь существует множество безопасных народных средств.**

С точностью до наоборот. Большая часть народных противоглистных средств либо неэффективна (например, лук и чеснок), либо весьма токсична (даже ядовита (например, мужской папоротник). Современные фармацевтические препараты высокоэффективны и относительно малотоксичны.

**9 От глистов можно избавиться с помощью клизм.**

Во-первых, многие гельминты обитают вне пределов кишечника либо в верхних его отделах, куда содержимое клизмы дойти не может в принципе. Во-вторых, черви-паразиты, обитающие в нижних отделах кишечника, прочно крепятся к слизистой оболочке кишки с помощью присосок или зубчиков, а некоторые вообще внедряют свой головной конец в стенку кишки. Поэтому клизма может нанести им не больший вред, чем человеку – мытье под душем.

Таким образом, никто не застрахован от гельминтов. Поэтому и взрослым, и детям стоит хотя бы раз в несколько лет сдавать анализы на глистную инвазию, даже если ничто не беспокоит. Это не отнимает много сил, времени и средств, в то же время помогает вовремя избавиться от непрошенных «жильцов».

#### МЕХАНИЗМ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И СИМПТОМЫ ГЕЛЬМИНТОЗОВ

Результаты глистной инвазии могут быть самыми разнообразными: от полного отсутствия симптомов до тяжелого заболевания и смерти.

**В патогенезе и клинике гельминтозов выделяют 2 основные фазы: острую – первые 2–3 недели после инвазии (при тяжелом течении – до 2 мес. и более) и хроническую, длительностью от нескольких месяцев до многих лет.**

При клинически выраженных формах различных гельминтозов первые признаки острой фазы заболевания появляются в разные сроки после заражения: при аскаридозе – уже на 2–3-й день, при большинстве других гельминтозов – через 2–3 недели, при филяриозах инкубационный период длится 6–18 месяцев.

Характерны проявления общевоспалительных и аллергических реакций: лихорадка, рецидивирующие зудящие высыпания на коже, отеки (от локальных до генерализованных), увеличение

## ВОПРОС НОМЕРА

лимфатических узлов, боли в мышцах, суставах; в анализе крови – выраженное повышение доли эозинофилов. На этом фоне нередко развиваются легочный синдром (от незначительных катаральных явлений до астмоидных состояний, пневмонии и плеврита) и абдоминальный синдром (боли в животе и диспептические расстройства). Увеличиваются в размерах печень и селезенка, возможны разной степени выраженности симптомы со стороны центральной нервной системы.

Ведущими и прогностически серьезными органами и системными поражениями острой фазы являются: аллергический миокардит, пневмония, менингоэнцефалит, гепатит, нарушения в системе гемостаза.

В **хронической фазе** характер развивающихся нарушений и связанных с ними клинических проявлений в значительной степени определяется локализацией возбудителя, его численностью, особенностями питания. Патогенное воздействие многих видов гельминтов обусловлено механическим травмирующим эффектом на ткани и органы в местах паразитирования, сдавливанием жизненно важных органов (эхинококковая киста в печени; цистицерк в головном мозге, в глазах и т.п.).

Происходят изменения обменных процессов в организме из-за поглощения гельминтами метаболически ценных питательных веществ, нарушения нейрогуморальной регуляции и процессов всасывания пищи в кишечнике. При ряде гельминтозов имеется выраженная причинная связь с анемией, дефицитом витаминов (анкилостомидозы, дифиллоботриоз, трихоцефалез, шистосомозы).

Значительную роль играет фактор воздействия возбудителя на иммунную систему хозяина. Наряду со стимуляцией специфического иммунного ответа гельминты оказывают общее иммуносупрессивное действие. Это отрицательно влияет на резистентность человека к бактериальным, вирусным и другим инфекциям, а также снижает эффективность профилактических прививок.

Некоторые гельминтозы, характеризующиеся выраженными пролиферативными процессами в поражаемых органах (шистосомозы, описторхоз, клонорхоз), повышают риск возникновения опухолей.

Наиболее общее патологическое воздействие всех гельминтов – продолжающаяся аллергизация. Аллергенами являются сами гельминты, их структуры, продукты жизнедеятельности. Все это поддерживает или инициирует хронические аллергические заболевания, такие как крапивница, атопический дерматит, бронхиальная астма. Конечно, гельминтозы нельзя отнести к истинно аллергическим заболеваниям, но надо помнить, что это болезни, в патогенезе которых аллергия является обязательным компонентом основного патологического процесса.

Согласно многочисленным исследованиям, гельминтозы способствуют более частому возникновению разнообразных соматических заболеваний, обострению хронических заболеваний, оказывая многоплановое воздействие на организм человека.

Особенностью большинства гельминтозов является хроническое течение заболевания, связанное с длительным присутствием возбудителя в организме и многократными повторными заражениями. Гельминтозы у детей, как правило, сопровождаются разнообразными неспецифическими клиническими проявлениями: слабостью, утомляемостью, раздражительностью, нарушениями сна, диспептическими явлениями, замедлением роста и прибавки в весе, снижением иммунного статуса.

Гельминты могут вызывать нарушения функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), удлинение и утяжеление острых респираторных и других инфекционных заболеваний. У этих детей чаще регистрируется ложный вираж туберкулиновых проб.

Хроническое течение гельминтоза всегда сопровождается обменными нарушениями в виде снижения содержания белка, обмена жиров и углеводов, гипоксии в органах, уменьшения концентрации витаминов, микроэлементов, фолиевой кислоты, что может вызвать необратимые изменения в органах.

В настоящее время редко встречаются «классические» случаи массивной инвазии, когда диагностика не вызывает затруднений, а клубки гельминтов обтурируют (закрывают) просвет кишечника. При этом гельминтозы относятся к тем заболеваниям, которые трудно диагностировать. Это связано с объективными и субъективными трудностями (длительные периоды отсутствия яйцекладки, возможность отсутствия среди паразитирующих особей самок, вероятность технических ошибок). Поэтому очень важно знать клиническую картину проявления гельминтозов, чтобы назначать углубленное обследование или эффективную терапию по совокупности косвенных признаков, даже не имея прямых доказательств наличия гельминтоза.

У детей наиболее распространены такие формы гельминтозов, как аскаридоз и энтеробиоз.

### АСКАРИДОЗ

Возбудитель аскаридоза – круглый глист, аскарида человеческая (*Ascaris Lumbricoides*).

Заражение происходит через грязные руки, немытые ягоды, фрукты, овощи, зараженные яйцами гельминта. Большую опасность в плане заражения представляет собой несоблюдение правил личной гигиены, отсутствие должных санитарных условий, а также практика использования человеческих фекалий в качестве удобрений.

При попадании в организм в тонком кишечнике из яиц аскарид появляются личинки паразитов, которые проникают в кровь. С током крови личинки

попадают в печень и легкие, оттуда в бронхи, трахею, а затем с мокротой заглатываются и снова попадают в кишечник, где и развиваются до взрослых особей.

Продолжительность жизни аскариды в организме человека составляет несколько месяцев. В течение заболевания выделяют 2 стадии: миграционную и кишечную. Во время первой стадии происходит циркуляция по крови не до конца созревших личинок аскарид, во время второй стадии в организме паразитируют взрослые черви, которые и вызывают все тяжелые последствия.

Аскаридный аллерген является самым сильным из аллергенов паразитарного происхождения. Он может вызывать реакции в легких, на коже, конъюнктиве, в желудочно-кишечном тракте. При аскаридозе у детей может отсутствовать эффект от вакцинации и ревакцинации против кори, дифтерии, столбняка, полиовирусов (против полиомиелита). Это связано с иммунодепрессивным действием аскарид. Аллергические реакции бывают столь выраженными, что нередко представляют угрозу для жизни ребенка.

**Ведущими механизмами патогенеза миграционной стадии аскаридоза являются 2 основных вида поражений:**

❶ Травмирующее действие мигрирующих личинок в органах и тканях по пути миграции. В начале миграции личинки еще мелкие (длиной не более 0,5 мм) и вызывают ограниченные геморрагии (кровоизлияния) в стенке тонкого кишечника и в печени. К концу миграции личинки достигают в размерах 2 мм и, проникая в альвеолы и бронхиолы, а затем в бронхи, становятся причиной более значительных кровоизлияний. Могут появляться боли в грудной клетке, кашель (часто с кровавистой мокротой).

❷ Эозинофильное воспаление тканей, в которых развиваются личинки. Для этой фазы характерен повышенный уровень эозинофилов в периферическом русле крови. В миграционной фазе аскаридоз может быть причиной увеличения и нарушения функции печени, бронхообструктивного синдрома.

В кишечной фазе аскаридоза важными патогенетическими факторами являются способность аскарид, достигаящих в длину 20–40 см, к спиральным движениям вперед и стремление к инвазии (внедрению), что приводит к гипертрофии мышечных слоев стенки кишечника и нарушению моторно-секреторной функции желудка и кишечника.

Аскариды выделяют ингибиторы пищеварительных ферментов – трипсина и хемотрипсина, вследствие чего ухудшаются процессы всасывания пищевых веществ, белков, жиров, витаминов. Аскаридоз, как правило, сопровождается дисбактериозом кишечника.

Симптомами кишечной фазы аскаридоза являются тошнота, рвота, диарея, снижение аппетита, утомляемость, головокружение, плохой сон, боли в животе.

**Осложнения кишечной фазы аскаридоза: кишечная непроходимость**, причина которой – клубок взрослых аскарид; **перитонит** вследствие перфорации кишечной стенки или проникновения аскарид в полость живота через операционный шов; **механическая желтуха** при миграции гельминтов в общий желчный проток; блокада протоков поджелудочной железы; **асфиксия** из-за миграции аскарид в верхние дыхательные пути.

## ЭНТЕРОБИОЗ

Это заболевание вызывается мелкими паразитическими червями – острицами. Развитие возбудителя энтеробиоза в организме человека происходит в пределах желудочно-кишечного тракта. Личинки выходят из яиц и в среднем в течение двух недель развиваются во взрослые особи, которые паразитируют в нижних отделах тонкого и верхних отделах толстого кишечника. Продолжительность жизни остриц может достигать 100 дней, а состояние инвазированности у детей вследствие повторных заражений может продолжаться намного дольше.

В заражении человека острицами главную роль играет нарушение правил личной гигиены. Поэтому чаще всего энтеробиозом болеют дети младшего возраста, посещающие дошкольные учреждения. Пути заражения – оральный, контактный, бытовой. Человек, зараженный острицами, во время сна испытывает сильный зуд и расчесывает кожу, при этом яйца остриц попадают ему на руки и под ногти, а также на нательное и постельное белье. Затем яйца остриц попадают с постели и рук на предметы обихода и пищевые продукты.

При энтеробиозе нарушаются процессы всасывания и переваривания пищевых продуктов. У 30–40% **инвазированных** снижается кислотность желудочного сока и происходит угнетение ферментативных функций. У большинства детей изменяется **микробиоценоз кишечника**. Нарушения всасывания и переваривания пищевых веществ в кишечнике приводят к потере массы тела, задерживают рост и развитие ребенка.

Дополнительным фактором патогенеза энтеробиоза является механическое воздействие остриц в кишечнике, ведущее к **точечным кровоизлияниям, эрозиям**, проникновению бактериальной флоры, в частности возбудителей кишечных инфекций.

Ярким симптомом энтеробиоза является **периаанальный зуд**, возникающий при движении самки во время яйцекладки. Выраженный зуд возникает, как правило, в первые часы ночного сна. В это время гельминты откладывают яйца, которые уже к утру созревают до инвазионной (заразной) стадии. Периаанальный зуд тяжело переносится детьми и может сохраняться еще долго после излечения от энтеробиоза из-за формирования стойкого очага возбуждения в мозге. Зуд также вызывает такие осложнения, как повреждение кожи при расчесах, периаанальные трещины, экзема, мокнущий дерматит.

Частым симптомом энтеробиоза является **боль в животе**. Боль преходящего характера отмечается у большинства инвазированных. Иногда возникает острая боль в животе, которая может быть причиной обращения за хирургической помощью. В таких случаях конкретной патологии обнаружить зачастую не удается, выявляется только скопление газов.

В последние годы увеличилось число случаев формирования у детей перианальных гранулем или абсцессов, внутри которых обнаруживались самки остриц или яйца гельминта. В связи с этим целесообразно проводить обследование на энтеробиоз всех детей с данными состояниями.

Во многих случаях энтеробиоз протекает длительно и многократно повторяется. В результате этого нарушается кишечный биоценоз. У большинства инвазированных детей уменьшается число кишечных палочек и увеличивается доля лактогенативной кишечной флоры.

В случае миграции остриц в брюшную полость, мочевыводящие и половые пути могут развиваться **воспалительные и аллергические реакции** вне кишечника.

Одним из распространенных осложнений при энтеробиозе является **вульвовагинит** (у девочек) и **инфекции мочевыводящих путей** вследствие проникновения остриц в половые и мочевыводящие пути и присоединения бактериальных инфекций.

Паразитирование остриц у детей приводит к **подавлению неспецифического иммунитета**, как и при аскаридозе, что способствует повышению заболеваемости вирусными и бактериальными инфекциями.

Наличие энтеробиоза приводит к снижению **эффективности профилактических прививок**. Иммуная прослойка против дифтерии исходно ниже среди инвазированных острицами детей.

У детей с **аллергическими заболеваниями** энтеробиоз развивается существенно чаще. В связи с относительно высокой степенью вероятности выявления энтеробиоза у детей с аллергическими заболеваниями пациентам этой группы следует рекомендовать обследование на энтеробиоз и дегельминтизацию в случае выявления инвазии.

Энтеробиоз отрицательно влияет на **нервно-психическое развитие** детей. Эта инвазия ведет к отставанию от соответствующих возрастных норм. Среди инвазированных энтеробиозом высок процент раздражительных детей, с нарушением процесса засыпания, имеющих отрицательные привычки (грызть ногти, сосать пальцы и др.).

При энтеробиозе у детей снижается уровень меди, цинка и магния в крови. Поскольку недостаток этих микроэлементов может отрицательно влиять на физическое и психическое развитие детей, следует возмещать их потерю, вводя в рацион определенные продукты, назначая медикаменты (или пищевые добавки) вплоть до нормализации данных показателей после излечения энтеробиоза.

## ДРУГИЕ, РЕЖЕ ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ГЕЛЬМИНТОЗЫ

Трематодозы печени (фасциолез, описторхоз, клонорхоз) чаще всего вызывают хронический панкреатит, гепатит, холецистохолангит и разного рода неврологические нарушения.

Анкилостомидозы проявляются прежде всего признаками железодефицитной анемии (слабость, утомляемость, бледность), поскольку анкилостомы питаются кровью и, повреждая сосуды, провоцируют хроническое кровотечение из них.

Филяриозы для нашей местности нехарактерны – регистрируемые случаи этого заболевания являются завозными. Для филяриозов характерен аллергический синдром разной степени выраженности, поражение регионарных лимфоузлов.

Шистосомозы являются также завозным гельминтозом. Хроническая форма мочевого шистосомоза характеризуется явлением терминальной гематурии (появлением в самом конце мочеиспускания капельки крови), а также частыми позывами на мочеиспускание, болью во время него. При кишечном шистосомозе у больных присутствует симптоматика колита (боли по ходу кишечника, вздутие его, нарушения стула, стул с примесью крови).

Тениаринхоз, дифиллоботриоз, гименолепидоз, тениоз и другие кишечные цестодозы часто протекают бессимптомно или малосимптомно (с явлениями диспепсии и болевым синдромом). Нередко зараженные замечают наличие члеников паразита в каловых массах либо, при тениаринхозе, члеников, свободно передвигающихся по поверхности тела. Признаком дифиллоботриоза является В12-дефицитная анемия.

Такие гельминтозы, как альвеококкоз, цистицеркоз, эхинококкоз, могут протекать бессимптомно в течение длительного времени, но нагноение или разрыв даже небольших кист, содержащих паразитов, может привести к анафилактическому шоку, перитониту, плевриту и другим тяжелейшим последствиям. Поражение центральной нервной системы цистицерком проявляется разнообразной неврологической симптоматикой.

Для токсокароза характерны легочный (кашель разной степени интенсивности, одышка, приступы удушья) и абдоминальный (боли в животе, тошнота, рвота, вздутие кишечника, расстройства стула) синдромы, расстройства нервной системы, поражение глаз и повышение числа эозинофилов в крови.

Наряду с наиболее распространенными глистными инвазиями в организме человека нередко паразитируют лямблии.

## ЛЯМБЛИОЗ

Лямблиоз занимает третье место по распространенности после энтеробиоза и аскаридоза и является одной из наиболее распространенных

паразитарных инвазий: по данным ВОЗ, в мире им страдают примерно 20% детей. Лямблии, паразитируя в кишечнике, нарушают структуру и функцию тонкой кишки, приводя к рецидивирующим или упорным клиническим проявлениям, как правило, сочетающим болевые, диспептические и астено-невротические симптомы. Эти симптомы не имеют специфичности, сходны с таковыми при других вариантах патологии гастродуоденальной зоны, кишечника, желчевыводящих путей.

В организме человека лямблии встречаются в виде двух форм: вегетативной и цистной. Цисты лямблий, попадая в организм, размножаются и расселяются в тонком кишечнике. В толстом кишечнике образуются цисты. Процесс образования цист занимает 12–14 часов, что способствует интенсивному заселению кишечника простейшими. Выделение цист из кишечника происходит на 9–12-е сутки после заражения как непрерывно, так и прерывисто, с «немыми» промежутками 1–17 суток, что затрудняет диагностику лямблиоза. Цикл заканчивается, когда зрелые цисты попадают с фекалиями во внешнюю среду.

Размножение лямблий происходит в местах наибольшего их скопления путем простого деления. Лямблии размножаются каждые 9–12 часов, причем этому способствуют углеводистая пища, присутствие дрожжеподобных грибов и желчи в низких концентрациях. Продолжительность жизни лямблий 30–40 суток.

Лямблии приспособились паразитировать на микроворсинках тонкой кишки, где происходят интенсивные процессы ферментативного расщепления пищевых веществ и всасывается большая часть углеводов, белков, жиров, витаминов, минеральных солей и микроэлементов, откуда они получают пищевые вещества с помощью центральной пары жгутов.

#### Результатом жизнедеятельности лямблий является:

- нарушение процессов регенерации эпителия,
- нарушение синтеза некоторых пищеварительных ферментов (инвертазы, лактазы, амилазы, энтераз, фосфатаз и др.),
- поливитаминовая недостаточность;
- повышение проницаемости кишечной стенки и сенсбилизация организма продуктами метаболизма лямблий;
- запуск патологических рефлексов со стороны органов пищеварения за счет раздражения нервных окончаний, что способствует появлению абдоминального синдрома;
- формирование дисбактериоза кишечника;
- нарушение функции печени как органа детоксикации;
- снижение иммунитета, который после перенесенного лямблиоза ненапряженный и нестойкий.

Путь передачи лямблиоза – фекально-оральный. Факторы передачи – вода, пища, предметы обихода, содержащие цисты. Возможна аутоинвазия (сам от себя).

Источником лямблиозной инвазии служит инвазированный человек или животные, в 1 г фекалий может содержаться до 20 млн инвазионных цист. Для заражения достаточно попадания 10–100 цист. В окружающей среде цисты лямблий хорошо сохраняются (до 120 суток). Кипячение, замораживание (до  $-13^{\circ}\text{C}$  и ниже) и ультрафиолетовое излучение приводят к их гибели.



По клиническим проявлениям лямблиоз подразделяют на латентный и манифестный (клинически выраженный). Манифестный лямблиоз может проявляться в разных формах: кишечной, печеночно-панкреатической, с внекишечными проявлениями (нейроциркуляторная дисфункция, астено-невротический синдром, аллергия).

В течении лямблиоза выделяют инкубационный период (1–4 нед.), период острых клинических проявлений, который может отсутствовать, период хронизации и период реконвалесценции.

Острая стадия лямблиоза продолжается 5–7 суток: появляются жидкий водянистый стул, боли в эпигастрии, метеоризм, отрыжка газом с сероводородным запахом, снижение аппетита, тошнота, может быть рвота, иногда небольшое повышение температуры тела. В течение 2–3 суток все проявления могут регрессировать за счет очищения кишечника и снижения интенсивности инвазии лямблиями. Однако в последующем размножение сохранившихся инцистированных форм лямблий приводит к увеличению их числа, особенно если не происходит выработки антител при снижении иммунологической реактивности.

Характерными для хронического лямблиоза являются симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта: персистирующая диарея, чередование запоров и поносов, мальабсорбция, схваткообразные боли в животе, диспепсия, тошнота, снижение аппетита, симптомы нарушения общего состояния (головные боли, раздражительность, недомогание, быстрая утомляемость).

## ВОПРОС НОМЕРА

### ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ОБСЛЕДОВАНИЮ НА ГЕЛЬМИНТОЗЫ:

- боли в животе;
- частая тошнота, рвота;
- утомляемость, раздражительность, тревожный сон, скрежет зубами во сне;
- признаки хронической интоксикации: бледность кожных покровов, синева под глазами, астенизация, склонность к частым простудным заболеваниям, увеличение лимфатических узлов;
- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, кишечный дисбактериоз, длительно протекающие, не поддающиеся коррекции или рецидивирующие;
- аллергические состояния;
- перианальный зуд (энтеробиоз);
- вульвовагинит (энтеробиоз);
- инфекции мочевыводящих путей (энтеробиоз);
- повышенный уровень эозинофилов в крови;
- отставание в росте, весе;
- неопрятность.

### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

В острой фазе гельминтозов на паразитов реагирует кровеносная система, что проявляется следующими изменениями: повышением количества эозинофилов в общем анализе крови; повышением содержания прямого билирубина, АЛТ и АСТ, щелочной фосфатазы, тимоловой пробы, активности амилазы в биохимическом анализе – характерно для трематодозов.

Чаще всего объектом исследования являются фекалии. Макроскопические методы применяют для обнаружения выделенных гельминтов или их фрагментов, целью микроскопических исследований является обнаружение яиц и личинок.

Диагноз энтеробиоза устанавливают на основании исследования материала, полученного с перианальных складок с помощью тампона, шпателя, отпечатка с применением липкой ленты.

Методы обогащения основаны на разности относительной плотности применяемых растворов и яиц гельминтов. Яйца и личинки гельминтов, паразитирующих в печени, желчевыводящих путях, поджелудочной железе и двенадцатиперстной кишке, обнаруживают в желчи и дуоденальном содержимом. При подозрении на парагонимоз необходимо исследовать мокроту, на мочеполовой шистосомоз – мочу.

Иммунологические методы диагностики эффективны при гельминтозах, возбудители которых обитают непосредственно в тканях или в ранней фазе развития мигрируют по кровеносному руслу и внутренним органам хозяина. Используют кожные аллергические пробы и иммунологические реакции.

При контакте с личинками паразитов, являющихся сильными иммуногенами, происходит образование антител. В начальной стадии инвазии гельминтами возрастает уровень эозинофилов крови и увеличивается количество специфических антител – сначала IgM, а затем IgG. В связи с этим удобным экспресс-методом лабораторной диагностики всех гельминтозов является тестирование образцов сыворотки крови на наличие антител, специфичных к антигенам паразитов. Наиболее эффективным и надежным из этих методов по праву считается иммуноферментный анализ.



### ЛЕЧЕНИЕ

Специфическое лечение является основой борьбы с большинством гельминтозов человека. В последние два десятилетия в практику были введены такие высокоактивные и малотоксичные противогельминтные препараты, как:

- Левамизол (чаще – при аскаридозе);
- Албендазол (трихинеллез, стронгилоидоз, анкилостомидоз, трихоцефалез, аскаридоз и энтеробиоз);
- Мебендазол (трихинеллез, аскаридоз, энтеробиоз, трихоцефалез и анкилостомидоз);
- Пирантел (энтеробиоз, аскаридоз);
- Медамин (стронгилоидоз, аскаридоз, энтеробиоз, трихоцефалез и анкилостомидоз);
- Празиквантел (описторхоз, клонорхоз, парагонимоз, шистосомоз, дифиллоботриоз, тенидозы);
- Диэтилкарбамазин (филяриоз).

Наиболее широким спектром действия обладает Албендазол (Вормил). Его отличительными чертами, помимо широкого спектра действия, являются высокая эффективность и низкая токсичность. Он проявляет активность на всех стадиях развития гельминтов – яйца, цисты, личинки, взрослые формы – и активен в отношении подавляющего числа кишечных паразитов: энтеробиоз, анкилостомоз, некатороз, гименолепидоз, тениоз, стронгилоидоз, аскаридоз, трихинеллез, клонорхоз, кожные мигрирующие личинки, лямблиоз, капилляроз, гнатостомоз, токсокароз.

Необходимо помнить, что терапия гельминтозов должна быть направлена не только на уничтожение возбудителя болезни, но и на ликвидацию последствий его жизнедеятельности в организме ребенка (эндотоксикоз, аллергизация, анемия и тому подобное). Возможны проявления токсикоза, аллергии в результате массовой гибели гельминтов на фоне применения антигельминтного средства.

Предварительно, перед назначением антигельминтных препаратов, необходимо провести санитарно-гигиенические мероприятия: тщательную влажную уборку помещения, вымыть детские игрушки, перед сном и после него выкупать ребенка, поменять ему нательное белье. В дни лечения и несколько дней после него постельное белье каждого дня проглаживается горячим утюгом.

Кроме больного, лечение принимают все члены семьи.

#### ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика гельминтозов направлена на предупреждение болезни, обычно за счет устранения причин, вызвавших ее. Основой первичной профилактики гельминтных инвазий являются формирование и сохранение так называемого здорового образа жизни. Его определяющие составные – здоровье родителей, благополучие семьи, уровень культуры, материальная обеспеченность и т.п.

Краеугольным камнем борьбы с гельминтозами и их предупреждения являются санитарно-эпидемиологические мероприятия, обеспечивающие качество воды. Любые незначительные отклонения от санитарно-гигиенических правил, не говоря о грубых нарушениях, приводят к росту числа инфекционных кишечных заболеваний, включая гельминтозы.

Каждый ребенок должен иметь собственные постельное белье, полотенца, одежду, предметы личной гигиены и другие принадлежности повседневного обихода. Строжайший санитарно-гигиенический контроль немислим при его несоблюдении всеми членами семьи.

Особо стоит остановиться на наличии в доме домашних животных, в первую очередь собак и кошек. Помимо того, что они могут быть заражены, эти животные нередко являются промежуточными хозяевами и, соответственно, переносчиками гельминтов. Исключительное значение имеют правильный уход за собаками и кошками, при необходимости их регулярная дегельминтизация, вакцинация.

В теплый период года, начиная с весны, когда дети больше времени проводят на природе, следует помнить о возможности гельминтной инвазии через почву, растительность, воду, дикорастущие плоды и ягоды. Риск подобного заражения возрастает во время туристических походов, многодневных экскурсий, пребывания в регионах, имеющих иные климато-географические особенности.

Важнейшее профилактическое мероприятие – кулинарная обработка всех пищевых продуктов. Всегда следует учитывать риск заражения гельминтами при употреблении сырокопченых либо недостаточно подвергшихся тепловому воздействию мясных и рыбных продуктов. В отношении овощей, зелени, фруктов и ягод должны быть предприняты все меры предосторожности.

Вторичная профилактика заключается в установлении критического уровня зараженности населения и выявлении источника инвазии, что требует проведения специальных эпидемиологических и медико-санитарных мероприятий – обезвреживания источника инвазии и разрыва путей передачи возбудителя. Источник паразитарной инвазии может быть в естественных и искусственных водоемах, лесных массивах, пахотных землях, на фермах и т.п. По показаниям и в случае ухудшения эпидемиологической обстановки проводится выборочное обследование как детского, так и взрослого населения. Ориентировочно допустимым уровнем зараженности считается 5% популяции. У детей он может быть несколько больше (6–7%). При превышении этих уровней инвазированности не исключена экстренная необходимость массового обследования всех групп населения.

#### ПОКАЗАНИЯ К МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ГЕЛЬМИНТОЗОВ:

- нахождение детей в закрытых детских коллективах;
- постоянный контакт с домашними животными;
- контакт с землей (проживание в сельской местности, игры в песке и тому подобное);
- частые путешествия в экзотические страны;
- увлечение охотой, рыбалкой.

#### К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ

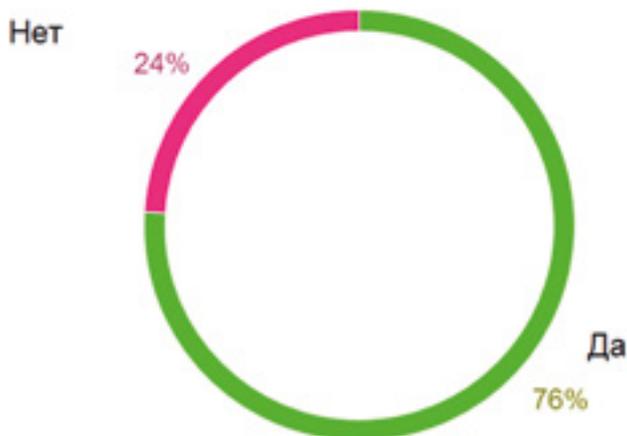
Гельминтозы относятся к паразитарным заболеваниям, лечит их врач-инфекционист. Однако многие заболевшие сначала не знают, что с ними случилось. При любых неясных состояниях лучше всего обращаться к терапевту (семейному врачу, врачу общей практики) по месту жительства. В некоторых случаях при поражении паразитами различных внутренних органов необходима консультация кардиолога, пульмонолога, невролога, гастроэнтеролога, офтальмолога, уролога.

## 15% сотрудников компаний видят свое идеальное рабочее место с цветами, аквариумами и птицами

Опросив порядка двух тысяч сотрудников компаний, HeadHunter выяснил, каким они видят свое идеальное рабочее место: уместны ли там личные фотографии, мягкие игрушки, постеры и другие предметы.

Оказалось, что большинство опрошенных (76%) считают, что каждый сотрудник компании должен непременно обустроить свое рабочее место личными вещами, ведь на работе люди проводят значительную часть своей жизни: горшки с цветами, фотографии родных и друзей, любимые мягкие игрушки – все это, по их мнению, будет только способствовать улучшению трудоспособности. Более того, каждый второй уже поставил на рабочий стол фото близкого человека, а треть опрошенных принесли на работу смешную статуэтку или мягкую игрушку.

### Как Вы считаете, стоит ли обустраивать свое рабочее место личными вещами?



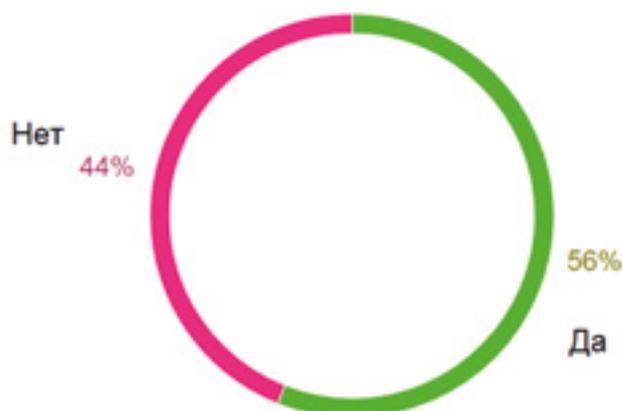
Интересно отметить, что порой сотрудники компаний прибегают к использованию неожиданных вещей, стараясь сделать рабочее место более уютным. Так, 5% опрошенных устраивали на рабочем месте мини-зоопарк: например приносили аквариум или заводили птиц. Наиболее часто встречаются на столах работников фотографии близких и друзей – 52% опрошенных отметили, что ставят на рабочий стол именно это. Каждый пятый (21%) использует для обустройства своего рабочего места мягкие игрушки. Сувениры и цветы пользуются популярностью у 11% и 10% соответственно.

### Какие вещи Вы используете для обустройства рабочего места?



С оформлением рабочего пространства, как правило, помогают справиться и работодатели: более половины (56%) наших респондентов признались, что руководство компании положительно относится к творческим порывам сотрудников и активно помогает им благоустроить офис.

### Участвует ли руководство компании в благоустройстве рабочего пространства сотрудников?



Эксперты рекомендуют обустраивать свое рабочее пространство таким образом, чтобы оно решало самую главную задачу – создание комфортных условий для работы. Ориентируясь на свои личные интересы и желания, все же не стоит забывать о том, что рядом трудятся коллеги и потому ваши личные принадлежности (особенно это касается ваших любимых животных) не должны мешать комфорту других.

Период исследования: 21 июля – 8 августа 2014 года.  
Респонденты: 1 814 пользователей порталов группы компании HeadHunter.

## Чем грозит честность на собеседовании?

Опросив полторы тысячи работодателей, HeadHunter выяснил, стоит ли соискателям открыто рассказывать о своих отрицательных качествах на собеседовании и чем это может обернуться.

Как оказалось, абсолютное большинство рекрутеров (более 80%) крайне негативно оценят кандидата-смельчака, признавшегося в своей непунктуальности и высокомерности. Возможно, это будет и честно, но вряд ли поможет трудоустройству. Непунктуальность, согласно опросу, вообще главный раздражитель для специалистов по подбору, даже с высокомерностью готовы примириться больше работодателей.

Жадность и алчность – еще два пункта, которые у более чем 70% рекрутеров вызовут непреодолимое желание поставить на кандидате крест.

Несмотря на то, что негативную оценку цинизму соискателя дали бы более половины компаний (65%), это качество далеко не так плохо, как высокомерие и непунктуальность.

Хитрость, гордость, гениальность и экспрессивность – те черты характера, признания в которых сродни игре в рулетку: как повезет – шансы на положительное и негативное отношение, по статистике, будут примерно равны. Поэтому кандидатам, желающим предстать «как есть и без прикрас», стоит ориентироваться по ситуации.

А вот признание в мечтательности, прямолинейности, принципиальности, упрямстве и скептицизме работодатели, скорее всего, оценят положительно.



Как бы там ни было, каждый второй опрошенный представитель компаний (52%) уверяет, что ценит откровенность кандидатов, какой бы она ни была.

**Как бы Вы отнеслись, если бы соискатель открыто перечислил свои отрицательные качества?**



К слову, каждый второй работодатель признался, что уже сталкивался с соискателями, открыто заявляющими о своих негативных личных качествах.

**Сталкивались ли Вы с соискателями, которые открыто называли свои отрицательные качества?**



Несмотря на то что на собеседовании зачастую можно услышать каверзный вопрос о негативных личных качествах, эксперты рекомендуют не усердствовать и не сообщать обо всех своих недостатках. Не следует афишировать свою алчность, высокомерие, жадность и непунктуальность, если таковые имеются.

Период исследования: 23 мая – 17 июня 2014 г.

Респонденты: 1 576 представителей компаний, зарегистрированных на порталах группы компаний HeadHunter

\* 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».





## РАБОТАЕМ НА ДОМУ

Работодатели все чаще пользуются услугами работников-надомников. В этом случае не нужно арендовать помещение, в котором будут трудиться надомники, оснащать его мебелью и оргтехникой. В области фармации такими работниками могут стать, например, фасовщики или администраторы в интернет-магазине парафармации.

Растущие транспортные расходы, толкотня в общественном транспорте, пробки на дорогах, риск травматизма в беге на олимпийскую дистанцию до рабочего места – дабы не опоздать и быть на хорошем счету у начальства – все это удручает рядового работника.

А на взгляд работодателя: рост арендной платы, непрезентабельный вид офиса, неудачное его местоположение, расходы на ремонт помещений и их надлежащее оборудование, нелояльность работников и проблемы с их увольнениями, постоянная трата денег на поиск нужных кадров, а в результате – их текучка и так далее.

Напрашивается вывод: нужно развивать дистанционные формы работы, используя для этого все возможности правовой материи.

Давайте вспомним, что говорится на этот счет в Трудовом кодексе Республики Казахстан от 23 ноября 2015 года № 414-V.

### Статья 137. Надомные работники

1. Надомными работниками считаются лица, заключившие трудовой договор с работодателем о выполнении работы на дому личным трудом со своими материалами и с использованием своего оборудования, инструментов и приспособлений или выделяемых работодателем либо приобретаемых за счет средств работодателя.

2. Выполнение работником работ на дому может устанавливаться как при заключении трудового договора, так и в течение срока действия трудового договора внесением соответствующих изменений в трудовой договор.

3. В трудовом договоре о выполнении работы на дому в обязательном порядке должны быть предусмотрены условия:

1) о выполнении работ с использованием оборудования, материалов, инструментов и приспособлений, принадлежащих на праве собственности работнику или выделяемых работодателем либо приобретаемых за счет средств работодателя;

2) о порядке и сроках обеспечения работника сырьем, материалами, полуфабрикатами, необходимыми для выполнения работы;

3) о компенсационных и иных выплатах работнику.

### Статья 138. Дистанционная работа

1. Дистанционная работа является особой формой осуществления трудового процесса вне места расположения работодателя с применением в процессе работы информационно-коммуникационных технологий.

2. Работодатель предоставляет работнику средства коммуникаций (средства связи) и несет расходы по их установке и обслуживанию. В случае, когда работник использует собственные средства коммуникаций на постоянной основе, работодателем выплачивается компенсация, размер и порядок выплаты которой устанавливается по соглашению с работником.

По соглашению сторон дистанционному работнику могут возмещаться и иные расходы, связанные с выполнением работы для работодателя (стоимость электроэнергии, воды и другие расходы).

3. Для работников, занятых на дистанционной работе, устанавливается фиксированный учет рабочего времени, особенности контроля за которым определяются в трудовом договоре.

Рассуждать о плюсах и минусах надомной (или же дистанционной) работы можно долго. Это вопрос достаточно субъективный: что хорошо для одного, может быть не подходящим для другого. Кто-то экстраверт, кто-то интроверт, а кто-то инвалид, и у него немного других вариантов.

**Важно!** Если работник является инвалидом, поручаемая ему работа должна соответствовать рекомендациям медико-социальной экспертизы, медицинскому заключению врачебной комиссии, а также рекомендациям о противопоказанных и доступных условиях и видах труда согласно индивидуальной программе реабилитации. Отказ работника от выполнения работы, которая противопоказана ему по состоянию здоровья, не влечет дисциплинарной ответственности.

К тому же надо иметь в виду, что для людей с инвалидностью предусмотрены особые условия работы. Если раньше все они регулировались 24-й главой утратившего ныне силу Трудового кодекса Республики Казахстан от 15 мая 2007 года №251, то сейчас, в новом Трудовом кодексе, эти положения рассредоточены по разным главам и кадровому работнику при заключении трудового договора с инвалидом надо перечитать внимательно этот важный документ, отмечая для себя нужные моменты.

Также одним из важных аспектов, о котором необходимо упомянуть, является то, что при расчете средней заработной платы для оплаты отпускных или компенсации за неиспользованный отпуск при расторжении договора нужно учесть, что согласно пункту 18) приложения к Единым правилам исчисления средней заработной платы, утвержденным приказом министра здравоохранения и социального развития от 30 ноября 2015 года №12533, компенсационные выплаты надомным работникам не учитываются при исчислении средней заработной платы.

Далее приведем примерную форму трудового договора с надомником. Такой договор заключается в общем порядке на основании статьи 33 ТК РК, однако имеет ряд отличий: в нем должны быть наиболее полно изложены как основные, так и дополнительные условия, определяющие взаимные обязательства сторон.

## КАРЬЕРА

### ТРУДОВОЙ ДОГОВОР НА ВЫПОЛНЕНИЕ НАДОМНИКОМ РАБОТ (УСЛУГ) ПО ЗАКАЗУ РАБОТОДАТЕЛЯ

Город (район, поселок) \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Предприятие (организация) \_\_\_\_\_ (наименование), именуемое в дальнейшем «Работодатель», в лице \_\_\_\_\_ (должность, Ф. И. О.), действующего на основании \_\_\_\_\_ (устава, положения), с одной стороны, и гражданин (ка) \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.), именуемый (ая) в дальнейшем «Надомник», с другой стороны, заключили настоящий договор о нижеследующем:

#### 1. Предмет трудового договора

1.1. Выполнение на дому для работодателя за предварительно установленную оплату на условиях, определенных настоящим договором, следующей работы по производству товаров (услуг): \_\_\_\_\_.

1.2. Надомник принимается на работу в качестве \_\_\_\_\_ (трудовая функция: специальность, квалификация).

1.3. Вид договора \_\_\_\_\_ (на год, на время выполнения определенной работы).

1.4. Место работы Надомника: \_\_\_\_\_.

1.5. Надомник обязан приступить к работе с « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

1.6. Оплата труда:

а) Надомнику устанавливается оплата труда, как правило, сдельно, в зависимости от объема произведенной продукции (услуг) в соответствии с графиком выполнения заказа Работодателя. График выполнения заказа Работодателя устанавливается по согласованию с Надомником и является неотъемлемой частью настоящего договора;

б) в пределах прав и финансовых возможностей Работодатель устанавливает следующие доплаты (надбавки, премии, поощрительные выплаты) \_\_\_\_\_ (наименование и размер доплат, надбавок, премий и др. выплат).

1.7. Оплата труда Надомника не может быть ниже установленного законодательством минимального размера заработной платы при условии выполнения Надомником норм труда и трудовых обязанностей и не ограничивается каким-либо максимальным размером.

Оплата труда Надомника производится в наличной форме.

1.8. Надомник подлежит государственному социальному страхованию.

#### 2. Обязанности сторон

2.1. Надомник обязан:

2.1.1. выполнять следующие виды работ \_\_\_\_\_ (указываются основные характеристики работ и требования к выполнению);

2.1.2. добросовестно относиться к исполнению обязанностей, указанных в пункте 2.1.1. настоящего договора;

2.1.3. обеспечить сохранность переданного ему Работодателем имущества (оборудования, инструментов, инвентаря);

2.1.4. подготавливать своевременно, в соответствии с графиком, к сдаче Работодателю продукцию в соответствии со стандартами качества Работодателя.

При невозможности выполнения заказа и сдачи продукции по не зависящим от него обстоятельствам (отсутствие электроэнергии, воды, газа и т.п.) извещать об этом Работодателя не позднее, чем за \_\_\_\_\_ дней до наступления срока;

2.1.5. возмещать Работодателю ущерб, связанный с порчей материалов, оборудования, инструментов, а также за полный или частичный брак продукции в пределах установленных нормативов и согласно соответствующим актам;

2.1.6. оплачивать коммунальные услуги, потребляемые для выполнения работ по трудовому договору, строго по показаниям измерительных приборов и по тарифам, применяемым для населения;

2.1.7. соблюдать требования по охране труда, технике безопасности и производственной санитарии;

2.1.8. допускать в помещение, где организован труд, представителей Работодателя (в период проведения инвентаризации) и органов налоговой службы при проведении документальных проверок Работодателя;

2.1.9. соблюдать конфиденциальность переданной ему технологии работодателя;

2.1.10. получать письменное согласие Работодателя для подписания трудовых договоров с другими работодателями;

2.1.11. выполнять иные обязанности, предусмотренные трудовым законодательством.

2.2. Работодатель обязуется:

2.2.1. предоставить Надомнику работу (заказ) в соответствии с условиями настоящего трудового договора;

2.2.2. обеспечить Надомника технически безопасным оборудованием, инструментом, инвентарем, необходимым для выполнения заказа в соответствии с передаточным актом;

2.2.3. своевременно обеспечить и осуществить доставку Надомнику сырья, материалов, комплектующих изделий и полуфабрикатов соответствующего качества для выполнения заказа согласно установленному графику;

2.2.4. обеспечить вывоз произведенной Надомником продукции в соответствии с графиком;

2.2.5. своевременно производить оплату труда Надомника по производству товаров (услуг) в соответствии с условиями настоящего договора;

2.2.6. осуществлять по заказам Надомника ремонт оборудования, инструмента и инвентаря, переданного для выполнения заказа, а также снабжение необходимыми запасными частями;

2.2.7. возмещать расходы Надомника в случае использования им своего оборудования, инструмента и инвентаря для выполнения заказа Работодателя в соответствии с договором аренды (арендная плата производится работодателем в наличной форме);

2.2.8. возмещать (компенсировать) расходы Надомника за энергию, воду, связь, использованные в связи с выполнением заказа Работодателя;

2.2.9. производить инструктаж Надомника о правилах безопасности труда и использования переданного оборудования, инструмента и инвентаря. Бесплатно обеспечить Надомника необходимыми средствами индивидуальной защиты при выполнении работ;

2.2.10. в установленном порядке вносить записи в трудовую книжку Надомника, хранить и выдать ее Надомнику в день увольнения;

2.2.11. осуществлять социальное страхование Надомника на период действия трудового договора;

2.2.12. выполнять иные обязанности, предусмотренные трудовым законодательством РК.

### **3. Режим работы**

3.1. Надомник распределяет рабочее время по своему усмотрению; вся выполненная им работа оплачивается в одинарном размере; на Надомника не распространяются условия оплаты труда за сверхурочную работу, работу в выходные и праздничные дни, а также за работу в ночное время.

3.2. Надомнику ежегодно предоставляется отпуск с сохранением заработной платы продолжительностью 24 дня.

3.3. В случаях, предусмотренных законодательством, Надомнику предоставляется дополнительный отпуск.

### **4. Ответственность сторон**

4.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения Надомником своих обязанностей, указанных в настоящем договоре, нарушения трудового законодательства, а также причинения материального ущерба он несет дисциплинарную, материальную и иную ответственность согласно действующему законодательству.

4.2. Штрафные санкции к Надомнику не применяются, если срыв производства заказанной продукции произошел по не зависящим от него причинам (отключение электроэнергии, отсутствие или низкое давление газа и т.п.), о которых он заранее, до наступления сроков сдачи заказанной продукции, уведомил Работодателя.

4.3. Работодатель несет материальную и иную ответственность согласно действующему законодательству в случаях срыва установленных договором сроков и объемов поставки сырья, материалов, вывоза готовой продукции, несвоевременных расчетов за выполненные работы, а также во всех иных случаях невыполнения указанного договора.

### **5. Прекращение трудового договора**

5.1. Основанием для прекращения настоящего трудового договора являются:

5.1.1. соглашение сторон;

5.1.2. невыполнение работы, указанной в пункте 1.1 настоящего договора;

5.1.3. расторжение трудового договора по инициативе Надомника;

5.1.4. расторжение трудового договора по инициативе Работодателя по основаниям, предусмотренным статьей 52 ТК РК.

5.2. Прекращение трудового договора не освобождает стороны от ответственности за его неисполнение или ненадлежащее исполнение.

### **6. Особые условия**

6.1. Условия настоящего трудового договора имеют обязательную юридическую силу для сторон. Все изменения и дополнения к настоящему договору оформляются двусторонним письменным соглашением.

6.2. Споры сторон, возникающие при исполнении трудового договора, рассматриваются в порядке, установленном действующим законодательством РК.

Далее идут реквизиты Работодателя и Надомника.

## КАДРОВЫЕ ВОПРОСЫ

Работник является материально ответственным лицом. По результатам ревизионной проверки за ним установлена недостача товарно-материальных ценностей. У работника отобрана объяснительная, а также с ним подписано соглашение о возмещении финансовых средств до полного погашения задолженности. Работник подал заявление об увольнении. Отдел кадров заявление принимать отказывается, мотивируя имеющейся задолженностью. Правомерны ли действия работодателя?

### ОТВЕТ

Действия работодателя незаконны. Статья 5 ТК РК гарантирует право на свободу труда и гласит: «Каждый имеет право свободно выбирать труд или свободно соглашаться на труд без какой бы то ни было дискриминации и принуждения к нему, право распоряжаться своими способностями к труду, выбирать профессию и род деятельности». В данной ситуации работодатель обязан рассмотреть заявление работника и расторгнуть трудовой договор в указанные в заявлении сроки либо в сроки, установленные трудовым договором или законодательством. В случае невозврата суммы задолженности в установленные в соглашении сроки работодатель вправе обратиться в суд с иском о взыскании суммы долга или в правоохранительные органы по факту хищения товарно-материальных ценностей.

Я гражданин Российской Федерации. Временно проживаю в Казахстане. При поиске работы столкнулся с ситуацией, что многие работодатели требуют разрешение на работу. Насколько мне известно, граждане РФ могут работать без разрешения. Так ли это?

### ОТВЕТ

❶ Согласно статье 26 ТК РК, не допускается заключение трудового договора:

- 1) на выполнение работы, противопоказанной лицу по состоянию здоровья на основании медицинского заключения;
- 2) с гражданами, не достигшими восемнадцатилетнего возраста, на тяжелые работы, работы с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на должности и работы, предусматривающие полную материальную ответственность работника за необеспечение сохранности имущества и других ценностей работодателя, а также на работы, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночных развлекательных заведениях, производство, перевозка и торговля алкогольной продукцией, табачными изделиями, наркотическими средствами, психотропными веществами и прекурсорами);
- 3) с гражданами, лишенными права занимать определенную должность или заниматься определенной деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда;
- 4) с иностранцами и лицами без гражданства, временно пребывающими на территории Республики Казахстан, до получения разрешения местного исполнительного органа на привлечение иностранной рабочей силы либо иностранным работником до получения разрешения на трудоустройство в порядке, установленном правительством Республики Казахстан, либо до получения разрешения трудовому иммигранту, выдаваемого органами внутренних дел в порядке, установленном Министерством внутренних дел Республики Казахстан, или без соблюдения ограничений или изъятий, установленных законами Республики Казахстан (положение настоящего подпункта не распространяется на иностранного работника государственного органа);
- 5) с иностранными студентами и стажерами, временно пребывающими на территории Республики Казахстан, не представившими справки из организации образования с указанием формы обучения или принимающей организации о прохождении профессиональной подготовки и (или) стажировки и разрешения на пребывание с целью получения образования;
- 6) с иностранцами и лицами без гражданства, временно пребывающими на территории Республики Казахстан, не представившими разрешения на въезд и пребывание с целью воссоединения семьи и документ, подтверждающий состояние в признаваемом законодательством Республики Казахстан браке с гражданином Республики Казахстан;
- 7) на выполнение работ (оказание услуг) в домашнем хозяйстве одним работодателем – физическим лицом одновременно более чем с пятью трудовыми иммигрантами.

2 Не допускается трудоустройство:

1) в коммерческую организацию, за исключением государственных организаций и организаций, в уставном капитале которых доля государства составляет более пятидесяти процентов, в том числе в национальных управляющих холдингах, национальных холдингах, национальных компаниях, национальных институтах развития, акционером которых является государство, их дочерних организациях, более пятидесяти процентов голосующих акций (долей участия) которых принадлежат им, а также юридических лицах, более пятидесяти процентов голосующих акций (долей участия) которых принадлежит указанным дочерним организациям, лица в течение одного года после прекращения им государственной службы, если за последний год перед прекращением государственной службы в период выполнения государственных функций указанное лицо в силу своих должностных полномочий непосредственно осуществляло контроль в форме проверок деятельности данной коммерческой организации либо деятельность данной коммерческой организации была непосредственно связана с указанным лицом в соответствии с его компетенцией;

2) 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, лица, ранее совершившего коррупционное преступление;

3) в организации в сфере образования, воспитания и развития, организации отдыха и оздоровления, физической культуры и спорта, медицинского обеспечения, оказания социальных услуг, культуры и искусства с участием несовершеннолетних не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость, подвергавшиеся или подвергавшиеся уголовному преследованию (за исключением лиц, уголовное преследование в отношении которых прекращено на основании подпунктов 1) и 2) части первой статьи 35 Уголовно-процессуального кодекса Республики Казахстан) за уголовные правонарушения: убийство, умышленное причинение вреда здоровью, против здоровья населения и нравственности, половой неприкосновенности, за экстремистские или террористические преступления, торговлю людьми;

4) женщин на тяжелые работы, работы с вредными и (или) опасными условиями труда согласно Списку работ, на которых запрещается применение труда женщин;

5) на работу по совместительству работников, не достигших восемнадцатилетнего возраста, и работников, занятых на тяжелых работах, работах с вредными и (или) опасными условиями труда.

Следует отметить, что 19 ноября 2011 года между Республикой Беларусь, Республикой Казахстан и Российской Федерацией подписано Соглашение о правовом статусе трудящихся-мигрантов и членов их семей, которое вступило в силу с 1 января 2012 года. В соответствии со статьей 3 вышеуказанного Соглашения, деятельность, связанная с привлечением трудящихся-мигрантов, осуществляется работодателями государства трудоустройства без учета ограничений по защите национального рынка труда, а трудящимся-мигрантам не требуется получения разрешений на осуществление трудовой деятельности на территориях государств – участников Таможенного союза.

Ответы на вопросы подготовила Ольга ПОГОДИНА, практикующий юрист, г. Алматы.

**Что понимается под социальным отпуском? Засчитывается ли социальный отпуск в трудовой стаж?**

**ОТВЕТ**

- Согласно пункту 4 статьи 87 Трудового кодекса Республики Казахстан под социальным отпуском понимается освобождение работника от работы на определенный период в целях создания благоприятных условий для материнства и для иных социальных целей.

Согласно пункту 5 статьи 87 работникам предоставляются следующие виды социальных отпусков:

1) отпуск без сохранения заработной платы;

2) учебный отпуск;

3) отпуск в связи с беременностью и рождением ребенка (детей), усыновлением (удочерением) новорожденного ребенка (детей);

4) отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет.

Период нахождения в социальном отпуске засчитывается в трудовой стаж, если иное не предусмотрено законами Республики Казахстан.

Предоставление отпуска оформляется актом работодателя. Согласно подпункту 41 пункта 1 статьи 1 Трудового кодекса Республики Казахстан актами работодателя являются приказы, распоряжения, инструкции, правила, положения, графики сменности, графики вахт, графики отпусков, издаваемые работодателем.

## ВОПРОС – ОТВЕТ

**На сколько дней и при каких обстоятельствах работодатель обязан выдать отпуск без сохранения заработной платы?**

### ОТВЕТ

Согласно пункту 3 статьи 97 Трудового Кодекса Республики Казахстан на основании уведомления работника работодатель обязан предоставить отпуск без сохранения заработной платы до пяти дней при:

- 1) регистрации брака;
- 2) рождении ребенка;
- 3) смерти близких родственников;
- 4) в иных случаях, предусмотренных трудовым, коллективным договорами.

Согласно пункту 1 статьи 97 ТК РК отпуск без сохранения заработной платы может быть предоставлен по соглашению сторон на основании заявления работника. Также в соответствии с пунктом 2 статьи 97 ТК РК продолжительность отпуска без сохранения заработной платы определяется между работником и работодателем.

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

**Я отработала в ТОО два месяца. При увольнении мне выплатили компенсацию за неиспользованный отпуск. Почему-то очень мало. Я пыталась сама рассчитать свой средний дневной заработок в этой организации, почему-то все равно получается меньше в два раза. Какими документами руководствоваться при расчете в данном случае?**

### ОТВЕТ

Исчисление средней заработной платы работника как для оплаты отпускных, так и для оплаты компенсации за неиспользованный трудовой отпуск регламентируется статьей 114 Трудового кодекса РК. Уточняют и расширяют эти положения Единые правила исчисления средней заработной платы, утвержденные приказом министра здравоохранения и социального развития от 30 ноября 2015 года №12533.

Так, согласно статье 114 ТК РК исчисление средней заработной платы как при пятидневной, так и при шестидневной рабочей неделе производится за фактически отработанное время из расчета среднего дневного (часового) заработка за соответствующий период с учетом установленных доплат и надбавок, премий и других стимулирующих выплат, носящих постоянный характер, предусмотренных системой оплаты труда.

Для исчисления средней заработной платы расчетным периодом являются двенадцать календарных месяцев, предшествующих событию, с которым связана соответствующая оплата (выплата), согласно ТК РК. Для работников, проработавших менее двенадцати календарных месяцев, средняя заработная плата определяется за фактически отработанное время.

В коллективном договоре могут быть предусмотрены и иные периоды для расчета средней заработной платы, если это не ухудшает положения работников.

Для всех случаев определения средней заработной платы, предусмотренных ТК РК, уполномоченным государственным органом по труду устанавливается единый порядок ее исчисления.

Компенсация за неиспользованный отпуск у вас получилась меньше, так как не стоит забывать о том, что если бы вы проработали в организации год, то получили бы право на 24 календарных дня оплачиваемого отпуска. Из них оплачиваются только рабочие дни, выходные не оплачиваются. За два месяца вам полагается 4 дня отпуска, вероятно, два из них оплатили как рабочие дни, два как выходные не оплатили. Отсюда и сумма в два раза меньшая, чем выходит по вашим расчетам.

Ответ подготовила Наталья ГРИГОРЬЕВА, независимый HR-специалист

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НА ОСНОВЕ  
НАТУРАЛЬНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ  
БАЛЬЗАМЫ

“Звёздочка”



- Снятие эмоционального напряжения
- Улучшение самочувствия при головной боли, заложенности носа и симптомах простуды
- Согревающее и расслабляющее действия при мышечных болях и спазмах
- Защита от укусов насекомых
- Антибактериальный и антисептический эффект

## Почти по Ленину:

*учиться, учиться и еще раз учиться!*

Активный фармацевт-первостольник – это локомотив вашей аптеки. После того, как вы взяли нужных специалистов в свою команду, необходимо их обучать. Все мы помним слова великого дедушки Ленина: «Учиться, учиться и еще раз учиться». Эти слова были актуальны в советские годы, но и сегодня они также заставляют нас задуматься о том, чтобы идти дальше, не останавливаясь на достигнутом. Так как в наши дни профессиональное обучение несет в себе не только образовательную функцию, но и является для кого-то бизнесом, а в условиях кризиса не хочется «раскидываться деньгами», то мы хотим обратить внимание читателей на сам процесс построения семинаров и тренингов в аптечной сфере, выявив их положительные моменты и слабые стороны.

### СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

Традиционные виды обучения сотрудников – это семинары или тренинги.

- Семинар – сбор аудитории в одном месте и в определенное время, при этом лектор ведет обучение, а аудитория записывает, слушатели задают вопросы – преподаватель отвечает на них. Как правило, семинар проводится для большой аудитории, на 4–8 часов. Рекомендуемое количество участников – не более 150 человек.
- Более эффективный способ обучения – это очный тренинг, когда с меньшей аудиторией спикер отрабатывает методы активного обучения: кейсы, ролевые игры, групповые обсуждения актуальных тем. Тренинги проходят, как правило, очень эмоционально, позволяя каждому участнику раскрыться. Такой формат обучения подразумевает командную работу и позволяет выявить также коллег по интересам. Рекомендуемое количество участников – 25 человек, время проведения тренинга – один рабочий день.
- Обучение проводят для следующих категорий персонала аптечных учреждений и аптечных сетей: для сотрудников «первого стола»; заведующих и администраторов аптечных учреждений; сотрудников офиса аптечной сети, ответственных менеджеров за развитие бизнеса.

Минусом традиционных видов обучения является недолговременный эффект. Как правило, эффект от обучения длится три месяца – этого времени вполне достаточно, чтобы ваши сотрудники забыли материал, о котором говорил им преподаватель. Поэтому существует рекомендация проводить семинары и тренинги не реже одного раза в три месяца. Для сохранения более длительного эффекта от обучения можно прибегнуть к следующим советам:



- 1 Необходимо привлекать разных бизнес-тренеров на обучение. У каждого преподавателя есть свой стиль повествования, свои «фишки» обучения. После обучения возможно получить обратную связь от аудитории и понять, какой именно «портрет» бизнес-тренера следует выбрать вашему аптечному учреждению.
- 2 Очень важным является посттренинговое сопровождение. Для сохранения большего эффекта от обучения можно получить «задание на дом» от преподавателя. К примеру, проиграть определенные ситуации «клиент – провизор» в аптеке или пройти тестирование на указанную тему.
- 3 Подключайте к традиционному обучению дистанционное – раз в месяц участие сотрудников в вебинарах или видеуроках. Это позволит сохранить более долговременный эффект от обучения.



### ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Прежде чем начать обучение своего персонала в аптеке, необходимо сфокусировать свое внимание на целях, задать вектор этому обучению, потому что каждый процесс должен иметь результат, особенно если это несет за собой материальные затраты. Итак:

- повышение уровня продаж в аптеке – прежде всего эта цель может быть достигнута благодаря пониманию процессов фармацевтического консультирования и приобретению вашими сотрудниками навыков профессионального обслуживания; повышению качества обслуживания аптеки за счет индивидуального подхода к каждому клиенту;

- разработка стандартов обслуживания в аптеке, учет ценовой и ассортиментной политики в аптеке – помимо стандартов рекомендаций клиентов, фармацевту рекомендуется уметь вести конструктивный диалог с клиентом на предмет «возражений»;

- улучшение психологического климата в коллективе – благодаря тренингу сотрудники получают не только новые знания, но и сумеют использовать их

в деле под контролем бизнес-тренера в командной игре, что позволит эффективнее решать коллективные задачи, а также примерить на себя особые тематические ситуации;

- улучшение имиджа аптеки, повышение ее конкурентоспособности, увеличение лояльных посетителей в аптеке – благодаря квалифицированному обслуживанию, правильному использованию инструментов маркетинга и мерчандайзинга может быть достигнута и эта цель.

Тренинг и семинар в аптеке – это прежде всего систематизация полученных квалификаций и внесение в свою работу более эффективных новых знаний. Важно и то, что сам по себе образовательный процесс не будет эффективен без участия руководства. Для успешной работы в аптеке необходимо несколько составляющих: вежливый, улыбочивый и грамотный персонал, благоприятная рабочая обстановка в коллективе, четкая постановка задач и контроль над их исполнением. Дерзайте!

Анастасия БУДКИНА,  
руководитель центра обучения Pharma-School.ru



# Что такое apteka.com?

**apteka.com** — это служба заказа товаров для здоровья и красоты.

**apteka.com** не производит продажу медикаментов, а только принимает информацию о желании клиента приобрести выбранные лекарства в удобной ему аптеке.

**apteka.com** позволяет покупателю выбирать необходимые товары из 5000 наименований лекарственных средств, изделий медицинского назначения и парафармацевтической продукции.



Каждый покупатель сам формирует заказ и определяет, в какой из аптек-партнеров ему удобно оплатить и получить заказанные товары на следующий рабочий день.



Товары, заказанные на сайте **apteka.com**, собираются на лицензированных складах и затем напрямую отправляются в аптеки всех регионов Казахстана.

Сервис основан на совпадении интересов поставщика, аптеки и покупателя.



1

Покупатель делает  
заказ из дома

2

Покупатель  
оплачивает  
и получает свой  
заказ в аптеке,  
выбранной им из  
списка партнеров  
сервиса



#### Что получает аптека:

- Дополнительные лояльных покупателей. Сделав заказ, покупатель гарантированно придет за ним в конкретную аптеку-партнера, а сделав несколько заказов – станет постоянным клиентом.
- Высокое качество управления товарным запасом, особенно по малоходовым позициям – теперь у каждой аптеки ассортимент включает более 5000 наименований. Зачем держать на полке редкие позиции с низкой оборачиваемостью, когда можно заказать через [arteka.com](http://arteka.com)?
- Быстрые деньги. Заказ оплачивается покупателем в аптеке в день получения товара, а рассчитаться за него с поставщиком аптека может с отсрочкой платежа!
- Сниженные цены, так как действует дополнительное соглашение, по которому заказы с [arteka.com](http://arteka.com) отпускаются по специальным ценам, указанным на сайте.
- Возможность расширения покупки для покупателя, пришедшего забрать заявку. Фармацевт, зная содержимое заказа, может предложить клиенту сопутствующие товары из ассортимента аптеки.
- В итоге это рост выручки, прибыли и узнаваемости аптеки-партнера!



## **KINE 2016: новые разработки в области здравоохранения и обмен опытом**



С 11 по 13 мая в г. Алматы прошла 23-я казахстанская международная выставка «Здравоохранение» KINE 2016. Организаторами выставки выступили отечественная выставочная компания Itesa совместно с международными партнерами. Официальную поддержку оказали Министерство здравоохранения и социального развития РК, акимат г. Алматы, КГУ «Управление здравоохранения г.Алматы», Ассоциация международных фармацевтических производителей в РК, Национальная медицинская ассоциация РК.

Новые разработки в области медицины и медицинских технологий представили более 200 компаний из 19 стран мира. Экспозиция была насыщена участием иностранных отраслевых министерств, с национальными стендами выступили Китай, Германия, Египет, Чешская Республика, а также группы компаний из Южной Кореи и Турции. Отечественные и зарубежные производители представили медицинское, лабораторное, диагностическое, реабилитационное оборудование и технику; лекар-

ственные средства, медицинскую одежду, хирургические инструменты; диетическое питание и продукты и многое другое.

Впервые в Казахстане компания «Интермедика Алматы» продемонстрировала самый компактный и бесшумный ультразвуковой сканер Alpinion E-Cube 5. «Борисовский завод медицинских препаратов» (Республика Беларусь) представил современное оборудование, новейшие технологии, точнейшие методы контроля качества продукции.

Компания «Медилюкс» представила уникальный для рынка Казахстана видеоларингоскоп Infant View, используемый во время процедуры интубации трахеи у новорожденных и младенцев.

Отдельной экспозицией в рамках выставки был представлен лечебно-оздоровительный и медицинский туризм. Свои услуги продемонстрировали медицинские центры и клиники Азербайджана, Германии, Египта, Турции, Казахстана и Эстонии.

Кроме того, были организованы бизнес-встречи, в которых приняли участие отечественные медицинские центры, клиники, специалисты отрасли и пациенты, а также представители медицинских учреждений. Ведущие производители медобору-



На рынке идет своего рода борьба за пациента, и ее может выиграть только профессионал, имеющий лучшие инструменты». По словам В. Локшина, только на выставке специалисты получают живое общение с производителями. Обычно информация в области медицины и здравоохранения постоянно обновляется, и на выставке есть возможность получить информацию из «первых уст».

«Раньше выставка была более грандиозным событием, потому что не было интернета, и она являлась главной платформой для обмена информацией. Но сейчас мы видим тенденцию увеличения доли казахстанских производителей на KINE и, кроме производителей, выставляются и крупные лечебные учреждения. И это правильно: выставка помогает войти и на казахстанский фармацевтический рынок, и на рынок медицинского оборудования. Сейчас многие компании в Казахстане уже «свои», и для них значение выставки не так высоко, потому что они присутствуют на всех медицинских форумах и имеют возможность общаться каждый день со своими потребителями. А для новых участников и производственных компаний, которые обновляют свои препараты, выставка особенно важна. KINE – это такое место встречи, которое изменить нельзя, и, я думаю, это мероприятие будет жить столько, сколько функционирует фармацевтический рынок в Казахстане», – отметил Вячеслав Локшин.

дования, техники, фармацевтической продукции и медицинских услуг провели мастер-классы и презентации.

В рамках деловой программы KINE 2016 состоялось несколько мероприятий: круглый стол «Общий рынок обращения лекарственных средств и изделий медицинского назначения в рамках ЕАЭС. Стратегия развития системы Единой дистрибуции Республики Казахстан»; конференция «Медицинский туризм в Казахстане: реалии и перспективы развития»; форум «Инвестиционные возможности в здравоохранении г. Алматы».

Президент Ассоциации международных фармацевтических производителей Вячеслав Локшин отметил в своем выступлении, что выставка KINE сегодня – «это не только возможность получить нужную информацию, но и ознакомиться с самым современным оборудованием и медикаментами.

Айгерим КАМИЛОВА

...Настоящий мужчина должен сделать в жизни три важные вещи: построить дом, посадить дерево, вырастить сына. Этот «постулат» мы воспринимаем с улыбкой, но при всем при этом трудно оспорить хотя бы один пункт из трех перечисленных. Хотя дополнить, разумеется, можно еще несколькими. Потому как много чего еще должен сделать в этой жизни человек, чтобы, когда придет время подводить итоги, он с полным на то правом мог сказать, что прожил жизнь достойно. А что значит достойно прожить жизнь? У каждого, пожалуй, свой ответ на этот вопрос. И мы не станем пытаться сформулировать его, чтобы избежать банальностей и излишнего пафоса. Скажем только, что наш сегодняшний герой, как он сам выразился, идет в правильном направлении: он создал замечательную семью, растит прекрасных детей, занимается любимым делом и помогает по возможности тем, кто в этой помощи нуждается. А истоком всего этого он считает родительский дом, свое родовое гнездо, основателем которого был его отец, который тоже в свое время с честью выполнил все три условия этого отнюдь не шуточного постулата, с которого мы и начали наш сегодняшний разговор.

Итак, предоставляем слово нашему гостю, Евгению Больгеру, директору ТОО «Жанамед-ПВ».

## Фармация стала делом всей моей жизни

**– Евгений Иванович, начнем издалека. Расскажите немного о себе, о своих родителях, кем вы хотели стать в детстве, как выбрали свою профессию, что повлияло на этот выбор?**

– Я родился и вырос в селе Кызылжар Иртышского района Павлодарской области. Мама моя – медицинская сестра с более чем 30-летним стажем, а папа преподавал машиностроение в школе. Нас два брата в семье, я старший. Любимым занятием в детстве, наверное, как и у всех деревенских мальчишек, была рыбалка. Я часто проводил время у мамы на работе (она была медицинской сестрой в школе, где я учился), поэтому запах лекарств – это запах моего детства, и уже тогда я знал, что свяжу свою жизнь с медициной. Свой первый бизнес, кстати, я открыл в отрочестве: в 12 лет организовал пункт приема цветных металлов и уже самостоятельно планировал свой бюджет и помогал родителям. (Улыбается.)

**– О, это, как сейчас говорят, круто! Значит, в вас с детства была сформирована предпринимательская жилка! Это весьма ценное качество! Расскажите, что значит для вас работа в фармацевтическом секторе?**

– Спасибо. После окончания школы мысль связать свою жизнь с медициной по-прежнему жила в моей голове. Я поступил учиться в Омскую медицинскую академию на лечебный факультет в 2002 году, но так случилось, что в том же году в академии открылся фармацевтический факультет. И после успешной сдачи вступительных государственных экзаменов я попросил у родителей разрешения сразу перевестись на фармфак. Но мама и папа убедили меня остаться на лечебном факультете, им хотелось, чтобы я был врачом. За время учебы я обзавелся друзьями, многие из которых учились

на фармацевтическом факультете. Они часто обращались ко мне за помощью, когда возникали вопросы по аналитической и биологической химии: эти предметы давались мне легко и даже нравились. Ребята рассказывали, как они проходили практику на фармацевтических заводах и в аптеках, о производстве и маркетинге, ну и, конечно, о том, какой хороший аптечный бизнес. Закончив 4-й курс лечебного факультета, я все же принял решение связать свою профессиональную жизнь с фармацией и втайне от родителей перевелся на фармацевтический факультет, на заочную форму обучения. В 2010 году я окончил фармацевтический факультет Омской государственной медицинской академии и стал провизором. Сейчас, оглядываясь назад, я радуюсь, что мне хватило решительности и смелости сделать свой выбор в пользу фармации. Есть такое выражение: «На работу как на праздник». Именно с таким настроением я прихожу к себе в аптеку. Фармация стала делом всей моей жизни.

**– Да, вы правы, это прекрасно, когда работа приносит удовольствие и радость. Хотелось бы узнать, какой путь вы прошли, прежде чем возглавить «Жанамед-ПВ»?**

– Свою карьеру я начал с работы грузчика в оптовой фармацевтической компании «Стофарм». Да, да, вы не ослышались, был грузчиком! (Улыбается.) С лета 2006-го до весны 2007-го разгружал, принимал, разбираал и собирал коробки с медикаментами. И, надо сказать, это был очень важный этап в моей карьере. Я узнал практически весь ассортимент лекарственных препаратов, которые есть на нашем рынке. Конечно, мне хотелось большего и в профессиональном плане, и в материальном, ведь на тот момент я уже был женат и дочери был годик – зарплаты катастрофически не хватало.

Евгений Больгер,  
директор ТОО "Жанамед -ПВ",  
г. Павлодар





Я начал искать более высоко оплачиваемую работу, и как-то мне рассказали о профессии медицинского представителя. Мне эта работа показалась интересной, да и говорили, что зарплата там хорошая. Первое резюме, первое собеседование – они и стали определяющими в моей жизни. Я устроился медицинским представителем в крупную казахстанскую фармацевтическую компанию «Вива фарм». На сегодняшний день мой стаж работы в фармацевтической отрасли 10 лет, и восемь из них я проработал в компании «Вива фарм», пройдя путь от медицинского представителя до директора филиала. Весь опыт, который я приобрел, очень помог мне в открытии своего дела.

**– В таком случае расскажите подробнее о своем детище. Как проходило становление и развитие вашей компании до целой сети аптек?**

– «Жанамед-ПВ» – это относительно молодая компания. Как-то за ужином мы с супругой Анной приняли решение, что нам нужно начать свое дело. Ей хотелось заниматься фармацией вместе со мной, на тот момент она была на 4-м курсе фармацевтического факультета. Мы открыли свою первую аптеку при поликлинике в 2013 году. Я продолжал работать на прежнем месте, а Аня занималась аптекой. В начале 2015 года моя супруга ушла в декретный отпуск, и я сам стал развивать наш семейный бизнес. За год мне и моей профессиональной команде удалось создать сеть аптек, сейчас «Жанамед-ПВ» – это семь аптек и оптовый склад, который работает не только на рынке Павлодарской области. Мы поставляем изделия медицинского назначения и медицинское оборудование во многие регионы нашей страны.

**– О, такой стремительный успех не может не впечатлять! А в чем секрет успеха, по-вашему?**

– Спасибо. Секрет успеха, на мой взгляд, заключается в любви к своему делу, правильной постановке задач и целей, трудолюбию и ответственности всего коллектива, ну и, конечно, в поддержке родных и близких людей. Ярким тому примером является наш победа в республиканском конкурсе «Лучший провизор» по профессии 2015 в номинации «Лучший провизор». Мы всем коллективом готовились к этому конкурсу, и, уверен, именно сплоченность и единая цель привели нас к победе.

**– Евгений Иванович, скажите, что для вас является главным в работе?**

– Для меня важно, чтобы мои клиенты были довольны, а сотрудники компании чувствовали себя комфортно на своем рабочем месте. Для этого мы еженедельно проводим собрания, на которых вместе изучаем нормативную документацию, ставим определенные цели и составляем план по их достижению.

**– А какие планы и задачи стоят сегодня перед вашей компанией?**

– На сегодняшний день главная задача компании заключается в оказании профессиональной, квалифицированной фармацевтической помощи населению. Для этого мы готовим внутренние нормативные документы (СОПы) и уже работаем по международным стандартам, а в августе этого года планируем пройти инспектирование на соответствие стандартам надлежащей аптечной практики (GPP).

**– Что ж, мы желаем вам успеха!**

– Спасибо.

**– Евгений Иванович, расскажите теперь нашим читателям немного о себе, о ваших увлечениях, хобби.**

– Я женат, у меня четверо детей: две девочки и два мальчика. В этом году отпраздновал свой 31-й день рождения (улыбается). Моим любимым увлечением, как бы это ни казалось странным, является моя работа. Свободное время я провожу с семьей. Также я принимаю активное участие в жизни города, участвую в благотворительных акциях, помогая детям-инвалидам и сиротам. Что касается хобби, я очень люблю проводить время у воды с удочкой, рыбалка доставляет огромное удовольствие. Хотя бы один раз в неделю обязательно выезжаю на велотрек, и мои коллеги в этом меня поддерживают и катаются вместе со мной.

**– Здорово! В беседе с вами я, кажется, уже несколько раз употребила это слово, но это действительно здорово! А теперь, если можно, несколько слов о семье, детях. Как вы проводите свой свободный досуг?**

– Я очень люблю свою семью. Моей старшей дочери Насте в этом году исполнится 10 лет, Светочке восемь лет. Они ходят в школу и очень прилежные ученицы. Сынок Артур (ему будет шесть лет) ходит

в садик, а самый маленький – Родион, ему 8 месяцев – только делает свои первые шаги. Мои родители живут в деревне, и мы любим ездить к ним в гости, устраивать прогулки и пикники в пойме родного Иртыша летом, а зимой кататься на санках и лепить снеговика. Дети с нетерпением ждут выходных, чтоб поехать к бабушке и дедушке.

– Тема нашего номера «Мой дом – моя крепость». Судя по вашему рассказу о семье, для вас эти слова далеко не пустой звук. В связи с этим хочется узнать, было ли в вашей семье так называемое «родовое гнездо»?

– Я уже говорил, что мы часто проводим время у мамы и папы в деревне. На мой взгляд, это и есть «родовое гнездо» – то место, где всегда царит любовь и спокойствие и куда хочется возвращаться снова и снова.

– Абсолютно согласна с вами. Не зря говорят: «родительский дом – начало начал».

– Да, безусловно. Именно родителям мы обязаны не только тем, что мы есть, но и тем, кто мы есть. Они, вкладывая в нас душу, радуясь каждой нашей победе и переживая промахи, помогают нам становиться достойными людьми. И мне хочется сказать слова благодарности своим папе и маме за их любовь, поддержку и веру в меня.



– Как вы считаете, выполнили ли вы установку «построить дом, посадить дерево, вырастить сына»?

– Думаю, что я иду в верном направлении для выполнения этой установки (улыбается). Дом пока не построил, но в планах есть. Достойное продолжение рода учу и воспитываю. А дерево уже выросло – на несколько метров, на территории аптеки. Его я посадил несколько лет назад.

– Идеальный дом в вашем представлении? Какой это дом, что обязательно должно в нем быть?

– Идеальный дом в моем представлении должен быть большой и светлый, а главное – в нем должны царить любовь и взаимопонимание. Должен быть зеленый сад и слышен детский смех. Друзья и родные за праздничным столом. И – когда-нибудь – много внуков и правнуков. В этом, я думаю, и заключается философия жизни идеального дома.

– В июне мы празднуем День медицинского работника. В этой связи – ваши поздравления и пожелания своим коллегам, всем читателям нашего журнала.

– Дорогие коллеги! Я от всей души поздравляю вас с нашим профессиональным праздником! Хочется пожелать всем крепкого здоровья, профессиональных успехов и достижений, чистого и мирного неба над головой. Процветания вам и нашему родному Казахстану.

– Большое спасибо за беседу. Мы тоже поздравляем вас и желаем успехов и новых достижений.

– Спасибо.

Беседовала Дана БЕРДЫГУЛОВА



## Мы принимаем, нас принимают...

### НЕМНОГО О ГОСТЯХ И ГОСТЕПРИИМСТВЕ

Сегодня у нас, как и на Западе, вошло в привычку праздновать торжественные события, встречаться с друзьями, родственниками на нейтральной территории: в кафе, ресторане. И в этом есть свой резон: не нужно закупать продукты, стоять у плиты, а потом намывать посуду и убирать квартиру...

Но дома как-то уютнее, да и дешевле. Так что, следуя давней традиции, многие из нас по-прежнему ходят в гости и принимают гостей у себя. А правила гостевого этикета если и изменились, то совсем чуть-чуть. Скажем так, они немного сами собой подстроились под современные реалии.

### КТО ТЫ: ПРИЯТНЫЙ ГОСТЬ ИЛИ «В ГОРЛЕ КОСТЬ»?

Старинная поговорка «Незванный гость хуже татарина» сравнивает визит без приглашения с монголо-татарским набегом. Вероятно, в тихой провинции, «где без спроса ходят в гости», еще можно зайти просто так, на огонек, без приглашения. Темп и уклад жизни в современном мегаполисе таковы, что являться без предварительного звонка чревато тем, что вы можете простоять у подъезда, «целуя» домофон.

Но вот вас пригласили на торжество, которое состоится в такой-то день и час. Приходить раньше назначенного времени не стоит. Если хозяйка в домашнем халате и непричесанная еще мечется в режиме ошпаренной кошки между столом и плитой, а тут гости нарисовались на час-полтора раньше назначенного времени, получится неудобно для всех!

Опаздывать более чем на пятнадцать минут без уважительных причин также некрасиво. Стол накрыт, салаты, сыры-колбасы – заветриваются. Вино выдыхается. Все голодно. Даже если сели без вас, все равно настроение портится. И вот наконец являетесь вы, заставляя хозяев вставать, встречать опоздавших, сажая за стол, отрываясь от начатой трапезы.

Идя в гости, чужих людей с собой не берут. То же самое касается и детей: если только хозяева не против и в доме, куда вы приглашены, ребятишкам найдется подходящая по возрасту компания. О домашних животных, наверное, и говорить не нужно. Не стоит упоминать и о том, что человек, уважающий хозяина, да и себя тоже, не явится в дом пьяным, небритым или с сигаретой во рту. Войдя в помещение, гость, как принято, оставляет свою обувь в прихожей, и если он не взял с собой тапочки, то хозяйка обычно предлагают их сами.

Как ни странно, но некоторые люди, даже не являясь близкими родственниками или друзьями, считают своим долгом обязательно покритиковать интерьер, ремонт и тому подобное. «В чужом доме будь приветлив, а не будь приметлив!» – учит народная мудрость. Но «добрые люди» порой забывают об этом и из желания «улучшить этот мир» отчаянно раздают советы, которых у них не просят. «А почему бы вам не поменять эту люстру?» «А кто это клеил вам такие ужасные обои?» «Почему бы не снести вот эту кладовочку? Комната станет просторнее! Вещи негде будет хранить? Отнесите их на помойку!» Печально, но я не утрирую: подобные «указания» и «рекомендации» взяты из жизни. Приглашать таких «советчиков» в дом пропадает желание.

Гнетущее впечатление производит гость, занимающий за столом «весь эфир», не дающий присутствующим и рта раскрыть. Или виснет весь вечер на телефоне, выпадая из общей беседы, заставляя присутствующих ждать, когда он решит все свои неотложные дела. Еще более неуместно быстренько «набраться» до неприличия, испортив окружающим вечер. «А давайте пить чай!» – предложила хозяйка. «Нет! Давайте пить, что пили!» – закричали гости. Скажете, так не бывает? Еще как бывает!

Вежливый гость обязательно похвалит хозяйскую стряпню, и не один раз. И если даже блюдо не очень удалось, ни в коем случае не будет критиковать, как в том памятном стишке: «Котлеты ваши из конины... подайте шляпу и пальто, чихал на ваши именины!»

При большом количестве собравшихся близкие родственники или подруги обязательно помогут хозяйке принести горячее блюдо, убрать или заменить тарелки, подать чай.

Что еще важно для идеального гостя? Вовремя уйти! Особенно если завтра рабочий день и хозяевам рано вставать, а требуется еще убрать со стола и навести порядок в квартире. Полчаса прощаться в прихожей, подолгу зависать у зеркала тоже не следует: не нужно утомлять и без того уставших хозяев. «Не бойся гостя сидящего, а бойся стоящего!» Поэтому: попрощались – уходите! Спасибо за визит!

#### «ПРИХОДИТЕ В МОЙ ДОМ...»

Принимать у себя, конечно, дело хлопотное, но все равно приятное. Чаше всего хозяйка переживает: хватит ли еды? Таков наш менталитет: пусть лучше останется. Если что – завернем с собой. Лучше всего приглашать людей к тому часу, когда вы точно будете уверены, что успеете наготовить яств, накрыть на стол, привести в порядок квартиру и себя. Позаботьтесь заранее о важных и нужных мелочах: пусть штопор, нож, салфетки, полотенца и прочее будут лежать где-то рядом, допустим, на журнальном столике, чтобы не бегать много раз на кухню в то время, когда все уже уселись за стол и приступили к торжественному поеданию пищи. Встречать гостей нужно обязательно: подать



тапочки, если они не взяли собственные, провести в ванну, показать, каким полотенцем вытирать руки. Садиться за стол с первых секунд визита не обязательно. Можно немного пообщаться, что-то обсудить. Правда, помните, что просмотр многочисленных фотографий в альбоме или компьютере может быть утомительным. Это лично вам интересно видео со свадьбы вашего племянника или слайды с морского побережья, где вы совсем недавно весело отдыхали. А кто-то будет просто из вежливости, подавляя зевоту, откровенно скучать. Если гости незнакомы друг с другом, нужно обязательно их представить. И конспективно рассказать о каждом. «Это Семен Михайлович. Наш сват. Виртуозный игрок на баяне». «Это Мила, моя одноклассница. Специалист по ядовитым грибам». Тогда людям легче завязать разговор и чувствовать они будут себя уютнее.

Несомненно, вы замечательно запекаете мясо, а ваша сельдь под шубой – это шедевр, потому что только вы знаете секрет, как сделать ее не просто вкусной, а улетной. Но главное за столом – это непринужденная и легкая атмосфера! Может быть, кто-то захочет спеть, кто-то – просто поговорить или даже срочно посмотреть по телевизору праздничный концерт. Всем должно быть весело и комфортно, поэтому уделять внимание нужно каждому гостю, не разделяя на дорогих и желанных и на просто «своих», которых не грех и на кухне припахать,



несмотря на праздничный наряд. Поверьте, пожалуйста: не каждому гостю понравится, когда его чуть ли не с порога пристраивают чистить картошку или натирать хрустальные фужеры. Гости пришли к вам отдохнуть! Исключение, если только близкий друг или родственник (сам!) предложит свою помощь. Конечно, визитеры бывают всякие: один может рваться на кухню проконтролировать ваш кулинарный процесс и дать ценные советы и указания, второй – требовать отвертку или пассатижи и рваться что-нибудь да отремонтировать, третий заставит всех присутствующих, включая глухую бабушку и годовалого племянника, слушать лекцию о пользе уринотерапии. Тут уж хозяину или хозяйке придется проявить чудеса дипломатии и сделать так, чтоб никого не обидеть, не напрячь и, подобно дирижеру-профессионалу, направлять вечеринку в нужное русло. Следите, чтобы гости угощались от души, но усердствовать не стоит: вспомним басню «Демьянова уха». То же самое касается и алкоголя. Хозяин, конечно, должен следить за тем, чтобы у всех было налито, но обязан помнить: «Здесь не вода, не молоко, не чай. Тех, кто не хочет – пить не заставляй!» Кстати, о чае. Пакетированный вариант приберегите для офиса или пикника! Не поленитесь достать бабушкин фарфоровый чайник для заварки: так приличнее. И вкуснее.

Но вот трапеза подходит к концу. Вы очень мило общаетесь. Оставьте мытье посуды на потом, а то гости примут это как сигнал к окончанию мероприятия. Приятный вечер, как правило, пролетает очень быстро. Каждого гостя нужно обязательно проводить. «Хорошего, чтоб не упал, плохого – чтоб не украл». Эта шуточная поговорка, возможно, устарела, но обычай провожать гостей хотя бы до порога остался.

«Мы к вам надолго – недельки на три». Вспомнился старый фильм «Суета сует», когда гости из другого города прибыли нежданно-негаданно.

О длительном гостевании договариваются заранее. И сообщают точную дату отъезда и приезда. Нагрянуть из другого города или государства сюрпризом сегодня никому в голову не придет. А вдруг у хозяев какие-то свои планы? Конечно, дорогие гости издалека – это приятно. Однако помните, что у принимающей стороны несколько нарушается обычный распорядок дня, им придется подстраиваться под вкусы и привычки своих гостей. Тут уместно вспомнить еще одну поговорку. «Первый день – золото. Второй – серебро. Третий – медь. На четвертый – хоть домой едь!» Это к тому, что первые три дня вы – гость, а уж потом, будьте добры, включайтесь в общие повседневные хлопоты. Возьмите на себя часть хозяйских забот по дому. О том, чтобы держать в порядке свои вещи и мыть после себя ванну, выключать за собой свет – даже говорить неудобно, как и о финансовых или продуктовых вложениях в семейный котел. Любезные хозяйева, конечно же, помогут организовать досуг приезжих родственников или друзей. Подскажут и посоветуют, куда лучше всего съездить, что посмотреть. Если приходится возвращаться поздно, постарайтесь не шуметь, не хлопать дверями, не разговаривать громко. А если задерживаетесь, предупредите обязательно хозяев, чтобы они не волновались.

Увы, сегодня, в сумасшедший век нанотехнологий, гаджеты большей частью заменяют обыкновенное человеческое общение глаза в глаза, которое действительно стало роскошью. А между тем как дорого общение не по скайпу, не по WhatsApp, а вот так, вживую! Поэтому, наверное, это замечательно – ходить в гости, принимать гостей. И если порой забываем какие-то нюансы, правила этикета – что ж, мы не английские лорды. Главное, не забыть искреннюю улыбку, доброжелательное настроение и сердечность. Тогда нам всегда будут рады! Равно как будут рады посещать и наш теплый и гостеприимный дом, если он действительно такой.

Елена КАРЧЕВСКАЯ

**TRANSAVIA**  
travel agency

**Бронируй легко**  
на сайте  
**www.transavia.kz**



**ТУРИСТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ:  
АВИА И ЖД БИЛЕТЫ / ПОДБОР ТУРОВ / ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ  
MICE УСЛУГИ / ВИЗОВАЯ ПОДДЕРЖКА**

г. Алматы  
пр. Достык, 85 уг.Абая,  
напротив гост.Казахстан  
т.+7 (727) 2 610-414  
т.+7 (727) 2 610-515  
т.+7 (727) 2 610-616  
E-mail:stagent@transavia.kz

ул. Желтоқсан, 104  
(уг. Айтеке Би)  
т.+7 (727) 2 583-306  
т.+7 (727) 2 583-307  
т.+7 (727) 2 583-309  
E-mail:stagent2@transavia.kz

пр. Суюнбақ, 2  
(Бизнес Центр "Мерей" 1 этаж)  
т.+7 (727) 2 73-07-35  
E-mail:merey@transavia.kz

Керемет 5  
ул. Сейфуллина  
уг. Никитина (ниже Тимирязева)  
{КРУГЛОСУТОЧНО} т. +7 (727) 315-04-14  
E-mail:sales@transavia.kz

Майлина 1  
(терминал Аэропорта, касса 10 )  
{КРУГЛОСУТОЧНО} т.+7 (727) 2 703-301  
E-mail:sales@transavia-service.kz

## Как стать свободнее

Для многих свобода – это категория, в которой есть лишь желания. На самом деле свобода предполагает прежде всего ответственность за происходящее в жизни. Свобода и ответственность – это две стороны одной медали. Эти два понятия тесно связаны между собой. Свобода и ответственность – это составляющие одного целого – сознательной человеческой жизни. Свобода порождает ответственность, ответственность направляет свободу. Чем больше свободы, тем больше ответственности.



Тот, кто признает несвободу, полную детерминированность личности, снимает с нее (личности) ответственность за ее поведение и ее жизнь. Так, вор может заявить: «Яблоко украл не я, а мой голод. Я не мог не украсть, потому что мой голод заставлял меня украсть яблоко, а мои реакции на мой голод определялись моим воспитанием».

Так вот, чтобы обрести бóльшую свободу, чем есть, важно увеличить ответственность. Как же это сделать?

### КЛЮЧИ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Для раскрытия своего потенциала необходимо взять ответственность за свои поступки во всех значимых направлениях своей жизни.

**Осознанность.** У человека есть выбор – быть наблюдателем или полноправным участником при принятии всех значимых решений, таких как над чем работать, с кем отдыхать, что читать и т.д. Вы

можете физически присутствовать, но мысленно отсутствовать при принятии решений. Но в любом случае вы ответственны за тот уровень осознанности, с которым подходите к принятию решений, и вы ответственны за результат.

**Решения и поступки.** Часто возникает искушение отделить свои решения и поступки от нашего выбора, как будто кто-то или что-то заставляет нас вести себя тем или иным образом. Но другие люди, как правило, не заставляют нас говорить или действовать тем или иным способом. Только вы ответственны за то, что вы говорите и слушаете, действуете ли вы рационально или нет, обращаетесь ли с другими справедливо или не очень, сдерживаете ли вы свои обещания или нарушаете их. Как только вы признаете, что являетесь источником своих решений и поступков, вы с гораздо большей вероятностью будете совершать поступки, которые впоследствии не будут вызывать затруднений или сожалений.

**Исполнение желаний.** Основная причина негативного эмоционального состояния или других видов расстройств – это представление, что кто-то придет, чтобы «спасти» вас: решить ваши проблемы и исполнить желания. Ответственный за свою жизнь человек осознает, что никто не придет, чтобы исправить его жизнь и устранить проблемы. Изменения к лучшему не произойдут, если вы не сделаете что-то, чтобы это произошло.

**Убеждения и ценности.** Многих людей вполне устраивает пассивное отношение к своим ценностям и убеждениям. Они предполагают, что это то, что возникает инстинктивно и непосредственно из их чувств. Ответственные люди работают над тем, чтобы понять свои ценности и убеждения, а затем критически их исследуют. Они находят людей, которые видят вещи по-другому, и пытаются понять их точку зрения.

**Установка приоритетов.** То, как мы тратим время и энергию, либо находится в гармонии с нашими ценностями, либо не согласуется с ними. Если вы понимаете, что расстановка приоритетов при распределении своего времени находится исключительно в пределах вашего собственного выбора, то вы, вероятно, легко устраняете такого рода противоречия. Вместо того чтобы быть перегруженным делами, вы исследуете свои ценности и определяете те приоритеты, которые имеют для вас первостепенное значение.

**Выбор окружения.** Вы можете обижаться на других людей и обвинять их, если они разочаровывают вас. Вы можете чувствовать жалость к себе. Или вы можете признать свою ответственность за выбор тех, с кем вы тратите свое время.

**Действия в ответ на чувства и эмоции.** Когда вы сердитесь, вы можете испытывать желание наброситься на других. Когда вам больно, вы можете испытывать чувство обиды. Когда вы нетерпеливы, вы склонны к поспешным действиям. Но совсем необязательно реагировать на каждое чувство или внешний стимул. Если вы принимаете на себя ответственность за свои поступки, вы действуете более взвешанно, менее импульсивно и с лучшими результатами.

**Счастье.** Если вы верите, что ваше счастье находится в ваших собственных руках, вы вручаете себе огромную силу. Вы не ждете событий или других людей, которые сделают вас счастливыми. Если что-то идет неправильно, ваша реакция будет не «Кто-то должен что-то сделать!», а «Что могу сделать я?».

**Изучение ответственности.** Вы можете стать более ответственными, выполняя следующее упражнение. Попробуйте задавать себе два вопроса несколько раз в день:

**Какие передо мной существуют возможности для использования?**

**Что я могу сделать?**

Вместо высказываний «Я хочу...» спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?»

Чтобы получить больше понимания о том, действуете ли вы ответственно, спросите себя: «Если бы я хотел быть полностью ответственным за свои поступки прямо сейчас, что я должен был сделать?»

## УПРАЖНЕНИЕ

**Напишите 10 предложений, которые начинаются со слов «Я должен (должна)».**

- ① Я должен...
- ② Я должен...
- ③ Я должен... и т.д.

**Затем напишите второй список, который начинается словами «Я не могу»**

- ① Я не могу...
- ② Я не могу...
- ③ Я не могу... и т.д.

Продолжение упражнения следует делать лишь только после того, как оба списка готовы. Постарайтесь не заглядывать в следующие строчки, пока не составите эти списки. Итак, после того, как вы дописали последнее предложение, сделайте следующее. Зачеркните все «могу» и «должен» и вместо них впишите слово «Хочу». Получится два списка: «Я хочу» и «Я не хочу». Прочтите измененные списки и прислушайтесь к тому, какие чувства у вас возникают, когда вы читаете этот новый вариант. Вероятно, с какими-то предложениями вы согласитесь и подумаете: «Я действительно этого хочу» или «Да, если честно себе признаться, я этого не хочу». А при чтении каких-то предложений испытаете протест и захотите вписать перед словом «хочу» частицу «не». Если у вас возникнет это желание – немедленно сделайте это, исправив свои предложения на верные для ваших чувств. Вероятно, вы обнаружите предложения, в которых правильнее сказать «я не умею», например «я не умею кататься на велосипеде». Тогда впишите там слова «не умею». Внесите изменения и в эти предложения, сделав их честными.

Прочтите ваши списки снова от начала до конца не торопясь. Ответьте себе на вопросы:

– Что изменяется для вас, когда вы читаете эти предложения в таком виде?

– Что вы чувствуете, когда говорите «я хочу» или «я не хочу» вместо «я не могу» или «я должен»?

В результате этого упражнения вы можете почувствовать больше свободы в том, чтобы хотеть или не хотеть чего-то. Когда мы говорим «Я должен», подразумевается, что мы должны кому-то то, что мы делаем. Тогда как реально, хотим мы сами этого или нет, но страх наткнуться на противодействие других заставляет нас делать вид перед самими собой, что мы делаем что-то не по своей воле.

То есть наверняка, когда вы делали это упражнение, вам хотелось написать: «Я хочу, но...» или «Я не хочу, но...» Реально же мы совершаем действия по своей воле, но не признаемся себе в этом. Мы сами выбираем, подчиняться этому «но» или нет, но часто этого не замечаем или не хотим замечать. Потому что признание себе в том, что я делаю по своей воле, вынудит также признаться в том, что никто кроме меня не несет ответственности за события в моей жизни. Это бывает неприятно узнать: ведь тогда мне некого обвинить в том, что я живу так, а не иначе. Кроме того, если я признаюсь в том, что я сама выбираю, делать мне то или другое, поступать так или иначе, становится очевидным, что не меня пугают и заставляют, а я пугаюсь и подчиняюсь. Но ведь могу этого и не делать!

Точно так же, когда мы говорим «Я не могу», это звучит так: «Меня можно заставить». Весь фокус в том, что мы сами своим поведением решаем, можно ли нас заставить или нельзя, и своей речью предъявляем это окружающим.

Практический смысл этого упражнения в том, чтобы почувствовать, что ясность наших высказываний для других, наша конкретность напрямую зависят от того, позволяем ли мы сами себе решать, что нам нужно, чего мы хотим, что нам не подходит. Если вы сами точно ощущаете, что вам нужно, что для вас важно, что вам не подходит и чего вы точно хотите от окружающих, а чего точно не хотите, вы сможете ясно говорить об этом.

### ПРИТЧА О ЦЕНЕ ЖЕЛАНИЯ

Стоял в городе один магазинчик. Вывески на магазине не было уже давно, ее когда-то унесло ветром, а новую хозяин не стал прибавить, потому что каждый местный житель и так знал, что магазин продает желания.

Ассортимент магазина был огромен. Здесь можно было купить практически всё: огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, большие машины, футбольные клубы, власть, успех, колечки с бриллиантами и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть. Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания.

Цены были разные. Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там, где надо.

Власть стоила чуть больше. Надо было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.



Некоторые цены казались странными: замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого: персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, небольшое чувство вины, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть счастливой, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание. Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго стояли в задумчивости, пересчитывая наличность и размышляя, где бы достать еще средств. Кто-то начал жаловаться на слишком высокие цены и просил у хозяина скидку или спрашивал, когда будет распродажа. А были и такие, которые доставали из кармана свои сбережения и получали заветное желание. На счастливых завистливо смотрели другие покупатели, перешептываясь между собой о том, что, наверное, хозяин магазина их знакомый и желание досталось им просто так, без всякого труда.

Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, говоря, что от этого будет страдать качество желаний. Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, то он качал головой и отвечал, что во все времена будут находиться смельчаки, которые готовы рисковать и менять свою жизнь, отказываться от привычной и предсказуемой жизни, способные поверить в себя и в свои желания, имеющие силы и средства для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.

А сколько стоит твоё желание? И готов ли ты к его исполнению?

*Р.С. А на двери того магазина висело объявление: «Если твоё желание не исполняется, значит, оно еще не оплачено».*



Жанат Смирнова,  
психолог, кандидат психологических наук,  
Центр семейного развития «Жануям»,  
тел. 8 (727) 302 22 05

Құрметті әріптестер, серіктестер!

Сіздерді кәсіптік мерекеміз — медицина қызметкерлері күнімен Ақтау филиалы ужымының атынан шын жүректен құттықтаймын!

Сіздердің жақсылыққа деген сенімдеріңіз артып, кәсіби парыз бен өз мамандықтарыңыз үшін мақтаныш сезімі әрдайым алға жетелесін.

Өмірлеріңізге шуақты күндер мен қуанышты сәттер тілеймін.

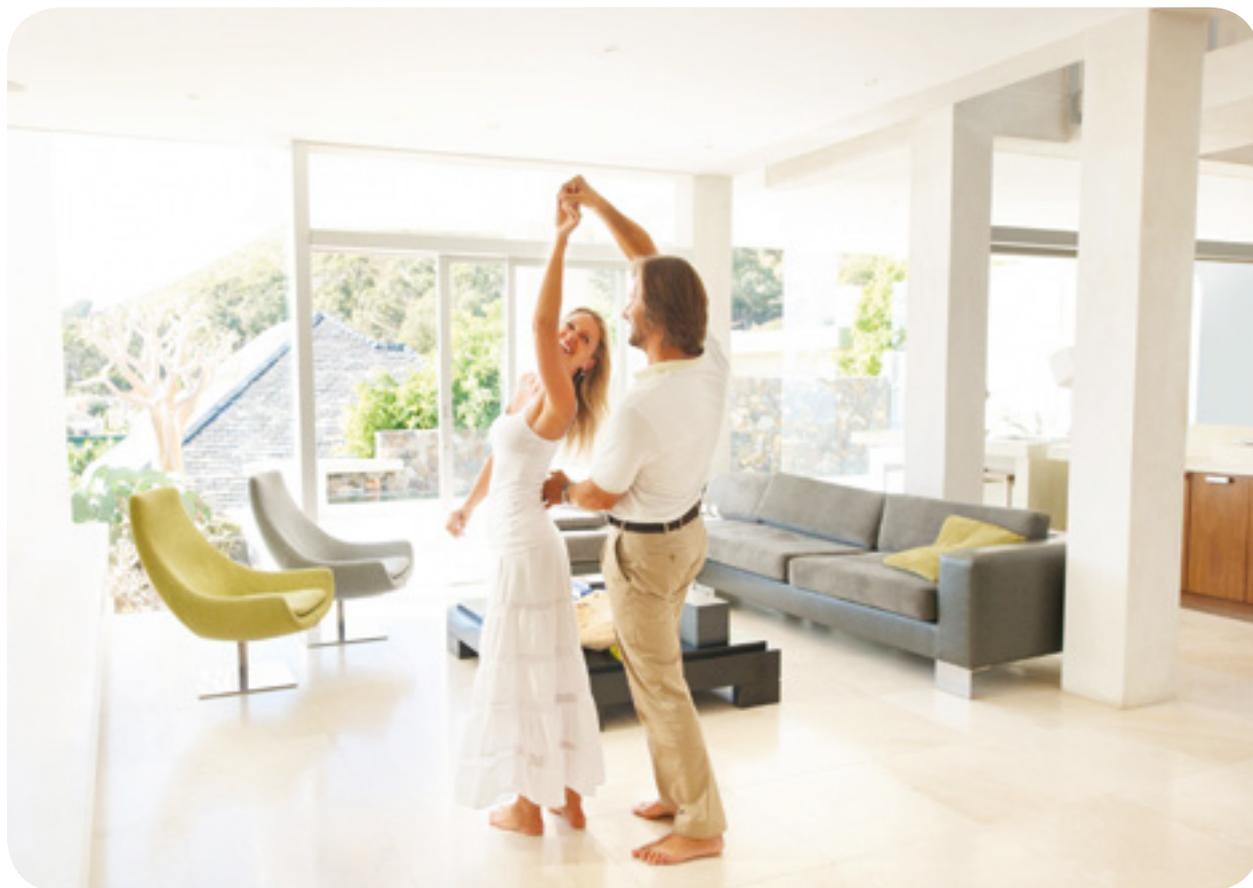
Арман асуларын, мақсаттарыңыздың шыңын бағындырыңыздар!

Жанаргуль Миндибекова,  
директор филиала, г. Ақтау



## Интерьер заставляет нас ругаться?

Зачастую именно дома мы проводим большую часть времени с семьей. Дом – это место и фон, где делятся и развиваются наши отношения с близкими. Окиньте взглядом интерьер вашего дома: какого жанра ваш семейный спектакль, который уместается в этих декорациях? Мелодрама, трагедия, а может, комедия? Восточные специалисты по интерьеру утверждают, что отношения можно и нужно исцелять, улучшая внешний и внутренний облик дома.



Специалисты фен-шуй убеждены, что в доме, где долго не передвигали мебель, застаивается «ша» – негативная ипостась жизненной энергии «ци». Поэтому, когда у хозяйки дома появляется непреодолимое желание все подвигать, лучше не перечить и покорно согласиться на перестановку. Женщины от природы лучше мужчин чувствуют энергию и, если доверяют своей интуиции, способны исцелять энергетический баланс дома.

На что еще обратить внимание, если мебель переставлена, а позитивные изменения в отношениях заставляют себя ждать?

Место, которое, будучи дисгармоничным, в первую очередь негативно влияет на отношения, – это, конечно же, спальня. К обустройству этой комнаты необходимо подойти с особой щепетильностью. Вопреки распространенному новомодному веянию,

в спальне не должно быть никаких зеркал, а также отражающих полированных поверхностей. Все аргументы специалистов фен-шуй и психологов в пользу этой рекомендации сводятся к тому, что крепкие отношения – дело, требующее внутренней работы и сосредоточения, а не фоновых тревожностью переживаний по утрам, например о том, не появился ли целлюлит, не пора ли убирать животик и т.п.

Важную роль играют и верно подобранные цвета. Избегайте для спальни слишком мрачных тонов: коричневый, фиолетовый и черный не будут способствовать разжиганию страсти и укреплению отношений между партнерами. Коричневый способствует ускоренному старению, темно-фиолетовый в состоянии довести вас до депрессивного состояния, черный же поглощает энергию и слишком серьезен, а в любовных отношениях избыточная серьезность (читай – недостаток легкости и игривости) только вредит.

Идеальный цвет для спальни – белый. Хорошо подходят все светлые, пастельные оттенки бежевого, розового, золотистого, персикового цветов. Светлая комната не даст стопроцентной гарантии на нерушимое семейное счастье, однако окажет неоценимую помощь как молодоженам в процессе привыкания друг к другу, так и паре с опытом – внеся свежий глоток воздуха в отношения. А вот шторы или жалюзи в спальне должны быть плотными,



и уместно, если они темные, поскольку организму за время сна для хорошего здоровья необходимо вырабатывать мелатонин, который разрушается от переизбытка света.

Для стен спальни важно подобрать теплый оттенок, а более холодные тона – голубой, бирюзовый – можно оставить для кухни, гостиной или кабинета, чтобы «холодок» из интерьера не проник в отношения. Воздержитесь в спальне и от избыточно ярких цветов – кричащего красного, лимонно-желтого, оранжевого: они будут только раздражать нервную систему, мозг запомнит, что это раздражение появляется в спальне и, вероятно, свяжет это раздражение с партнером. Также эти цвета стимулируют аппетит (не только сексуальный), и после очередной заигательной ссоры кому-то из партнеров тотчас захочется заесть стресс у холодильника.

В следующий раз, покупая обои или краску для дома, выбирайте в спальню сразу правильные цвета. Дайте возможность сенсорной информации, которую мы почти неосознанно считываем из окружающего пространства, сделать свою работу, позитивно повлияв на ваши отношения.

Большое количество гаджетов в спальне также не способствует позитивным интенциям в отношениях. Постарайтесь никогда не находиться на кровати с ноутбуком или планшетом и тем более не есть в кровати. Хорошо, если вам удастся сделать спальню только местом отдыха и интимного общения со второй половинкой. Ограничьте влияние сотовых телефонов на вас во время сна. Последние исследования доказывают, что, если в спальне во время сна находится хотя бы один сотовый телефон, риск возникновения ожирения повышается в 1,47 раза, а если на тумбочке у кровати находятся три устройства – в 2,57 раза. Ученые связывают эти данные с синим светом, излучаемым экранами этих устройств, который разрушает мелатонин, а также с неосознанной тревогой и alertностью, с которой связано у нас пользование сотовыми. Все это мешает полноценному расслаблению во время сна, а впоследствии чревато связанным с недосыпом перепадом. Поэтому, если вам приходится вставать по зову будильника, не поленитесь, заведите обычный часовой будильник, а сотовые телефоны и гаджеты оставьте за пределами спальни.

Телевизор, крупная люстра над кроватью, любые пугающие украшения (например африканские маски или старинные портреты) – эти вещи тоже должны быть убраны из спальни. Ничего не должно давить или отвлекать во время сна и даже во время подготовки ко сну. Здоровый сон – здоровая психика – здоровые отношения!

Место отдыха – второе важное пространство в доме, которое вне зависимости от вашего желания будет влиять на отношения. Как организовано ваше место отдыха в доме? Кресло, мягкий уголок перед телевизором, компьютерный стол, отдельная комната для релаксации? Как отдыхаете дома вы и есть ли в этом процессе место для отдыха партнера рядом с вами? Хорошо, если у вас имеется общая гостиная, а также у вас и вашего партнера есть свое пространство – зона, куда не заходят другие и существует возможность отдохнуть в собственных границах. Например кабинет для мужа и комната для йоги для жены. Если же жилищные условия не располагают к ясному сохранению пространственных границ, их можно установить хотя бы номинально: это только моя кружка, это только моя полка в шкафу, это мой рабочий стол или хотя бы я работаю за ним в свое строго определенное время. Нарушение границ в мелочах всегда подтачивают отношения, и эта плотина может прорваться в неожиданный момент. Не занимайтесь «слиянием», позаботьтесь о том, чтобы обозначить и сохранить в доме пространственные границы каждого члена семьи.

## ОТНОШЕНИЯ

Чтобы вся семья оставалась в форме, заведите тарелки разных цветов и небольших размеров. Недавние исследования психологов Корнелльского университета (США) показывают, что мы склонны накладывать себе в тарелку меньшую порцию и насыщаться ею, если цвет пищи контрастирует с цветом тарелки. Например светлое спагетти и темная или красная тарелка. Также известный факт: принятие пищи из посуды большего размера способствует перееданию, поэтому меньшие тарелки предпочтительнее. Небольшой штрих к вашим каждодневным привычкам в виде использования эстетичной и правильной посуды поможет сохранить тело, а вместе с ним и отношения в хорошем тоне.

Разумеется, в доме не должно быть разбитой, отбитой, надколотой посуды, как и посуды с трещинами. Ее нельзя хранить, также как и разбившиеся, треснутые зеркала, фарфоровые статуэтки и прочие вещи с нарушенной целостностью. Трещины в интерьере – трещины в отношениях. Длительное время, влияя на наше подсознание, эти вещи скажутся негативно и на отношениях. Чаще делайте уборку, делайте ее умышленно с хорошим настроением, ведь вы работаете в первую очередь над атмосферой в доме.

Не стоит хранить в доме и вещи морально и физически устаревшие, которые жаль выбрасывать просто потому, что они годами лежали и «ничего». Нет, не бывает так, что совсем «ничего». Каждая вещь в интерьере по-своему влияет на нас: «давит», раздражает либо радует глаз и способствует отдыху.



Выбрасывать старое – освобождать место для нового. Кажется, об этом пишут в каждой статье о правильной уборке, и не зря. Если каждый день испытывать негативные эмоции по поводу старого бабушкиного комода... из этих эмоций и будет складываться жизнь. Эти эмоции просочатся и в отношения.



Психологическая жизнь непосредственно связана с тем, в каком физическом пространстве человек пребывает. Иногда мы забываем об этом и предпочитаем не уделять этому должного внимания: дескать, есть дела поважнее. На наше состояние влияет архитектура города, что уж говорить о собственном доме. В доме должны оставаться только те вещи, которые радуют глаз.

Жизнь идет дальше. Старые вещи – символ прошлого, за которое мы цепляемся и которого уже нет. Освободить пространство от устаревших вещей – дать больше воздуха и отношениям, которые проживаются в этом доме. Может, именно качественные изменения в пространстве дома помогут не нести старые, монорельсовые способы поведения в будущую жизнь, а взглянуть друг на друга по-новому.

Наталья ПОЛЫВЯННАЯ, магистр психологии,  
специалист по телесно ориентированной  
и танцевально-двигательной терапии,  
tanz.kz

# С Philips AVENT легко совмещать кормление грудью и из бутылочки



Для малыша нет ничего полезнее материнского молока. Но бывают ситуации, когда приходится кормить его сцеженным молоком из бутылочки. Мамы знают: потом малыш не всегда берет грудь. Теперь чередовать кормление грудью и из бутылочки стало намного легче\*.

Новая бутылочка Philips AVENT серии Natural разработана на основе более чем 30 лет клинических исследований – специально для того, чтобы вам было проще чередовать кормление грудью и из бутылочки\*.



Реклама

Теперь вам будет проще следовать советам педиатров и поддерживать грудное вскармливание как можно дольше.

Бутылочка совместима с другими продуктами Philips AVENT

\*По сравнению с моделью SCF686



#### Естественный захват – как при кормлении грудью

У новой бутылочки Philips AVENT серии Natural – особая, специально разработанная широкая соска, которая делает переход от груди к соске и обратно проще и незаметнее для ребенка\*. Теперь вашему малышу будет гораздо легче захватить соску\*, а его сосательные движения будут точно такими же, как при кормлении грудью.



#### Уникальные лепестки

Уникальные лепестки в основании соски увеличивают ее гибкость и мягкость, предотвращая slipping соски при кормлении и делая вскармливание еще более удобным для малыша.



#### Улучшенная защита от колик\*

Благодаря особому двойному клапану вентиляции, воздух – основная причина колик – не попадает в животик ребенка.

Все о грудном вскармливании на сайте [www.philips.ru/avent](http://www.philips.ru/avent)



**PHILIPS**  
**AVENT**

## Эти непростые девять месяцев...

Человеческий организм – удивительное создание, он поражает своими неограниченными возможностями к физическим нагрузкам, способностью к адаптации и выживанию. Человек может взойти на самую высокую гору в условиях низкого атмосферного давления и, наоборот, плавать глубоко под водой, исследовать космос и выживать в вечной мерзлоте. В один ряд с этими подвигами можно с уверенностью поставить вынашивание ребенка.



С самого начала беременности в организме начинают происходить изменения, всецело направленные на то, чтобы создать условия для роста и развития будущего ребенка. Некоторые явления, которые происходят во время беременности, пугают женщин и вызывают тревогу по поводу собственного здоровья и здоровья плода.

В данной статье мы постараемся максимально рассмотреть наиболее часто встречающиеся изменения в организме будущей матери, которые могут вызывать много вопросов.

Как только беременная женщина встает на учет в поликлинику, на первом же приеме врач знакомит ее с так называемыми тревожными признаками. Это симптомы и жалобы, которые могут появиться у женщины и при возникновении которых необходимо немедленно обратиться к врачу. В этих ситуациях обязательно нужно в любое время суток проконсультироваться с врачом для определения дальнейшей тактики ведения беременности. Ниже мы представляем перечень этих признаков и возможную причину их возникновения.

- Кровянистые выделения из влагалища в любом объеме. Могут возникнуть при угрозе прерывания беременности, ретрохориальной гематоме, предлежании плаценты, преждевременной отслойке плаценты. Предлежание плаценты и ее преждевременная, до рождения плода, отслойка ведут к кровопотере, иногда очень большой, а при отсрочке или отсутствии лечения – к гибели плода. Нередко такие выделения могут возникнуть при заболеваниях шейки матки, а также при внематочной беременности. Все эти состояния требуют срочной консультации специалиста.

- Нарушение и нечеткость зрения, двоение в глазах, пятна или вспышки света в глазах, сопровождающиеся головной болью или без нее. Такие симптомы могут быть причиной высокого артериального давления, преэклампсии. Преэклампсия – заболевание, встречающееся только у беременных женщин, чревато тяжелыми осложнениями и для матери, и для плода, вплоть до летального исхода. Поэтому очень важно вовремя ее диагностировать для максимально эффективного лечения. Преэклампсия

в редких случаях может перейти в эклампсию, при которой наблюдаются судороги во многих мышцах тела, отключается сознание, наступает кома.

- Пять или более сокращений матки в течение часа до 36 недель могут быть проявлением начала преждевременных родов. Рождение ребенка до этого срока сопровождается незрелостью его легких, что снижает шансы на выживание. Своевременная подготовка легких плода перед преждевременным рождением может существенно помочь ребенку после родов. Если вы почувствуете схваткообразные боли в животе, которые периодически повторяются, надо прилечь и подсчитать продолжительность боли, отметить регулярность повторения и количество за час. Если схватки длятся более 15 секунд, повторяются менее чем через 12–15 минут и интервал между ними со временем сокращается до 2–5 минут, следует немедленно вызвать скорую помощь для возможного сохранения беременности или подготовки к рождению ребенка. Те же схваткообразные боли после 37 недель являются свидетельством начала родов, в этом случае также нужно собираться в родильный дом.

- Резкая боль в животе может быть симптомом, связанным и с осложнением беременности, и с хирургическими заболеваниями, такими как аппендицит, гастроэнтерит, холецистит или язвенная болезнь. Из осложнений беременности это могут быть очень серьезные состояния: отслойка плаценты, разрыв матки. Немедленное обращение за помощью может спасти жизнь плода и будущей матери.

- Ощущение вытекания жидкости из половых путей, схожее с чувством непреднамеренного мочеиспускания. Причиной этого состояния может быть преждевременное отхождение околоплодных вод. Возможно подтекание вод в небольших количествах или единовременное отхождение околоплодных вод. Важно вовремя это заметить и обратиться к врачу, так как в таких случаях есть риск попадания инфекции к плоду и внутренним органам женщины. Развитие инфекции в матке называется хориоамнионитом, при котором возможно распространение инфекции на весь организм с переходом в сепсис.

- Отеки рук, живота, лица или ног, не уходящие после ночного отдыха, также могут быть признаком преэклампсии.

- Отсутствие движения плода в течение одного дня или снижение двигательной активности. Существует множество разновидностей тестов на шевеление плода. Одним из самых простых является тест, разработанный доктором Садовски. Он основан на подсчете шевелений плода после приема пищи в течение часа или двух. В норме количество движений в течение часа должно быть не менее 4. Если в первый час их было меньше, то продолжают подсчет в следующий час. Если же и тогда плод не совершает движений, то надо обратиться к врачу.

Снижение активности может быть и при нормальном течении беременности, однако в таких случаях, возможно, понадобится дополнительное обследование. Отсутствие движений плода даже в течение 3–4 часов может иметь место и при хорошем его состоянии, например тогда, когда он спит.

- Уменьшение количества мочи при нормальном потреблении жидкости может наблюдаться при почечной недостаточности, преэклампсии. Это абсолютное показание для срочной консультации с врачом.

- Рвота более 5–10 раз в день в первом триместре, тошнота и рвота во второй половине беременности также требуют обращения к врачу. Данные симптомы говорят о тяжелой рвоте беременных, HELPP-синдроме или преэклампсии. Все эти состояния требуют лечения в стационаре. Отсутствие своевременного лечения может привести к серьезным осложнениям, требующим завершения беременности.

- Боль или жжение при мочеиспускании или необычно частое мочеиспускание являются симптомами воспаления мочевыводящих путей. При этом заболевании необходимо получать терапию, прописанную врачом, чтобы не запустить болезнь и предотвратить осложнения.

- При травмах, падениях, транспортных происшествиях также нужно, чтобы врач провел осмотр беременной, так как возможно повреждение живота и матки.

- Высокая температура тела может появиться при какой-либо инфекции, в том числе при гриппе, воспалении почек, бронхов, легких, а также при аппендиците и всевозможных других состояниях. Сама по себе длительная высокая температура тела может вызвать угрозу прерывания беременности и гипоксию плода. Обязательно следует принимать препараты для снижения лихорадки, назначенные врачом.

**Вышеприведенные тревожные симптомы встречаются нечасто, их нужно просто помнить, вовремя заметить и обратиться за помощью.**

Чаще всего при хорошем здоровье беременность протекает гладко и не требует вмешательств извне.

Однако мы не забываем о том, что состояние беременности для организма – это дополнительная нагрузка, во время которой происходит адаптация многих органов и систем женщины.

Итак, как только произошло чудо и в вашем организме зародилась новая жизнь, тело начинает меняться, трансформироваться. Под воздействием различных веществ, гормонов матери и плода, известных и неизвестных, вы начинаете ощущать, что теперь не все находится под вашим контролем.

## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

❶ К наиболее частому явлению в начале беременности, конечно же, относится **сонливость**. Еще это состояние оценивается как усталость, апатия, некоторое равнодушие. Не вдаваясь в биохимические подробности, скажем лишь, что это не совсем приятное ощущение связано с гормоном прогестероном, который в данный момент нарастает с каждой неделей. По-видимому, природа сама подсказывает женщине больше отдыхать, защищая таким образом от перенапряжения как физического, так и эмоционального. Нередко беременная женщина отмечает, что стала более терпимо относиться к различным раздражителям. Теперь ее меньше волнуют проблемы на работе, а некоторые спорные моменты даже могут вызвать улыбку. Однако в семье, в отношениях с супругом, напротив, беременная женщина становится более чувствительной, требует повышенного внимания к себе.



В этот период женщине рекомендуется не сопротивляться естественному чувству и отдыхать столько, сколько необходимо. В данный момент полноценный отдых важнее некоторых дел дома или на работе. Если есть желание и возможность поспать днем, обязательно делайте это. Ночной сон также желательно удлинить на пару часов. Дело в том, что во время сна лучше вырабатываются гормоны для поддержания беременности. А переутомления и чрезмерные нагрузки вызывают стресс, который сопровождается выбросом биологически активных веществ и гормонов, вызывающих сокращения матки.

Однако следует придерживаться золотой середины и не впадать в спячку. Так как, если много лежать и спать, тонус организма падает и сопротивляемость организма снизится, увеличится восприимчивость к болезням. Обычно усталость и сонливость значительно уменьшаются к четвертому месяцу и могут возобновиться к седьмому месяцу. Пожалуйста, обратите внимание, если усталость сопровождается

обмороками, одышкой, побледнением или посинением кожи: это может быть признаком анемии или сердечно-сосудистого заболевания. В таких случаях немедленно обратитесь к врачу.

Как ни парадоксально, сонливость во втором и третьем триместре может перейти в **бессонницу**. Даже если раньше у вас не было проблем со сном, в этот период они могут появиться. Особенно после эмоциональных переживаний, как положительных, так и отрицательных. Беременная женщина может испытывать головные боли, не может найти удобное положение. Хорошим методом борьбы с бессонницей будет выработка правил отхождения ко сну. Мы рекомендуем в таких случаях во второй половине дня или вечером почитать книгу или журнал, послушать расслабляющую музыку, посмотреть легкий фильм и выпить любимый напиток. Следует избегать дел, сопровождающихся эмоциональным всплеском переживаний, смотреть фильмы или передачи, вызывающие сильные эмоции перед сном.

❷ Следующим очень частым состоянием при беременности является **тошнота, рвота, изменение вкусовых пристрастий**. До сих пор точно неизвестно, что же является причиной этого неприятного состояния. Центр рвоты находится в стволе мозга, и очень много факторов беременности могут его стимулировать, вызывая данное ощущение. Возможно, прогрессирующий рост выработки хорионического гонадотропина, изменения в функциях желудочно-кишечной трубки, повышенная кислотность желудка вызывают стимуляцию этого центра. Нельзя исключить и эмоциональные факторы. Так, при госпитализации беременной в больницу, когда она отвлечена от бытовых забот, явления токсикоза уменьшаются. Но все же главная роль в механизме его развития отводится биохимическим изменениям.

Токсикозом страдает приблизительно 30–50% женщин. Обычно тошнота сильно проявляется по утрам, но может настичь беременную женщину и днем, и даже ночью. Проявление токсикоза в легкой степени в виде тошноты, изменения вкусовых предпочтений и редкая рвота не причинят ни будущей матери, ни малышу никакого вреда. Но чрезмерная рвота, более 5–10 раз в сутки, которая сопровождается обезвоживанием, изменениями в кислотно-щелочном составе крови и тканей, очень опасна для беременной. Как справиться с утренней тошнотой или облегчить свое состояние, мы писали в предыдущих номерах журнала.

❸ Одним из характерных симптомов беременности также является **повышенное слюнообразование**. Если оно умеренное, то не стоит ни о чем переживать. Но изредка бывают случаи, при которых возникает обильное слюноотечение, требующее лекарственного лечения. Чтобы как-то облегчить это состояние, можно полоскать рот мятными растворами, чаще чистить зубы, жевать резинку или сосать леденцы.

4 Очень распространенным симптомом беременности, который встречается почти в 100% случаев, является **частое мочеиспускание**. Чаще всего оно начинается уже в начале беременности, немного стихает в середине и снова возвращается в последнем триместре.

Имеется две причины частого посещения туалета. Первая – это механическая: растущая матка оказывает давление на мочевой пузырь. Соответственно, чем больше матка, тем меньше мочевой пузырь может вместить в себя мочи. Вторая причина – увеличенный объем циркулирующей крови, которая проходит через почки. Во время беременности количество крови в сосудах увеличивается приблизительно на 25–30%, это необходимо для обеспечения достаточного кровообращения в системе мать – плацента – плод. В организме женщины во время беременности формируется новый орган, с мощным кровотоком, это плацента, или детское место. Одной стороной она прикрепляется к матке, а другой – к плоду. Плацента похожа на губку, пропитанную кровью, от которой отходит пуповина, несущая кровь к плоду. Помимо кровоснабжения плода, она несет функцию защиты, или фильтра, не позволяя вредным веществам проникнуть в организм ребенка. Также плацента вырабатывает большое количество гормонов и биологически активных веществ, необходимых для развития беременности и правильного роста плода. Чтобы обеспечивать достаточный кровоток в плаценте, увеличивается объем крови у женщины. Следовательно, и мочи вырабатывается больше.

К частому мочеиспусканию беременные женщины привыкают, хотя, конечно, оно не доставляет много удовольствия. Старайтесь продумывать свой маршрут так, чтобы была возможность своевременно опорожнить мочевой пузырь, а если такой возможности нет, необходимо запастись средствами личной гигиены и памперсами. Иногда полезно сходить в туалет про запас, если предстоит какое-либо мероприятие, а отлучаться вам не хочется. Однако избегайте и слишком длительных задержек в мочеиспускании, так как это может привести к инфекции мочевых путей. Можно успокоить себя тем, что беременность длится всего девять месяцев и после ее окончания к вам вернется привычный режим посещения туалета. Ни в коем случае не нужно ограничивать объемы выпиваемой жидкости для уменьшения мочеиспускания. Надо помнить, что в природе все продумано и ничего не происходит просто так, а жидкость жизненно важна и для мамы, и для плода.

В некоторых случаях при кашле и чихании возможно непроизвольное мочеиспускание, которое может продолжаться и в течение нескольких месяцев после родов. Упражнения с тренировкой мышц тазового дна и брюшного пресса помогут быстрее справиться с этим.

Иногда во время родов происходит чрезмерное растяжение и травмирование женских органов и тканей, что также сопровождается недержанием мочи при увеличении внутрибрюшного давления (прыжки, кашель, чихание, бег). Такое состояние требует вмешательств с применением лазерных технологий, мышечной стимуляции и даже оперативного лечения.

5 **Увеличение молочных желез** – еще один спутник беременности. Набухание, чувствительность груди и другие сюрпризы ждут всех беременных женщин. Ареола соска может потемнеть и увеличиться, на ней могут появиться мелкие сосочки. На коже груди будут отчетливо видны кровеносные голубоватые сосуды, а из соска к концу беременности уже может выделяться молозиво в незначительном количестве. Таким способом организм готовится к лактации, чтобы после родов мама смогла кормить малыша своим грудным молоком. Во время беременности женщина все же должна обследовать свою грудь на предмет различных образований, так как есть небольшой процент женщин, у которых может развиться рак молочной железы. В случаях, если вы ощущаете уплотнения в молочной железе, какие-либо «шишки», покраснения или нехарактерные выделения из сосков, лучше обратиться к маммологу и пройти дополнительное обследование.

Широко распространенная в народе рекомендация по подготовке сосков к кормлению обычно оказывается по меньшей мере неэффективной, а иногда может даже навредить. Чрезмерная стимуляция сосков во время беременности вызывает повышение тонуса матки, что может привести к угрозе прерывания беременности.

Достаточно проводить несложные гигиенические процедуры в виде душа с мылом или без, носить удобное белье. К выбору белья надо подойти ответственно, оно должно быть по размеру, не сдавливать молочную железу, но в то же время обеспечивать хорошую поддержку. За беременность у некоторых женщин размер груди может увеличиться с 0 до 4–5-го, поэтому придется несколько раз обновить белье. Желательно, чтобы материал, из которого изготовлен бюстгальтер, не вызывал раздражения кожи и хорошо «дышал».

6 **Отеки в области голеностопа**. Практически у 75% беременных женщин в последнем триместре возникает отечность в области лодыжек и стоп. Чаще всего это нормальное состояние, вызванное сдавливанием маткой венозных сосудов, а также увеличенным количеством прогестерона. Такие отеки возникают к концу дня или при длительной ходьбе или сидении, а к утру, после ночного отдыха, исчезают. Уменьшить отечность может ношение специальных чулок или колготок, режим труда и отдыха. Распространенная рекомендация ограничения потребления жидкости и соли не соответствует

## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

современным научным представлениям. Напротив, водный обмен предполагает достаточное, не менее 1800,0 мл, потребление жидкости в сутки. Это прежде всего связано с тем, что жидкость, собравшаяся в ногах, не возвращается вовремя в кровотоки, наступает сгущение крови в сосудах и возникает ее дефицит в жизненно важных органах. Поэтому никогда не «сушите» организм при отеках во время беременности и не употребляйте мочегонных средств. Очень важно при отеках полноценно питаться, чтобы в рационе были продукты с достаточным содержанием витаминов и минералов. Также рекомендуется уменьшить сладкие и мучные продукты питания, цельное молоко, которые способствуют задержке жидкости.

Одним из самых грозных осложнений беременности является **преэклампсия**, которая проявляется повышением артериального давления, появлением белка в моче и часто сопровождается отеками. Отеки при этом состоянии могут обнаруживаться на лице, руках, животе, пояснице, голенях в любое время суток, не проходят после отдыха. Если вы увидите у себя такие отеки, которые сочетаются с головокружением, головной болью, нарушением зрения, тошнотой или рвотой, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

7 **Желудочно-кишечные расстройства.** К данной группе расстройств относятся изжога, несварение, отрыжка, метеоризм, запоры. Все они связаны с замедлением перистальтики кишечной трубки и вызваны повышенным содержанием гормонов беременности.

Изжога встречается у 50% беременных и появляется чаще всего во второй половине. Причина изжоги кроется в забросе кислого содержимого желудка в пищевод, так называемом пищеводном рефлюксе. Высокая распространенность этого состояния при беременности связана с тем, что под влиянием гормона прогестерона расслабляется мышечный сфинктер, расположенный между желудком и пищеводом. За счет роста матки происходит растяжение диафрагмы, что способствует деформации сфинктера и сокращению объема желудка. Теперь тот объем пищи, к которому привыкла женщина, становится избыточным и приводит к переполнению желудка, в результате чего она забрасывается обратно в пищевод. Существует несколько правил, придерживаясь которых, можно облегчить изжогу. В первую очередь это режим питания. Питаться рекомендуется дробно, небольшими порциями каждые два часа. Еда не должна быть жирной, жареной, чрезмерно пряной и острой. Шоколад, кофе, сладости способствуют большей выработке соляной кислоты, поэтому эти продукты лучше ограничить. В течение 1–1,5 часов после приема пищи не стоит принимать горизонтальное положение тела, так как это механически предрасполагает к забросу пищи

в пищевод. Лежать и спать лучше на левом боку: изжога будет беспокоить меньше вследствие более удачного анатомического расположения желудка и пищевода.

Редкий стул твердыми каловыми массами, боль и распирающие в животе – наверное, каждая беременная женщина испытывала данные симптомы. Запоры также связаны с прогестероном, давлением матки на кишечник, а также с препаратами железа, принимаемыми при анемии.

Избежать запора можно, если наладить рацион питания. Диета с высоким содержанием клетчатки, свежих фруктов, овощей, отрубей, круп, чернослива и цельного зернового хлеба будут стимулировать работу кишечника.

Очень важен и питьевой режим, о котором мы не раз упоминали. Достаточное количество жидкости обеспечит более комфортную консистенцию кала. Объем выпиваемой жидкости очень индивидуален у каждой отдельно взятой женщины, но при этом должен быть не менее 1800 мл в сутки.

Кратность питания 5–6 раз в день будет способствовать правильной работе кишечного тракта и не перегрузит желудок, а регулярная физическая активность будет способствовать нормальному тону мускулатуры кишечника.

8 **Кровотечение из носа, его заложенность и насморк.** Эти симптомы часто пугают беременную женщину. Однако в них нет ничего страшного, если они не являются признаком простуды. Под действием гормонов беременности происходит кровенаполнение слизистой носа, при этом она отекает, а сосуды расширяются. Обычно кровотечение из носа быстро прекращается и не приводит к нежелательным последствиям. Если же оно продолжается, то необходимо пойти на осмотр к врачу. Заложенность носа может продолжаться всю беременность, и нос «открывается» только после родов. Особенно часто это наблюдается в холодное время года, когда обогрев помещений приводит к сухости слизистой носа. Увлажнитель воздуха, регулярное проветривание и влажная уборка помогут легче справиться с этим симптомом. Осторожность также надо проявлять при высмаркиваниях, чтобы не повредить рыхлую в данный момент внутреннюю стенку носа. Также совершенно безопасно использовать спреи с физиологическим солевым раствором или морской водой, которые будут способствовать облегчению при дыхании. Что касается использования капель в нос с сосудосуживающими препаратами, то злоупотреблять ими не стоит, а применять их надо с разрешения вашего лечащего доктора.

9 **Выделения из влагалища.** Водянистые или кремообразные выделения из влагалища – обычное состояние при беременности. Эти выделения без резкого запаха могут быть достаточно обильными

к концу беременности. В норме они не сопровождаются зудом или жжением, покраснениями. Если появятся вышеуказанные ощущения или присоединится неприятный запах, выделения приобретут желтый или зеленоватый цвет, то это может быть признаком бактериального вагиноза, молочницы или половой инфекции. В таких случаях необходимо провести анализ мазка отделяемого из влагалища, а иногда требуется более углубленная диагностика – ПЦР на специфические бактерии и вирусы. Не стоит заниматься самолечением, использовать свечи или спринцеваться. Некоторые женщины, увлекаясь промыванием влагалищной трубки различными растворами, сильно изменяют состав флоры, а это приводит к длительно текущим дисбактериозам влагалища и уязвимости для инфекций. Особенно не следует этого делать беременным женщинам. Гигиенические подмывания и использование ежедневных подкладок из хлопка помогут нивелировать неприятные ощущения излишней влажностью во время беременности.

**10 Кровоточивость десен.** Также как и в носу, в полости рта во время беременности происходят изменения. Десны становятся более рыхлыми и кровенаполненными, что приводит к легкой возникающей кровоточивости. Это безопасное состояние, но посещение стоматолога хотя бы дважды за всю беременность поможет предотвратить развитие осложнений в виде пародонтита или кариеса. При чистке зубов в таких случаях необходимо использовать мягкие щетки и адаптированные зубные пасты, а после каждого приема пищи по меньшей мере полоскать рот. Кусочек сыра, орешки или жевательная резинка после еды могут хоть как-то заменить чистку зубов, так как обладают легким антибактериальным эффектом. А продукты с высоким содержанием простых углеводов (сладости, сладкие напитки), напротив, способствуют размножению бактерий, и, конечно, их лучше строго ограничивать. Нередко во время беременности на деснах могут появляться небольшие наросты – гранулемы. При их возникновении следует проконсультироваться у стоматолога. Чаще всего они совершенно безопасны и после родов самостоятельно исчезают.

**11 Судороги нижних конечностей.** Это очень частое явление при беременности. Обычно возникает во второй половине беременности по утрам или ночью. Чаще всего они кратковременные и несильно беспокоят женщину. О них не стоит переживать, если они не длительные или не повторяются слишком часто.

На сегодняшний день существует множество теорий возникновения этого состояния. Это может быть недостаток микроэлементов, таких как кальций, магний, или, наоборот, избыток фосфора. Причиной может быть несбалансированная диета, недостаточное потребление жидкостей. Анемия, гастрит, колит, токсикоз беременных также могут способствовать этой напасти. Причиной судорог

в ногах считается также повышение массы тела и застой в венах. Обязательно расскажите об этом вашему врачу, и, возможно, прием витаминов и минералов быстро поможет справиться с такой неприятностью.

Во время судороги помассируйте конечность, согните ногу в суставах, можно приподнять ее немного выше; иногда хорошо помогает прикладывание холодных компрессов. В течение дня старайтесь не находиться очень долго в вертикальном положении, регулярно занимайтесь фитнесом, особенно хорошо помогает плавание и растяжка.

**12 Зуд кожи.** Самое любимое место для зуда у беременной – это, конечно, растущий живот. Рост малыша в животе неизбежно приводит к растяжению кожи, ее сухости и, следовательно, зуду. Еще одним аспектом этого состояния является гормональный всплеск. Большое количество гормонов во время вынашивания плода оказывает дополнительную нагрузку на печень, которая не всегда быстро способна их вывести из организма. А они, в свою очередь, воздействуя на клетки кожи, могут вызывать зуд. Чем менее эластичная кожа, тем сильнее выражен зуд. Нередко зуд кожи на животе сопровождается появлением очень нежелательной для любой женщины проблемы – стрий. Это всего лишь косметический дефект, не стоит по этому поводу сильно расстраиваться, тем более сейчас, когда есть методики коррекции лазером и другими лекарственными средствами. Уход за кожей во время беременности, ее увлажнение, использование специальных разрешенных для будущих матерей кремов и масел помогут облегчить зуд и уменьшить риск возникновения растяжек.

Конечно, все вышеописанные проблемы, связанные с беременностью, не совсем приятны женщинам. К ним необходимо приспосабливаться, менять привычный уклад жизни, рацион питания, отказываться от некоторых любимых вещей, иногда терпеть месяцами тошноту и многое другое.

Однако ни с чем несравнимое чувство счастья, что в животе растет ваш будущий ребенок, который толкается своими ручками и ножками, крутится и икает внутри, наделяют женщину такой силой, что любая неприятность кажется малозначимой и легко преодолимой.



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



Елена КАРЧЕВСКАЯ

## Лето – дивная пора, сбросить вес давно пора!

Долгожданное и прекрасное время года! Долой тяжелую одежду, зимнюю и межсезонную хандру! Да здравствует солнце, пляжи, фрукты-ягоды! «Лето – это маленькая жизнь!» И легкие яркие сарафаны, топы, футболки, юбки так удачно подчеркивают нашу стройную фигуру... Если, конечно, она действительно таковой является. А если нет – в срочном порядке начинаем работу над собой. Благо летний период изобилует множеством вкусных и полезных фруктов-овощей, которые включим в рацион, убивая попутно двух зайцев: убираем лишний вес и радуем свой организм множеством витаминов и других полезных для здоровья элементов.

### БОЛЬШЕ ФРУКТОВ – МЕНЬШЕ МЯСА

В жаркую погоду аппетита особенного нет. Овощи, фрукты, ягоды наиболее ценны в свежем виде и обладают минимальной калорийностью, максимальным содержанием витаминов и полезных микроэлементов, а также клетчатки, позволяющей длительное время оставаться сытым и при этом худеть, да и перевариваются без труда.

**Летом диетологи советуют придерживаться следующих правил здорового питания:**

- каждый день выпивать не менее 2–2,5 л жидкости;
- съедать не менее 0,5 кг овощей и 0,5 кг фруктов;
- не есть позже 19.00;
- если сели на диету – не употреблять в этот период алкоголь и ограничить его употребление после ее окончания;
- придерживаться суточной калорийности в 1200 ккал;
- в качестве белковой пищи употреблять бобовые, нежирную рыбу, различные морепродукты и мясо птицы;
- больше двигаться и заниматься активными видами отдыха на природе (плавание, спортивные игры, походы);
- не есть соленья, копченую пищу и маринады;
- отказаться или уменьшить до минимума употребление сладких, мучных и кондитерских изделий.

Следуя этим принципам, можно спокойно избавляться от 3–4 кг в месяц. Можно устраивать разгрузочные дни, питаясь, например, любимым салатом, но не тяжелым, как «Оливье» или «Сельдь под шубой». Конечно, не обязательно исключать из рациона мучное, каши, мясо. Но упор делать все-таки на фрукты-овощи. И в разгрузочный день категорически отказаться от жирного, острого, жареного. Иначе разгрузочный день станет нагрузочным!

### ЗА ОДНУ ДЕКАДУ – МИНУС ДЕСЯТЬ КИЛОГРАММОВ!

Для тех, кому не терпится как можно скорее избавиться от накопленных зимой килограммов, предлагается летняя диета «Минус 10 кг». Она довольно жесткая, потому что в один день нужно есть только какой-то один вид продукта, зато в любом количестве. И строго придерживаться этого меню. А оно таково:

День первый: Только отварные яйца, желательно сваренные не вкрутую, а «в мешочек».

Второй – отварная рыба средней жирности.

Третий день – творожный. Добавьте меда.

Четвертый – отварная курица, не очень жирная. Шкурку можно и нужно предварительно снять и отдать кошке.

Пятый – питаемся только отварной картошкой в мундире.

Шестой – только отварная говядина.

Седьмой – едим овощи, богатые клетчаткой. Капуста, морковь, свекла, помидоры, огурцы, сельдерей. Балует себя салатиками из этих овощей.

День восьмой – любые фрукты и ягоды.

День девятый – только кефир.

На десятый день, если вы, конечно, сумели выдержать столь однообразную диету – пьем только отвар шиповника. И радуемся: испытание закончилось! Порции не нормированы, поэтому наедаться можно вдоволь, пищу пережевывать долго и тщательно. Правда, первые три дня однообразная пища надоедает. Позже организм перестроится. И результат будет хорошим. Нужен только решительный настрой и терпение.

### ПОЛЕЗНО ТО, ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО

Летние овощи – настоящая сокровищница витаминов и минеральных веществ. Их полезности не сравнить с зимними овощами. Плюс к ним – свежая зелень, которую летом можно и нужно есть в неограниченном количестве. Она обладает мощнейшим биостимулирующим действием, повышает иммунитет, улучшает обменные процессы, тонизирует организм. При этом в зелени содержатся необходимые организму пищевые волокна. Употребление свежей зелени благоприятно сказывается не только на самочувствии, но и на внешности: улучшается состояние волос и ногтей.

Летом нам приходится много двигаться, затрачивая гораздо больше энергии, чем зимой. Кто-то успешно трудится на дачных грядках, кто-то идет в горы. Затраченные калории требуется как-то пополнять. Поэтому выбирайте для себя более приемлемые варианты летнего питания. И не отказывайтесь от углеводной пищи. В июне, например, отличный источник углеводов – молодой картофель. Эх, что может быть вкуснее только что выкопанного картофеля с тонкой прозрачной кожицей, отварного, щедро политого маслом, посыпанного укропчиком!.. Про обильное питье говорили не раз. Любимую колу или спрайт лучше исключить из рациона совсем, заменив домашним квасом или любимым соком.

Вы не задумывались, почему одни люди любят помидоры, а другие предпочитают огурцы? Одни обожают груши, другим вкуснее съесть яблоко. Кто-то предпочитает малину, а кому-то милее земляника садовая? Кто-то без сыра жить не может, а кто-то за рыбу (в любом виде и количестве) душу отдаст. Ну и так далее. Парадоксально, однако мы всегда выбираем на уровне подсознания именно те продукты, которые требуются нашему организму. Из всего многообразия летних овощей и фруктов выбирайте такие, которые приятны вам на вкус. Диеты не должны стать дополнительным стрессом для организма. Поэтому предлагаем **сбалансированный вариант летнего питания**. Продукты можно варьировать исходя из личных вкусовых пристрастий и толщины кошелька.

**Завтрак.** Каша, приготовленная на воде (120 г), либо творог (100 г) с фруктами; чай или кофе **без сахара**.

**Второй завтрак.** Один крупный фрукт либо два средних (примерно 150 г).

**Обед.** Суп из нескольких видов овощей на воде (200 г). Запеченный или сваренный в мундире молодой картофель (2 средних картофелины), 100–150 г птицы, приготовленной в фольге или на гриле. Салат из листовой зелени, заправленный чайной ложкой нерафинированного растительного масла. Один фрукт. Чай или морс без сахара.

**Полдник.** Питьевой йогурт без добавок. Можно улучшить вкусовые качества напитка добавлением свежего протертого фрукта или ягод.

**Ужин.** Рыба, приготовленная на гриле либо запеченная в фольге (100–120 г). Тушеные овощи (100 г). Салат из листовой зелени, заправленный чайной ложкой нерафинированного растительного масла.

**Перед сном.** 0,5–1 стакан 1%-ного кефира.

## Звериное зодчество

Попугаи в клетке не откладывают яиц, если рядом нет гнезда для их будущих малышей.



Придя в этот мир, любое живое создание стремится получить «все самое лучшее»: в первую очередь – подходящее питание и жилище, которое защитит от неблагоприятных условий внешнего мира. Наиболее «покладистые» представители фауны нашли приют у человека и живут в конуре, конюшне, курятниках, ульях и скворечниках. Некоторые везунчики устроились прямо в доме.

А вот диким животным, птицам и насекомым приходится самим подсуесться, чтобы обеспечить себе кров. На этот случай у черепах, улиток и моллюсков самой природой предусмотрен панцирь или раковина. Возможно, несколько тяжелоато носить на себе целый шатер, но зато идеально в смысле безопасности. Многие пернатые и насекомые на деревьях и кустах легко могут найти себе «и стол, и дом».

Но особо взыскательные создания отнюдь не довольствуются банальным укрытием и строят себе персональное жилье. При этом птицы используют для сооружения гнезд подручные материалы, а осы и пчелы пускают в ход воск собственного производства. Настоящими чемпионами среди строителей являются бобры, которые способны запросто спилить целое дерево, чтобы соорудить себе настоящую крепость. Притом хатка всегда имеет два входа, ведущие под воду. Зубы у грызуна крепкие, но плоские, так что обидеть его может даже хорек или лиса. К тому же на суше есть опасность угодить в волчью пасту, а ведь бобру нужно еще вырастить потомство.

Кстати говоря, плотники бывают и среди пчел, которые способны продолбить даже ствол старого дерева или бревна своим острым жалом. Пчелоплотник делает тоннель, затем делит его на отсеки. А пчела-корзинщица не заморачивается на строительных работах, а просто размещает свои корзинки, сплетенные из отрезков листьев, в галереях других насекомых. И притом ее не смущает даже норка дождевого червя, ей лишь бы устроить своих деток поудобнее.

### НИЧЕГО ЛИЧНОГО – ТОЛЬКО ИНСТИНКТ

По мнению некоторых ученых, строительство жилища представителями фауны является автоматической отработкой действий в заданном алгоритме и ни о каких архитектурных либо дизайнерских «решениях» речи быть не может. И ласточке не удастся построить себе гнездо на горизонтальной поверхности, поскольку «метод вертикального строительства» заложен в ней генетически. А в нашу логику такие ограничения не вписываются.

Можно долго дискутировать на тему осознанности у птиц и животных, но пока «человек разумный» сидит и жалуется, что ему не предоставляют жилье, ласточка деловито скатывает сырую землю в шарики, приносит их в клюве на «стройплощадку» и сооружает из них гнездо. То есть «глупая пташка» просто действует, не уповая на помощь со стороны и не ожидая поставки стройматериалов. В ход идут и соломинки, и конский волос, и стебельки растений, которые служат своеобразной арматурой для прочности сооружения. Проект здесь тоже ни к чему, поскольку форма жилища определяется положением птицы в период постройки, а ее тело служит и циркулем, и линейкой.

Как бы то ни было, каждое живое существо на Земле является результатом естественного отбора, и многие виды порой перестраивают свои привычки и навыки, приспосабливаясь к изменяющимся условиям существования.



ПЛЕТЕМ, ШЬЕМ, ТКЕМ...

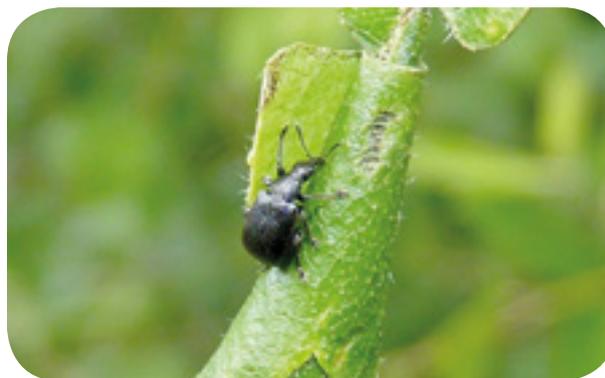
Довольно необычные гнезда получаются у птиц с забавным названием «ремез», притом строят они вдвоем, хотя всегда самец начинает строительство в одиночку. Когда гнездо готово примерно наполовину, к делу подключается самка. Труд этот долгий и кропотливый, но результат того стоит, поскольку гнездо получается уютным и надежным. Оно имеет вид подвешенной варежки, а вход располагается на месте большого пальца.

Как и у многих видов пернатых, у африканских ткачей строительным делом занимаются только самцы, при этом они не заходят внутрь гнезд и все работы выполняют снаружи. Ткач ведет строительство в направлении «на себя», а с увеличением размеров постройки ему приходится отклоняться назад, судорожно цепляясь лапками к исходной точке. И вот работы завершены. Самец грациозно приглашает подругу в хоромы, рискуя при этом сорваться вниз, поскольку из последних сил держится коготками за краешек гнезда и буквально висит под гнездом в горизонтальном положении. Казалось бы, миссия исполнена, но он не останавливается на достигнутом и продолжает ткать все новые и новые гнезда для привлечения других самок по принципу «чем больше, тем лучше».

Удивительно, но некоторых самцов из мира пернатых настолько захватывает строительный азарт, что они пытаются достраивать уже готовое гнездо, вызывая ярость у самок, которые беспокоятся о сохранности яиц. Между нами говоря, самки тоже не такие уж и правильные: они успевают отложить за лето до трех кладок в гнезда разных самцов. Притом многие кладки гибнут только из-за того, что родители все время ссорятся и не могут решить, кому быть наседкой.

Длиннохвостая портниха для своего швейного творчества выбирает пару больших листьев, висящих рядом, и пришивает их друг к другу в форме мешочка. Причем ее тонкий острый клюв отлично заменяет иголку. Найденную в окрестностях нить с кокона тутового шелкопряда (либо скрученную ею лично из хлопка!) портниха держит в клюве, к тому же в процессе шитья участвуют подвижные лапки. Птица прокалывает края листьев, затем продевает нитку в эти отверстия и стягивает их. Затем следуют интерьерные работы, а в ход идет все, что годится для создания уюта в гнезде: тростниковый пух, волокна хлопка, шерсть и конский волос.

Кстати, некоторые виды муравьев тоже обладают способностью к шитью. Но в их случае этот процесс превращается в коллективное творчество: группа муравьев челюстями стягивает и удерживает вместе края листьев, а другие держат наготове личинки. Затем один из муравьев берет по очереди личинки, которые выделяют клейкое вещество, и прикладывает их головкой к листьям, надежно скрепляя их. Процесс у них организован четко, как на фабрике.



А НЕ СКРУТИТЬ ЛИ НАМ ДОМИК?

О том, каким способом строят свое убежище некоторые виды пчел, ос и жуков, говорят сами названия: шерстобиты и трубокверты. Уникальным экземпляром в мире насекомых-строителей является тополевый трубокверт – небольшой жук золотистого цвета с ярко-синим брюшком. Самка изящно сворачивает трубку из листа тополя, ореха или березы, чтобы отложить в ней три-четыре яичка. Работа весьма кропотливая, и, хотя насекомое трудится дни и ночи напролет, за сутки ей удается

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

свернуть лишь два листа. Жучок-трубковерт прокалывает черешок листа острыми челюстями, а затем сворачивает увядший листок своими ножками, выжимает из валиков листа клей и скрепляет края.

Пчела-шерстобит использует в своих целях помещения, оставленные другими насекомыми, подобно корзиннице. Она сооружает изящное гнездо из белоснежной ваты. Конкуренцию ей может составить оса эвмен, которая использует для строительства земляную пыль и сверкающие песчинки желтого или белого кварца. Челюстями оса превращает эту пыль в подобие цемента с помощью собственной слюны, затем скатывает комочки, из которых делает сферические «вазы». Эвмен обкладывает их поверхностью кусочками блестящего кварца и вдобавок декорирует крошечными ракушками снаружи. При этом насекомое оценивает «товар» и выбирает наиболее прозрачные и блестящие кусочки кварца, да и то лишь после того, как определит нужный объем и вес. Еще до того, как цемент затвердеет, оса втыкает в мягкую массу несколько камушков, погружая их до половины, так что они выступают наружу, но изнутри стены остаются гладкими для безопасности личинки. Постепенно стены становятся все выше и уходят немного внутрь, образуя свод, так что все здание принимает сферическую форму. На вершине остается круглое отверстие, а над ним строится расширенное горлышко из чистого цемента. После того, как оса снесет яичко в ячейку и положит еду, отверстие закрывается пробкой из цемента, в которую втыкается всегда только один камушек. К первому своду насекомое прислоняет дополнительные ячейки.

Известно, что большинство видов ос и пчел образуют семейные общины. К примеру, бумажные осы строят гнезда из материала, похожего на картон. Наметив на ветках подходящее место, оса пережевывает кусочки древесной коры, смешивает со слюной и строит ячейки, затем откладывает в каждую из них по одному яйцу. Когда в гнезде появляются юные осы, они тоже начинают строить ячейки. В итоге оса-мать становится родоначальницей общины, живущей в многоэтажном помещении, внутри которого размещены соты. В одних ячейках хранится мед для питания, а в других обитают сами осы и вырачивают потомство.

### РЫБКА-НОРУШКА

Своим огромным ртом тропическая большеротая рыба выкапывает нору под камнями. Днем она ловит добычу у входа, а ночью заплывает в домик. Дверью служит камушек либо ракушка.

Личное гнездо строит и самец рыбки-колюшки: выкопав нору, он возводит стены и крышу из стеблей водных растений и корешков, затем клейкой слизью скрепляет их. Икра находится в безопасности, поскольку самец надежно охраняет вход.



### Макропод и сиамский петушок строят гнездо из воздуха

Отлично преуспели в строительном деле лабиринтовые рыбки: макропод и сиамский петушок. Подумать только: они строят гнездо из воздуха! Вот бы нашим строительным компаниям перенять их опыт! Хотя чего уж там перенимать: они и без того уже «понастроили» кучу воздушных замков. Не впрок, но добрым дольщикам урок... То ли дело в рыбном царстве! С наступлением сезона нереста самец макропода приступает к работе, и процесс этот проще простого: нужно набрать в рот воздух и выпустить его под водой. Пузырьки с клейкой оболочкой поднимаются на поверхность в виде пенного облака. В отличие от своей подруги, самец относится к делу серьезно: после брачных игр в романтической обстановке он собирает икринки и выплевывает их в воздушный колокол, где уютно и безопасно. Мало того, отец сам охраняет потомство, лично ухаживает за икрой и пристраивает к гнезду новые слои воздушных пузырьков для следующей партии малышей. Такая вот она, папина забота.

#### Для справки:

Ойкология – это часть зоологии о жилищах животных: нор, гнезд, логовищ и прочее. Наиболее искусными постройками являются лепные гнезда. Помимо ласточек, сырую глинистую почву используют скалистые поползны, сорочьи жаворонки и птицы-печники. А вот зяблик, чиж, зеленушка, серая славка, коноплянка и серая ворона при строительстве гнезд охотно применяют искусственные материалы. Но такие пернатые, как певчий дрозд, дрозд-белобровик, соловей, пеночка-трещотка и лесной конек, никогда не используют ничего искусственного. Даже когда гнездятся вблизи жилья человека.

Подготовила Алия ЮСУПОВА

Андрей Розенберг,  
директор филиала, г. Уральск



Дорогие медицинские работники!  
Поздравляем вас с вашим профессиональным праздником  
и благодарим за здоровье, которое вы дарите окружающим.  
В этот день мы желаем вам радости, счастья, большой любви  
и частичку того огромного здоровья,  
которое вы щедро отдаете нам.  
Пусть ваши семьи в этот праздник увидят вашу улыбку  
и искреннее удовольствие от всенарод-  
ного признания ваших заслуг.

## Дом, общество, человек...

### В жизни каждого должно быть место дому

Мы все приходим в этот мир для исполнения исключительно собственной миссии, но при этом есть некий общий план, прописанный в главных книгах человечества. В свободном изложении это звучит так: сберечь природу, возвести дом и вырастить следующее поколение.



В широком понимании наш дом – это планета Земля. Затем идут географические понятия: континент, страна, регион, город проживания и, наконец, своя крыша. В более интимном понимании дом является микромиром, где человек может позволить себе «быть собой». Именно поэтому выражение «чувствовать себя как дома» символизирует душевный и физический комфорт, когда человек чувствует себя уверенно, не испытывая тревоги, страха и обид. Иначе говоря, тепло и уютно в доме, где каждый член семьи живет не только своими личными увлечениями, но и с учетом интересов своих близких.

Таким образом, любая съемная квартира, комната в общежитии или в бараке становится настоящим домом, если человек окружен любовью. Ведь порой легче возвести здание, чем построить хорошие отношения между членами семьи.

А когда в доме есть тиран, который не просто тайне считает себя лучше и достойнее остальных домочадцев, но и часто демонстрирует членам семьи свой крутой нрав, то сложно чувствовать себя защищенным даже под сводами самой крепкой крыши.

#### ТРАДИЦИОННЫЕ ДОМА

Разумеется, первобытный человек тоже нуждался в надежном убежище, где мог укрыться от ненастья и холода, ведь он не имел ни меха, ни пуха с пером. Ему приходилось прятаться в недрах скал. Там же он спасался от диких зверей и врагов. Огонь разводили у входа либо внутри пещеры (если имелось сквозное отверстие для дыма). Пока добытчик охотился, мать семейства поддерживала огонь в очаге. Но пещерным жителям приходилось часто менять место жительства в поисках пищи.

В каменном веке человек начал видоизменять пещеры и уже пытался создавать примитивное искусственное жилье – шалаши и землянки. Позже возникли родовые поселения, которые состояли из глинобитных домов, расположенных по кругу. Дома в те времена строились также из деревянных прутьев и жердей, обмазанных глиной, а порой даже из бревен. В эпоху позднего неолита возникли сооружения из больших каменных глыб, столбов и плит. А затем появились деревянные и каменные крепости-городища.

Можно восхищаться стойкостью древних людей. Наверное, их выживаемости способствовало отсутствие госгарантий. Надеяться было не на кого, поэтому люди сами ваяли себе жилища кто во что горазд. Но при этом существовали и некие «правила»: дома располагали таким образом, чтобы не загораживать естественное освещение. Грунт играет важную роль, поэтому иногда дома устанавливали на сваях.

Дома у разных народов различаются и внешним видом, и размерами. Форма крыши и устройство системы обогрева, стройматериалы и толщина стен, величина окон и количество стекол напрямую связаны с климатом. Учитывается при этом также рельеф местности и ландшафт.

Если на севере весьма практичны дома из ледяных пластов (иглу), то в Африке или в Австралии достаточно стен и крыши из ветвей пальмы. В некоторых странах можно жить в домах из кирпича-сырца, высушенного на жарком солнце, а в холодном климате для строительства жилья кирпич непременно нужно закалить в печи.

Но чем дальше от экватора, тем больше возводятся каменных домов. В странах Европы люди предпочитали строиться всерьез и надолго, поэтому там и до наших дней сохранились замки, построенные несколько столетий назад. В регионах, богатых лесами, возводились деревянные дома из сосны и ели с прямыми стволами: это и эстетично, и практично. Мы все знаем, что аромат хвойных пород дерева улучшает качество воздуха – стало быть, в таком доме и стены лечат.

Что касается казахских степей, то кочевникам весьма удобно было жить в юртах, которые можно легко разобрать, перевезти на лошадях и быстро собрать на новом месте. Юрты – это своеобразный конструктор, а диаметр готового жилища зависит от количества складных «стен». Мало того, юрты можно разместить в любой конфигурации, создав при этом несколько смежных помещений. Во время перекочевки на новое место пастбищ просто цены не было такому переносному жилищу! Кстати, вопреки мифу о том, что из-за кочевой жизни на казахской земле не было городов, все же есть научно доказанные факты существования свыше тридцати древних городищ: Отрар, Аулиебастану и т.д.

## УМНЫЕ ДОМА

Хотя уже даже в Древнем Риме существовало некое подобие канализации – акведуки, история помнит печальные времена, когда мораль и нравы человеческого общества претерпевали катаклизмы. Случилось так, что в средние века требования к санитарии значительно снизились, и люди без зазрения совести выливали помои на улицу прямо из окон, не обращая внимания на возмущение прохожих, попавших под «душ» с нечистотами. Вдобавок ко всему, туалеты в замках высокородных англичан устраивали в нишах наружных стен с отверстием в полу, что позволяло не утруждать себя хлопотами с ночной вазой.

Но, к счастью, с улучшением имущественного и общественного положения и в связи с техническим прогрессом человеческие потребности возросли. Вместо слюды и бычьего пузыря стали использовать стекло, получив при этом отличную возможность увеличить размер окон. Появились новые материалы, благодаря чему началось строительство высоких зданий, а изобретение лифта и металлического каркаса способствовало увеличению количества этажей. Затем произошло расслоение общества, что привело к появлению жалких жилищ бедняков и помпезных дворцов «хозяев жизни».

Благодаря такому «росту сознания» в одном и том же городе в наше время ютятся жалкие лачуги из гипсокартона и процветают роскошные элитные кварталы.

Прогресс не стоит на месте. Сейчас при строительстве жилых зданий устанавливаются системы «Умный дом», которые позволяют человеку взаимодействовать со своим домом. Достаточно дать команду о желаемой обстановке, и автоматика сама настраивает и отслеживает режимы работы всех инженерных систем и электроприборов в соответствии с внешними и внутренними условиями. Красота!

## ДОМА ПРЕСТАРЕЛЫХ

Наличие так называемых Домов ветеранов вызывает противоречивые чувства. У большинства обитателей подобных заведений есть близкие родственники: дети, внуки и правнуки, но даже при этом за стариками некому ухаживать. Причина проста: все родные с утра до вечера на работе либо на учебе и пожилые родители сидят в четырех стенах без внимания и общения. Некоторые из них неспособны сами разогреть себе обед или вскипятить чай. В таком случае для них даже благо попасть в дом престарелых, где есть живое общение, да и медицинская помощь совсем рядом.

Не секрет, что в реалиях современной жизни часто в двухкомнатной квартире проживают сразу несколько поколений. Обрести собственную жилплощадь молодоженам довольно трудно, а поскольку продолжение рода человеческого является одной

## КУЛЬТПРОСВЕТ

из основ бытия, рождаются новые члены семьи. Тогда старики по собственной воле уходят в казенный дом, чтобы хоть как-то «расширить пространство» для своих внуков.

Но зачастую дом ветеранов становится единственным приютом для немощных старцев, оставшихся без крыши над головой. Так или иначе, но все познается в сравнении, и, несомненно, лучше провести остаток жизни в доме ветеранов в окружении людей, чем жить на улице либо изводить себя судебными исками к собственным детям.

### ВДАЛИ ОТ МИРСКОЙ СУЕТЫ

Жилище монахов – это своеобразное «общество», где проживают люди, добровольно отрекшиеся от мирских радостей. Монастыри всегда располагались в пещерах и горах. Иногда кельи небольшого размера вырубались в скалах.

Что примечательно, монахи не только совершали молитвы, читали духовные книги и занимались хозяйственными работами – до появления книгопечатания в своих кельях послушники вручную писали книги. При этом писались не только новые книги, но и переписывались уже имеющиеся тексты, так что благодаря кропотливому труду монахов «тираж» книг увеличивался. На изготовление одного экземпляра уходило месяцы и годы. В те времена в церковно-приходских школах и медресе дети из нищих слоев населения могли обучиться грамоте.

Еще более аскетичным жилищем отшельников является скит, – это обособленное жилище в пределах монастыря, которое состоит из двух-трех келий, где иноки живут по отдельности, но сохраняют общность имущества, труда и пропитания. Слово «скит» происходит от названия одного из пустынных мест в Египте.

### ДЕТСКИЕ ДОМА

Круглых сирот в наше время мало и, по статистике, у 90% детдомовцев родители живы. Получается, в детские дома попадают дети, оставшиеся без попечения людей, которые произвели их на свет, но исполнять родительские функции не стали. Причина банальна, а от этого еще более чудовищна: некоторые родители так сильно увлекаются удовлетворением своих порочных пристрастий, что государственным органам опеки приходится изымать детей из семьи и определять их в сиротское учреждение.

А между тем в детских домах имеются не совсем детские помещения. Например, медицинский изолятор, где ребенку попросту нечем занять свое время. Предвосхищая ваш вопрос, спешу пояснить: там часто обитают не только больные, но и дети, которых вернули после побега, или неуравновешенные подростки перед отправкой в психиатрический стационар. К сожалению, многие воспитанники,



которые не смогли адаптироваться к жизни в детском доме, попадают в это уютное место, причем время их пребывания здесь иногда может длиться неделями. И такая ситуация возникает отнюдь не из-за состояния здоровья ребенка, а ради предотвращения побега. В течение всего этого периода детей не отпускают на прогулки и не предоставляют никаких занятий.

В некоторых детских домах воспитанники не имеют личных вещей: у них общие игрушки, которые нельзя забрать с собой из игровой комнаты. Детдомовцы часто не имеют права выбора предметов гардероба, средств гигиены и блюд. Ведь в казенном доме никому нет дела до предпочтений ребенка.

Вот почему дети должны расти в семье. И точка.

#### Для справки:

Выражение «мой дом – моя крепость» принадлежит английскому правоведу Эдуарду Коку (1552–1634 г.). Появилось оно в его комментариях к средневековому английскому праву, где говорится о неприкосновенности жилища. С глубокой древности дом для человека был не просто строением, в котором он мог отдохнуть от трудов, укрыться от холода, зноя или избежать насилия. Дом давал возможность человеку на маленьком пространстве огромного мира реализовать свою свободу и создать мир, который соответствует его духовно-нравственным ценностям, потребностям и привычкам.

Подготовила Алия ЮСУПОВА

Артем Скрипник,  
директор филиала, г. Костанай



В этот день прекрасный летний  
Я хочу вам пожелать  
Посреди чужих болезней  
О себе не забывать.

Жизнь пусть будет долгой, яркой,  
Без печали и забот.  
Много будет в ней подарков,  
Солнце светит круглый год.

Все исполнятся желанья  
Наяву, а не во сне.  
То, что людям вы отдали,  
Пусть вернется к вам вдвойне.

## Три летних «подарка»

Вот и наступила пора «По тебе что-то ползет!». Почему «что-то», а не «кто-то» – объяснить невозможно, но именно оно особенно устойчиво в бытовой речи. Из грохочущего, благоухающего всеми ароматами цивилизации мегаполиса народ устремляется на природу. Куда именно – зависит от толщины кошелька. И, как обычно, начинается: ссадины, ушибы, порезы, ожоги, укусы летающих и ползающих и другие «приятности». Как быстро, доступно, а самое главное – эффективно и бесплатно со всем этим справиться? Да легко! «Используй то, что под рукою...» Речь, конечно же, не идет о ситуациях, когда вы «с предельной внимательностью и осторожностью» оттапали себе палец топором, опрокинули на голову ведро кипятка, отхлебнули концентрированной кислоты, перевернули на себя улей с пчелами. В этих случаях никакая «волшебная репа» не поможет – «скорая» по-любому! Но с мелкими проблемками справиться можно.

### «УПАЛ, ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ. ОЧНУЛСЯ – ГИПС»

Пожалуй, «радостями», почти всегда стоящими на первом месте для отдыхающих и дачников, можно с уверенностью назвать ушибы, ссадины и порезы. «Знал бы, где упасть...» Но, раз произошло, то перво-наперво следует оценить степень нанесенной травмы. Если отек распространяется слишком быстро, «растет на глазах» то, независимо от болевых ощущений, немедленно нужно принять все меры к госпитализации. Масса случаев, когда пациенты со сложнейшими переломами обращались к врачу на вторые, третьи и даже пятые сутки: «Так ведь не сильно же болит, только опухоль не проходит».



Если этот симптом отсутствует, приступаем к ремонту конечности, ну или чем вы там «въехали».

В первые пять минут (именно в первые, а не через десять, двадцать или через час) необходимо приложить к «счастливному» месту холод. Раздобыть оный, например дачникам, не представит никакого труда: открываем холодильник, хватаем из морозилки то, что подвернулось, желательнее размером побольше, и лечим. Боль при этом, особенно у людей с низким болевым порогом, может усилиться, иногда значительно. Пытку нужно стоически вынести, причем не менее пятнадцати минут, и, само собой разумеется, более получаса «отмораживаться» тоже не стоит. Если процедуру выполнить правильно и вовремя, то в 90–95% случаев следов от ушиба не останется. Тем, кто в поход с собой электрохолодильник не носит, можно порекомендовать термопакет с кубиками льда, 200 граммов вполне достаточно. Или, если и это сложно, то пластиковая «чебурашка» со льдом доступна всем.



После основной процедуры переходим к вспомогательно-восстановительной. Уменьшить болевые ощущения, а иногда и вовсе про них забыть вполне поможет обычный лопух, он же репейник. Произрастает это чудо практически везде. Хотя, наверное, его нет на полюсах, экваторе и в пустыне, так что, если вы на «сафари», обойдетесь без него. Срываем понравившийся лист лопуха, промываем его водой и смело фиксируем на болячке. Если нет выраженной ссадины, достаточно только сполоснуть листик от пыли. Меняем по мере высыхания.



Если есть мелкие, глубокие царапины, порезы, в том числе с незначительным кровотечением, многотрадальное место необходимо предварительно промыть. Чем? Для дачника этот вопрос отпадает: в аптечке нет разве что реанимационного электрошокера. А надо ли заливать себя химией сомнительного происхождения? Самый простой способ: воспользоваться «собственным краном», то есть промыть ранку бабушкиным средством – уриной. Если вы сильно брезгливы, то кипяченой водой или, на худой конец, минералкой. Далее: обрабатывать, не обрабатывать? Дело сугубо личное. Про дачу – понятно, а в походе, как правило, «веселая вода есть всегда». Но хотелось бы напомнить: алкоголь как антисептик способствует проявлению ярко выраженных следов рубцевания.

Однако стоит лишь взглянуть вокруг себя даже невооруженным взглядом – и что же мы видим? А видим мы чудо-травку с не менее увлекательным названием – тысячелистник. Есть у него и другое название – солдатская трава, за его просто фантастическую способность к заживлению ран. Бактерицидные свойства этого растения настолько сильны, что «обработка» можно не проводить. Грануляция и последующая эпителизация происходят настолько быстро и мягко, что следов практически не остается.

Как применить? Самый простой способ: срываем с растения самые нежные листочки, без побегов (в каком количестве – поймете на практике) и растираем между ладонями, пока не появится струйка сока. Заливаем рану живительной влагой, можно для перестраховки – «а вдруг не поможет?» – оставить на поверхности полученную кашицу; прикладываем сверху лист лопуха, фиксируем и – ждем чуда.

#### «ГОРИМ, БРАТЦЫ, ГОРИМ!»

На втором месте по частоте «удачливости» – ожоги. Получить их можно где угодно и от чего угодно. От горелостей, ошпариваний и разъеданий лечимся по-разному. Но во всех случаях первым действием будет – удалить «раздражитель» и охладить.

Почему-то принято сразу же мазать место ожога маслом – это самая большая ошибка: происходит «залитие» пор кожи, проще говоря, она перестает дышать, а если больному закрыть рот подушкой, от инфаркта это его точно не спасет. При обжигании горячим сухим предметом и водой необходимо как можно быстрее и сильнее охладить поврежденную поверхность. При повреждении кожного покрова



используем опять-таки тысячелистник, а далее – лопух или подорожник. Если возник пузырь, ни в коем случае не протыкать его и не раздавливать. При ожоге кислотой, уксусной, например, промываем водой и нейтрализуем щелочью:

на даче сода пищевая есть у каждого, на природе – зажмуриваемся и поливаем содержимым мочевого пузыря. Кстати, на море этот метод, при кислотном поражении медузой, работает идеально.

Малоприятно получить во время отдыха солнечные ожоги. Что ж, бывает. Попробуйте наложить на обгоревшие участки кожи тертый картофель или огурец, подойдет даже мякоть арбуза! Но эти «спасатели» обязательно должны быть охлажденными, иначе не помогут! Средством №1 от солнечных ожогов считается сметана, чем жирнее – тем лучше. Но через 15 минут поры закупориваются, сметана высыхает, боль и жжение возвращаются. Отлично помогут отвар календулы, ромашки или мяты, а также черный или зеленый чай – естественно, примочки должны быть холодными. Сок алоэ тоже снимет воспаление кожи, отлично охладит ее, поможет восстановиться. И не забывайте пить как можно больше жидкости: испарение с поверхности горячей воспаленной кожи идет интенсивнее.



#### ГДЕ У ПЧЕЛКИ ЖАЛО?

На третьем призовом месте – укусы. Они бывают разные, но всегда неприятные. Цапнула пчела – не ждем вторую, ноги в руки и подальше от нехорошего места. Дело в том, что запах пчелиного яда обязательно «позовет» собратьев по жалю. Отдышались – начинаем выковыривать «подарок». Сделать это нужно как можно быстрее. Дело в том, что мешочек с ядом продолжает «жить» сам по себе. Особенно опасен укус в область горла: может начаться отек Квинке. Для взрослого человека иногда достаточно 50 г коньяка, но не водки и не виски! Этот чудесный напиток у каждого пчеловода «в аптечке», потому как является антагонистом пчелиному яду. Ребенка, конечно же, сразу в больницу.

Хватанула оса – ничего страшного, если, конечно, нет аллергии. И да, оса может укусить, в отличие от пчелы, и два, и пять, и десять раз – в общем, пока яд не кончится или ей самой не надоест. Делаем так же: сначала уносим ноги. Кстати, коньяк в этом случае может и не помочь: состав яда другой, хотя болит почему-то так же. Чего-то там особенно манипулировать не стоит, нет таких методов. И прикладывать водку или спирт не нужно: яд разойдется быстрее, болеть будет дольше. Но в качестве облегчения можно попробовать сок одуванчика, в смысле – не внутрь, а на рану. И далее опять-таки: лопух, подорожник.



Походы в горы и не только весной или ранним летом чреваты опасной встречей с клещами. Побойтесь о том, чтобы ваша одежда была максимально закрытой, обработайте ее репеллентом. Но если уж угораздило «поймать» такую напасть, немедленно звоните в «скорую»! Спросите, куда можно обратиться для получения противоклещевой сыворотки. Обработайте место укуса спиртом. Неплохо, если у вас найдется пинцет – аккуратно постарайтесь извлечь клеща. Изъятое насекомое нужно обязательно отвезти в лабораторию и проверить на наличие бактерий и вирусов.

Самое жуткое в лесу или на даче – нечаянно наступить на змею. Первое, что нужно сделать, – это попытаться высосать яд из раны пострадавшего. Бояться не стоит: в той концентрации, которая достанется «реаниматору», он почти безвреден – если его, конечно, не глотать. Далее: не мудрствуйте, как можно быстрее обращайтесь в лечебное учреждение. Это как раз тот случай, когда дело решают минуты.

Пусть ваш летний отдых будет веселым, комфортным и полезным и да минуют вас сезонные неприятные сюрпризы!

Елена КАРЧЕВСКАЯ

Планируя очередное семейное путешествие, порой трудно избежать конфликта интересов «отцов и детей». В таких ситуациях, как правило, родителям приходится идти на поводу у детских интересов, редко бывает наоборот. Ничего не поделаешь. Детям совершенно неинтересны музеи, выставки и рестораны, шопинг, а взрослые не могут бесконечно сидеть на детских площадках и гулять по магазинам игрушек.

Найти компромисс, кажется, очень сложно. Но, возможно, именно парки аттракционов и аквапарки, в особенности те, где масштаб происходящего перестает казаться детским, – это и есть единственный компромисс. Итак, PremiumTravelCompany представляет вам

# ХИТ-ПАРАД САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ ПАРКОВ РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

## ПАРКИ ДИСНЕЙЛЕНД

Предлагаем вам отправиться в сказку. А точнее, в самые известные парки аттракционов мира, созданные компанией Walt Disney. Это пять невероятных сказочных парков: «Мир Уолта Диснея», Диснейленд в Париже, Токийский Диснейленд, Гонконгский Диснейленд, Диснейленд в Шанхае, где будет интересно и взрослым и детям. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Словами не описать, там надо быть! Это просто суперпарки! Осуществите свою мечту детства и мечты ваших детей!



## ПАРКИ UNIVERSAL STUDIOS

Universal Studios – это оригинальный парк развлечений, полностью посвященный тайне создания кино и анимации, здесь вы можете развлечься на потрясающих тематических аттракционах, которые посвящены сюжетам фильмов, посмотреть, как снимается кино, и принять непосредственное участие в киносъемках. Неважно, сколько вам лет, 10 или 80, – вы одинаково будете радоваться каждому

моменту, проведенному в этом незабываемом месте. Главный парк Universal Studios находится в Голливуде, при самой киностудии. Вырос он из традиции проводить экскурсии по павильонам и территории, где снимаются фильмы. Второй парк Universal Studios – в Сингапуре. Это волшебный парк развлечений Universal Studios, который расположен на территории комплекса Resorts World Sentosa, что на острове Сентоза. Головокружительные аттракционы для детей и взрослых, тематические шоу и яркие фестивали – вот что ждет вас в этом парке. Кроме того, совсем недавно на территории этого же комплекса Resorts World Sentosa открылся самый большой океанариум в мире – Marine Life Park, а также аквапарк Adventure Cove Waterpark. Последний, кстати, радует своих гостей бассейном с морской водой, где можно поплавать с маской в окружении настоящих рыб и кораллов. И есть еще один роскошный парк – в Осаке.



### ПОДВОДНЫЙ ПАРК В ДУБАЕ

Проект этого комплекса разработан голливудской арт-командой, которая участвовала в съемках «Пиратов Карибского моря» и «Аватара». «Жемчужина Дубая» (Pearl of Dubai) уникален тем, что находится под водой и похож на древний затонувший город. Вам откроется невероятная панорама подводного мира с проплывающими над головами тигровыми акулами и скатами. Вы также можете взять прогулку на лодке со стеклянным дном, погрузиться в специальной клетке и даже совершить погружение с кислородным баллоном, чтобы поплавать с акулами.



### ГОРНОЛЫЖНЫЙ СКЛОН СРЕДИ СОЛНЦА

Горнолыжный курорт с 400-метровым спуском, живыми елками и ежедневными снегопадами в самом центре раскаленной пустыни! Огромный парк (3000 квадратных метров) со снежными пещерами, склонами для катания на санках и тоннелями отлично подойдет для веселого семейного отдыха. В альпийском кафе при температуре -4 градуса всегда приятно выпить чашку горячего шоколада или понаблюдать за забавными пингвинами, которые живут в парке.



В «Ски Дубае» есть специальная площадка для детей, которая называется Polar Bear Club (Клуб белого медведя). Пока родители катаются, юные туристы проходят квест с аниматорами. «Ски Дубай» предлагает своим посетителям и места для отдыха. Где в Дубае вы сможете посидеть у настоящего камина? Только представьте: вы укутались в плед, слушаете, как потрескивает огонь, и наблюдаете в окно за играющими в снежки детишками. Чудесная зима летом. Класс!

### АКВАПАРКИ В МОРЕ!

А теперь представьте, что вы находитесь на одном из круизных лайнеров с аквапарком на борту. Все дети и взрослые в полном восторге! А друзья будут падать штабелями возле ваших ног от зависти после вашего рассказа.



Трасса, внешне напоминающая штопор, имеет двести тридцать три метра в длину, проходит через четыре палубы лайнера и заканчивается в его носовой части. Новый суперсовременный лайнер Norwegian Breakaway, от «Норвежских круизных линий», предлагает настоящий аквапарк на семнадцатой палубе судна, располагающий рекордным среди круизных судов количеством водных горок.

Здесь у вас есть возможность промчаться наперегонки по извилистым спускам аттракциона Whip или отправиться в свободное падение с башни, пол которой имеет свойство неожиданно проваливаться. Увидимся на борту!

## ПУТЕШЕСТВИЕ

### ВОЛШЕБНЫЙ МИР ГАРРИ ПОТТЕРА

Площадь этого самодостаточного мини-мира насчитывает 8 гектаров. А открыт он был недавно, только в 2010 году. Немудрено, что при создании парка использовались только новейшие технологии. Путешествие начнется с того, что вам предложат сесть в настоящий Хогвартс-экспресс, который держит курс на деревню Хогсмид. У вас появится уникальный шанс попробовать сливочное пиво в «Трех метлах» и приобрести волшебную палочку в «Магазине Оливандера». В центре парка высится величественный Хогвартс – школа чародейства и волшебства, рядом с которой вы обнаружите Гремучую иву и теплицу с кричащими мандрагорами. Здесь можно посетить пабы, в которых сжививали герои произведения, и пропустить пинту-другую тыквенного сока. В «Мире Гарри Поттера» действительно происходит полное погружение в мир Гарри Поттера – главное, не терять связь с реальностью насовсем.



### ЛЕГОЛЕНД



Парки развлечений Леголенд есть в Европе, США и Азии. Леголенд в Биллунде – это самый первый и крупнейший леголенд на планете, построенный по соседству с оригинальной фабрикой «Лего» в датском городке Биллунд. Еще два парка развлечений леголенд в Европе находятся в Гюнцбурге (Германия) и Виндзоре (Англия). Американские парки LEGO – в Калифорнии и Флориде – созданы по образцу датского парка, но имеют особенности. Например, кроме классических аттракционов и магазинчиков LEGO, в Леголенде Орlando (Флорида) есть прекрасный ботанический сад. Единственный на данный момент азиатский леголенд открыт в Джохор Бару, в Малайзии. Этот парк наполнен пышной тропической зеленью и цветами, здесь растет около 3,5 тысяч редких видов деревьев, на территории находится множество бассейнов и фонтанов.

Когда я была маленькая, родители водили меня в ближайший парк культуры, где мы с удовольствием катались на колесе обозрения, кружились в «ромашке» и умирали от страха, усевшись в щупальца «осьминога», а в комнату страха боялись заходить.

О существовании «американских горок» я узнала исключительно из фильмов, а о том, чтобы побывать в Диснейленде, даже и не мечтала. Сейчас жизнь изменилась кардинально, и перед нашими детьми открыты ворота самых лучших парков мира.

Ольга БОБАРЫКИНА

Алматы, пр. Желтоксан, 164.

Тел: +7 (727) 267-36-37.

[www.premiumtravel.kz](http://www.premiumtravel.kz)





# 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 АТХ R06AX13.

**Фармакологические свойства:** ЛОРАТАЛ является селективным блокатором 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 C<sub>4</sub> из тучных клеток, подавляет хемотаксис эозинофилов и агрегацию тромбоцитов. Предупреждает развитие и облегчает течение аллергических реакций. Проявляет комплексное действие, включающее противоаллергическую антиоксидативную и противовосудную активность, уменьшает проницаемость капилляров. Улучшение состояния большинства больных наблюдается в течение первых 30 минут после приема ЛОРАТАЛА. Противоаллергический эффект развивается в течение первых 30 минут после приема препарата, достигает максимума в течение 8 – 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 (½ 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 мл/мин) начальная доза препарата должна составлять 10 мг через день. Продолжительность лечения зависит от клинической картины заболевания.

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

**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 потенцирования угнетающего действия на центральную нервную систему. С прочими блокаторами H<sub>1</sub> - рецепторов, барбитуратами, бензодиазепинами, агонистами опиоидных рецепторов, нейролептиками, трициклическими антидепрессантами, анксиолитиками, седативными и снотворными средствами, возможно развитие дозозависимого седативного эффекта. С осторожностью следует назначать ЛОРАТАЛ с ингибиторами ферментов печени (гуанидин, флуконазол, флуоксетин), так как отсутствуют 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. Особенности влияния 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. Пациентов необходимо предупредить об опасности выполнения работы, требующей повышенного внимания и быстрых психомоторных реакций до исчезновения этих побочных эффектов.

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



АО "Нобел Алматинская Фармацевтическая Фабрика", Республика Казахстан, 050008, г. Алматы, ул. Шевченко, 162 Е тел.: +7 (727) 399-50-50 PBX, факс: +7 (727) 399-60-60, e-mail: nobel@nobel.kz., веб-сайт: www.nobel.kz. Лицензия № ИПОР 64604515Р от 09.09.2003г. ISO 9001:2008 от 05.05.2010 г.

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

## Четыре упражнения для красивых плеч



И почему все внимание традиционно достается прессу, рукам, бедрам и ягодицам? Устранить эту несправедливость предлагает Нина Будилова – мастер спорта международного класса, фитнес-инструктор тренажерного зала «Банзай». Наши плечи заслуживают не меньшего внимания, и укреплять их очень важно! Ведь они помогают делать практически все: носить на руках детей, таскать тяжелые сумки с продуктами, не говоря уже о том, что рельефные плечи помогают выглядеть стройнее, поскольку талия будет казаться уже, а силуэт в целом – гармоничнее. Итак, комплекс упражнений от Нины Будиловой, который поможет вам обрести красивые плечи.

Упражнения этого комплекса надо выполнять по 10–12 раз в четыре подхода. Первый подход – разминочный, его можно выполнять без утяжелителей. А следующие подходы необходимо выполнять с весом, в зависимости от подготовки спортсмена. Для новичков надо брать небольшой вес, постепенно увеличивая его.

Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»  
благодарит тренажерный зал «БАНЗАЙ» за помощь в проведении фотосъемки.



г. Алматы, ул. Толе би, уг. ул. Жарокова  
Тел.: 8 (727) 379 67 33

График работы:  
Ежедневно с 9.00 до 22.00  
Воскресенье – выходной

## ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ



Итак, исходное положение: одна нога отведена назад для упора. Штангу держим на плечах. Поднимаем вверх руки и опускаем в исходное положение. Старайтесь сильно не прогибать поясницу.



1 Это базовое упражнение, которое более всего нагружает переднюю и среднюю части дельтовидных мышц, ключичную часть грудной мышцы и трицепсы. Это упражнение можно выполнять и сидя, но максимальный эффект достигается, если делать его стоя.

## ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ – ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ



Затем медленно вернуться в исходное положение, распрямляя руки; по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение непосредственно задействует дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы и бицепсы, а также дополнительно вовлекает в работу мышцы предплечий, ягодиц, крестцово-поясничные мышцы и мышцы живота.



2 При выполнении этого упражнения работает «переднее плечо». Ноги на ширине плеч, штангу держим внизу, у бедер, взяв ее чуть шире плеч хватом сверху; спина прямая. Сделать вдох и протянуть штангу вверх вдоль тела, поднимая локти как можно выше, пока гриф не достигнет подбородка.

### ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ – ЖИМ ГАНТЕЛИ СИДЯ



3 Сидя, гантели держим хватом сверху на уровне плеч, ладони повернуты вперед, локти в стороны. Сделать вдох и выжать гантели вверх до прямых рук; по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение предназначено прежде всего для тренинга средних частей дельтовидных мышц. Выполнять стоя рекомендуется только подготовленным спортсменам.



### ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ – РАЗВОДКА ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ



4 Стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями соединены внизу. Гантели поднимаем, разворачиваем руки в локтевом суставе и разводим руки в стороны.

Этот комплекс выполняем один раз в пять дней. Чаще не рекомендуется, т.к. при ежедневном выполнении мышцы перенагружаются, устают.





# ХИНКАЛИ

Сегодня будем готовить хинкали – национальное блюдо грузинской кухни, популярное не только в горах Кавказа, но и у нас, в Казахстане.

Отметим, что не следует путать грузинское хинкали с азербайджанским и дагестанским хинкалом, который представляет собой иной тип блюда и существенно отличается как по составу, так и по способу приготовления.

Редакция журнала  
«ЭМИТИ Pharm»  
выражает благодарность  
за проведение фотосъемки



г. Алматы, м-он Аксай-2, дом 16.  
Телефон: 8 727 268 88 44  
Сайт: [www.zolotoe.kz](http://www.zolotoe.kz)



### Ингредиенты для фарша:

Баранина – 2 кг.  
Курдюк – 200 г.  
Лук репчатый – 3 шт. (если средние луковицы) или 2 шт. крупных  
Чеснок – по вкусу  
Перец черный – по вкусу  
Перец красный – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Кинза сухая  
Кинза зеленая  
Хмели-сунели – по вкусу  
Вода

### Ингредиенты для теста:

Мука – 3–4 ст.  
Яйца – 2 шт.  
Вода – 0,75 ст.  
Соль – 1 ч.л.



Замешиваем тесто, как обычно для пельменей или мант (желательно, чтобы тесто не было слишком тугим), и оставляем его полежать. Пока займемся приготовлением фарша: мясо, курдюк, лук репчатый пропускаем через мясорубку. Кладем все специи и чеснок, тщательно перемешиваем, добавляем немного воды. Когда тесто хорошо отлежалось, делим его на порционные «колобочки» и даем им еще полежать.

Раскатываем наш колобок не очень тонко, чтобы получился круг с диаметром в 12 см. На середину выкладываем фарш, собираем края теста аккуратными складочками, «гармошкой». Когда все сборочки соберутся вместе, прищипываем пальцами этот узелок. Очень важно хорошенько сдавить это место, чтобы сок не вытекал при варке, затем лишнюю часть хвостика можно отрезать ножницами. Точно также поступаем с остальными колобками.



Варить хинкали надо в подсоленной кипящей воде на сильном огне с закрытой крышкой минут десять. Когда они будут готовы, надо влить в кастрюлю стакан холодной воды.

Подают хинкали, обильно посыпав черным перцем. Есть хинкали также нужно по-особенному: держать за хвостик, откусывать небольшой кусочек теста, осторожно выпивать мясной сок, и только потом приниматься за основу.

**Приятного аппетита вам желает  
шеф-повар Жанара Куашова**

# ИЮНЬ - 2016



## Овен

(21.03-20.04)

Жизнь становится все интенсивней. Судя по прогнозу, в июне Овнам в профессиональной сфере сложно будет найти время для передышки. Только избранные счастливицы получат возможность расслабиться. Зато остальные представители знака смогут решить немало накопившихся проблем. Это благоприятный период для того, чтобы произвести впечатление на нужных людей и завести полезные знакомства. Честолюбие Овнов в июне проявится и в вопросе денег: вам хочется зарабатывать как можно больше. Однако вы ни за что не пожертвуете ради этого своей репутацией и добрым именем.



## Телец

(21.04-21.05)

В июне в профессиональной деятельности Тельцам придется рассчитывать только на себя, хотя это и не привычно. Вам очень нужна поддержка нового проекта, но вы не знаете, от кого она может прийти. Постарайтесь в кратчайшие сроки реализовать все то, что запланировали. Не позволяйте словам расходиться с делами.

Финансовый вопрос в июне для Тельцов будет стоять довольно остро. Здесь чаще всего будет происходить неожиданное. Оригинальные идеи и планы, рожденные вашим пытливым умом, не находят понимания. Переждите это время, и все наладится.



## Близнецы

(22.05-21.06)

Июнь сулит Близнецам удачу в любых экспериментах с работой. Если задумали что-то поменять, не теряйтесь. В этом месяце вам необходимо поработать над ошибками прошлого. Постарайтесь избавиться от иллюзий, которые вы питали ранее, пересмотрите отношение к некоторым людям и вещам, оставьте позади все то, что мешает двигаться вперед. Состояние дел в денежном плане в июне будет определяться собственной активностью Близнецов. Доверьтесь своей интуиции, но будьте осторожны – и, скорее всего, вы добьетесь успеха.



## Рак

(22.06-22.07)

В июне в карьерной сфере Ракам не стоит проявлять излишней инициативы, а лучше всего уйти в отпуск. Если отдохнуть все же не удастся, помните, что в любом деле нужно соблюдать осторожность. Не изменяйте схеме «минимум усилий и риска для максимального результата». Прежде чем принять решение, несколько раз все взвесьте, будьте аккуратными и осмотрительными в каждой мелочи. Новые знакомства июня обещают быть для вас полезными в будущем. Ракам не стоит обращать внимание на денежные неурядицы в июне. Середина следующего месяца обещает незапланированную щедрость в финансовом плане. Сейчас очень важно грамотно распланировать семейный бюджет.



## Лев

(23.07-23.08)

Львам необходимо быть внимательными, так как в июне вы сможете избавиться от того, что больше не привлекает вас. Это прежде всего касается карьеры. Можно задуматься о смене работы, правда, спешить не стоит. В июне вы настроены на легкомысленный лад, выполняете работу спустя рукава, что вряд ли радует ваше начальство и коллег. Не давайте себе поблажек, используйте все шансы, и жизнь ощутимо улучшится. В финансовых вопросах в июне Львам следует проявлять осторожность. Деньги сейчас лучше экономить. Не исключено, что скоро появится необходимость крупной покупки, да и отпуск не за горами. Выходя из дома, берите только мелкие суммы.



## Дева

(24.08-23.09)

В июне удача будет ждать представителей знака Девы в каких-то дальних краях. Так что не отказывайтесь ни от командировок, ни от отпуска, пусть даже и незапланированного. Любые путешествия – на пользу. Выносите уроки из любых ситуаций и не расстраивайтесь, если что-то пошло не так. В этом месяце вам предстоит подстраиваться под меняющиеся обстоятельства и вносить изменения в планы прямо на ходу. Самое главное – не теряться и не тушеваться. За помощью вы всегда можете обратиться к родным или друзьям – они непременно подставят плечо. В этом месяце для представителей вашего знака вероятны крупные приобретения.



## Весы

(24.09-23.10)

Сейчас душевное спокойствие для вас важнее всего. Пусть все идет как идет, не начинайте новых дел. Спокойно и добросовестно выполняйте свои должностные обязанности и старайтесь не перенапрягаться. Благодаря трудолюбию и ответственности вас высоко ценят окружающие, ведь они знают, что на вас можно положиться. Но, спеша на помощь, подумайте: не тяжело ли вашей шее? В финансовых вопросах в июне Весы будут подвержены некоторым перепадам. Сейчас не стоит заключать сделки: вас легко могут ввести в заблуждение, а деньги «утекут» к более ловким дельцам. Довольствуйтесь небольшими, но стабильными заработками, вкладывайте деньги в государственные банки.



## Скорпион

(24.10-22.11)

В первую половину месяца на вашем пути могут появиться непредвиденные препятствия. Даже если до достижения цели останется всего несколько шагов, обстоятельства могут вынудить вас отступить. Не падайте духом: у вас еще будет возможность наверстать упущенное. Активные действия, направленные на повышение по службе, следует предпринять осенью. Сейчас же лучше всего устанавливать полезные контакты, работать над своим имиджем, планировать будущее. Поверьте в истинность высказывания о том, что мысли материальны, думайте только о хорошем. Много из того, о чем вы мечтали, вскоре воплотится в жизнь.



## Стрелец

(23.11-21.12)

В июне Стрельцам в вопросах профессиональной деятельности не следует хаотично хвататься за решение разных задач. Постарайтесь сосредоточиться, учесть все детали и сформировать точное представление о том, что и в какой последовательности необходимо делать. В середине месяца, возможно, вы почувствуете упадок сил, в результате чего можете совершить ряд ошибок. Не берите на себя ответственность за выполнение сложных заданий, не дискутируйте с начальством, будьте терпимее к высказываниям коллег. В финансовой сфере в июне удача придет в большей степени к тем Стрельцам, которые зарабатывают интеллектуальным трудом, нежели коммерцией.



Яна Сологерт, астролог

## Козерог

(22.12-20.01)

Если Козероги не будут отвлекаться от намеченных целей на работе, то июнь обещает стать очень удачным месяцем. В точности соблюдайте законы, правила и инструкции. Вопросом, требующим полного сосредоточения сил и интеллекта, планируйте заняться в начале июня: в это время есть все шансы для принятия единственно правильного решения. Правильно рассчитывайте свое время и силы. В июне звезды советуют Козерогам не быть опрометчивыми в финансовых делах, ведь летом предстоят немалые траты.



## Водолей

(21.01-18.02)

В июне звезды рекомендуют Водолеям сбавить обороты и не спешить приниматься за новые дела и проекты. Главная задача – сохранить то, что имеете. Уступайте инициативу другим – вы ничего не потеряете, а число ваших сторонников и поклонников заметно возрастет. Терпение и усидчивость позволят вам добиться успехов в любой сфере. Используйте информацию, полученную от партнеров. Многие вопросы вы сможете решить с помощью друзей, и даже не очень близких. Старайтесь во всем соблюдать справедливость, объективно оценивайте свои и чужие возможности, ставьте перед собой простые и реальные задачи.



## Рыбы

(19.02-20.03)

Если на работе в июне на вас давит какая-то унылая проблема, попробуйте решить ее самостоятельно или нестандартно. Коллеги сначала сильно удивятся, а потом поаплодируют. Ведите себя сдержанно, не тревожьте окружающих строгой критикой, особенно в том случае, если вы занимаете начальственную должность. Постарайтесь сохранять мир с окружающими. Устраиваясь на новое место, оговорите все условия, вплоть до мелочей. Проявите бдительность, чтобы при получении первой зарплаты не испытать неприятного изумления.



# КИСЕЛИ ЛЕОВИТ



*Кисели на Руси начали готовить более десяти веков назад. Сперва появились исконно русские блюда – овсяный, пшеничный и ржаной кисели. Позднее стали готовить и фруктово-ягодные. Кисели, изготовленные со злаками, фруктами и целебными травами, мягко обволакивают стенки желудка, обеспечивая чувство комфорта.*



### КИСЕЛЬ ПРИ КАШЛЕ

Рекомендуется при заболеваниях органов дыхательных путей, сопровождающихся кашлем. Содержит имбирь, экстракт корня солодки, пармелию, лист мать-и-мачехи, траву иссопа, лист шалфея, траву чабреца, фрукты и ягоды. Высокое содержание витамина С.



### КИСЕЛЬ ПРИ ПРОСТУДЕ

Рекомендуется при сезонных простудных заболеваниях. Компоненты, входящие в состав киселя, обладают противовоспалительным действием и поддерживают иммунитет, обладают антиоксидантным действием.



### КИСЕЛЬ СОННЫЙ

Рекомендуется при нарушениях сна. Компоненты, входящие в состав киселя, оказывают успокаивающее действие, способствуют нормализации сна, уменьшению воспалительных процессов и болевых ощущений.



### КИСЕЛЬ СЛАБИТЕЛЬНЫЙ

Рекомендуется для улучшения моторно-эвакуаторной функции кишечника. Компоненты, входящие в состав киселя, обладают мягким слабительным действием и способствуют уменьшению воспалительных процессов, нормализации микрофлоры кишечника.



### КИСЕЛЬ ОЧИЩАЮЩИЙ

Рекомендуется для улучшения работы кишечника. Способствует улучшению моторно-эвакуаторную функции кишечника, контролю массы тела.



### КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ НЕЙТРАЛЬНЫЙ

Рекомендуется при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Компоненты, входящие в состав киселя, способствуют снижению воспалительных процессов и регенерации тканей, обладают антимикробной активностью и тонизирующим действием, способствуют уменьшению болевых ощущений.



### КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ДЛ ЯЗ С ЛЮТЕИНОМ

Рекомендуется при повышенных нагрузках на зрительный аппарат. Компоненты, входящие в состав киселя, способствуют улучшению остроты зрения, укреплению стенок сосудов глаза, улучшению кровоснабжения, снижению воспалительных процессов.

**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ КАЗАХСТАНА**

Горячая линия: 8-800-100-03-01