

## ИНТЕРВЬЮ

Максимов Максим Леонидович

с. 5

## ЛАЙФХАКИ ПЕРВОГО СТОЛА

Тематические праздники – важно ли быть в теме аптекам?

с. 11

## АНАЛИТИКА

Фармопека при похмелье.  
ТОП-15 средств от похмелья

с. 16

## РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ- ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ

10 шагов навстречу сотрудникам,  
или Как устроить вечеринку века

с. 24





## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ОТ CON-MED.RU

<https://digital-doc.ru/>

Интерактивное интернет-издание для врачей-интернистов и смежных специалистов. Мы расскажем вам о пациенте, лечении и приведем клинические примеры. Мы дадим вам материалы для пациентов, которыми можно просто поделиться в один клик, не тратя время приема на рассказы о диете, гимнастике и т.д.

---

<https://fertility-today.ru/programmes/>

Инновационный проект «FERTILITY TODAY» создан для информирования о последних достижениях в области репродукции акушеров-гинекологов, репродуктологов, урологов и других специалистов первичного звена при поддержке Научно-образовательного центра вспомогательных репродуктивных технологий им. Фредерика Паулсена-старшего. Центр базируется на основе ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр акушерства, гинекологии и перинатологии им. акад. В.И. Кулакова» Минздрава России.

---

<https://pediatr-club.ru/>

Проект собрал всю самую актуальную и важную информацию о ведении маленьких пациентов на одном онлайн-ресурсе и носит междисциплинарный характер.

**Научный руководитель проекта: Таточенко Владимир Кириллович** – доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрава России (Москва).

---

<b>Полезные ресурсы от CON-MED.RU</b>	2
<b>Новости фармотрасли</b>	4
<b>Интервью</b>	
Фармацевт ближе к пациенту и в выборе препарата помогает принять решение именно первостольник	5
<b>Законодательно-юридический блог</b>	6
<b>Образование</b>	
Что изменилось в обновленном личном кабинете ФРМР?	7
<b>Лайфхаки первого стола</b>	
ПО АйТи какая! Аптека	8
Тематические праздники – важно ли быть в теме аптекам?	11
<b>Доказательная медицина</b>	
Алкоголь и мозг – от психических расстройств до деменции	12
<b>Шпаргалка</b>	
Стройность и углеводы: тест на совместимость	14
<b>Аналитика</b>	
Фармопека при похмелье	16
<b>Это интересно</b>	
Молодая и очаровательная	19
Красота зимой: невозможно!	21
<b>Истории из жизни первостольника</b>	
Что смешного было на работе?	22
<b>Исторические факты</b>	
Когда впервые начали отмечать Новый год в России	23
<b>Развлекательное-познавательное</b>	
10 шагов навстречу сотрудникам, или Как устроить вечеринку века	24
Примеры интеллектуальных конкурсов для веселого корпоратива	26
<b>Астрологический прогноз</b>	
Шуточный гороскоп	27
Астрологический прогноз на декабрь 2022 года	28
<b>Время интеллектуальных игр</b>	
Грипп. Интересные факты	29
<b>Кроссворд по фармакологии</b>	30

# АПТЕКА СЕГОДНЯ

АПТЕКА СЕГОДНЯ  
№9, 2022  
Сайт: CON-PHARM.RU  
Телефон: +7 (936) 105-44-20  
E-mail: conpharm.ru@gmail.com  
ЭЛ № ФС77-83974 от 21.09.2022



Научный редактор:  
Вита Вебер  
Периодичность:  
12 номеров в год

По вопросам рекламы  
Телефон: +7 (936) 105-44-20  
Юридическое лицо:  
ООО «Айконмед»  
ОГРН 1147746227310

Авторы, присылающие статьи для публикаций, должны быть ознакомлены с инструкциями для авторов и публичным авторским договором. Редакция не несет ответственности

за содержание рекламных материалов. В статьях представлена точка зрения авторов, которая может не совпадать с мнением редакции журнала. Полное или частичное воспроизведение материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного разрешения редакции. Научное производственно-практическое издание для

профессионалов в области здравоохранения. Согласно рекомендациям Роскомнадзора, выпуск и распространение данного производственно-практического издания допускаются без размещения знака информационной продукции.

Все права защищены. 2022 г. Журнал распространяется бесплатно.

## ОБЗОР ЗАКОНОВ: НОВИНКИ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В НОЯБРЕ 2022 ГОДА



В ноябре Росздравнадзор утвердил новые оценочные листы, которые используются для проверки аптеки или оптового поставщика на соответствие лицензионным требованиям. Кроме этого, Минздрав опубликовал порядок ведения реестра медиков и фармацевтов и обновил перечень взаимозаменяемых лекарственных средств. Также депутаты Государственной Думы внезапно утвердили «пылившийся» с 2019 года законопроект о производственных аптеках – при этом практически полностью поменяв его суть. Другими словами, месяц выдался богатым на законодательные события. Из важных событий также стоит отметить решение добавить в жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты еще один новый препарат, а также разъяснения Минпромторга по поводу продажи товаров, позиционирующихся в качестве «органических». Обо всем этом более подробно – в нашем обзоре.

## ПУТИН ПОДПИСАЛ ЗАКОН О ВОЗРОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ АПТЕК

Президент России Владимир Путин подписал закон, позволяющий аптечным организациям с лицензией на фармдеятельность изготавливать препараты по рецептам врача с индивидуальными дозировками. При этом профильные ИП этой привилегии лишены.



Изменения вступят в силу 1 сентября 2023 года. Поправки внесены в статью 56 ФЗ «Об обращении лекарственных средств».

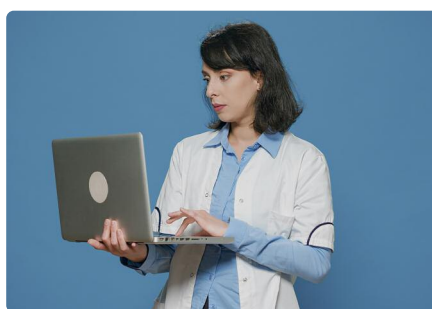
## ПРАВИТЕЛЬСТВО ВКЛЮЧИЛО В СПИСОК ЛИЦЕНЗИОННЫХ ТРЕБОВАНИЙ УЧЕТ ФАРМСПЕЦИАЛИСТОВ В ЕГИСЗ

В положении о лицензировании фармацевтической деятельности появятся новые лицензионные требования для работы с радиофармацевтическими препаратами и учета фармацевтов. Соответствующие изменения утверждены Постановлением Правительства № 2164 от 29 ноября 2022 года, которое 30 ноября подписал премьер-министр Михаил Мишустин.



## ОБНОВЛЕНЫ ПРАВИЛА АККРЕДИТАЦИИ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Минздрав России обновил правила аккредитации фармацевтических и медицинских специалистов. В силу документ вступит с 1 января 2023 года и будет действовать до 1 января 2029 года.



«Приказ впервые закрепляет механизм допуска к профессиональной деятельности специалистов, получивших медицинское, фармацевтическое или иное образование в иностранных вузах. В проекте появилось дополнение, что аккредитация специалиста проводится с учетом квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам, утверждаемых Минздравом. Общее число заданий на этапе тестирования специалиста, а также время на их выполнение определяет методический центр. Оно не может быть менее 60 и более 300.

Минздрав в соответствии с обновлениями будет утверждать (не уточняется, на какой срок) составы аккредитационных комиссий и центральной аккредитационной комиссии. Как предлагалось в проекте, их будут утверждать на три года, а не на год, как сейчас.

## ФУНКЦИОНАЛ ДЛЯ АПТЕК БУДЕТ ДОБАВЛЕН В ЕГИСЗ

В функционале Единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения (ЕГИСЗ) с 1 сентября 2023 года появятся опции для информирования и учета деятельности аптек.

Кроме того, функционал регистра медицинских работников будет расширен для учета фармацевтов и провизоров. На официальном портале правовой информации опубликовано соответствующее постановление № 2199 от 30 ноября 2022 года.

## ОПРОС: ДЕФИЦИТ, РОСТ ЦЕН, ПРОДАЖИ – ТАК ЛИ ВСЕ БЛАГОПОЛУЧНО?

В последнее время все чаще появляются сообщения об исчезновении из продажи того или иного препарата или о росте цен на отдельные группы препаратов. Но почти все они тут же опровергаются регулятором и надзорными органами.



Так, многие СМИ сообщали об отсутствии в аптеках антибиотиков на основе амоксициллина. Но Росздравнадзор, как и местные регуляторы, отчитались о наличии востребованных антибиотиков.

В прошлом году рост цен на лекарства в России втрое опередил инфляцию. В этом, если верить данным Росстата, стоимость лекарственных препаратов если и росла, то весьма незначительно, а нередко даже снижалась. ФАС тоже не отметила роста цен.

По данным аналитических компаний, продажи лекарств в аптеках в сентябре побили мартовский рекорд.

Давайте проверим, что думают об этом в фармацевтическом сообществе.

Все новости  
посмотреть здесь

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



## ФАРМАЦЕВТ БЛИЖЕ К ПАЦИЕНТУ И В ВЫБОРЕ ПРЕПАРАТА ПОМОГАЕТ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ИМЕННО ПЕРВОСТОЛЬНИК

### МАКСИМОВ МАКСИМ ЛЕОНИДОВИЧ,

доктор медицинских наук, профессор, декан факультета профилактической медицины и организации здравоохранения ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, заведующий кафедрой клинической фармакологии и фармакотерапии Казанской государственной медицинской академии – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, профессор кафедры фармакологии педиатрического факультета ФГБОУ ВО «РНИМУ им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, главный внештатный специалист клинический фармаколог Минздрава Республики Татарстан



Гость нашей студии – необыкновенный человек, с огромным научным багажом знаний. Сейчас Максим Леонидович занимается развитием СПО на базе ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России.

Он рассказал о программах, которые проводятся в академии, поделился планами на 2023 год.

- Программы для фармацевтов и провизоров
- Курсы повышения квалификации
- Реалии нашего медицинского и фармацевтического рынка
- Кадровые ресурсы
- Особенности фармконсультирования и фармакотерапия
- Видения и пожелания для сотрудников аптек

Эти и другие вопросы мы обсудили в нашем интервью, смотрите по ссылке.

#### Опрос мнений сотрудников аптек

Займите активную профессиональную позицию, ведь участие в опросе – это действенный способ изменить ситуацию и быть услышанным!



#### Библиографическая справка

В 2000 году с отличием окончил лечебный факультет ММА имени И.М. Сеченова по специальности «Лечебное дело», квалификация «врач». Во время учебы с 1996 года работал препаратом на кафедре внутренних болезней №2 лечебного факультета. С 2000 по 2002 год прошел клиническую ординатуру по специальности «Терапия». В 2002 году поступил в аспирантуру по специальности «Клиническая фармакология».

В декабре 2004 года защитил кандидатскую диссертацию «Влияние кардиоселективного бета-адреноблокатора небиволола на глобальную и локальную сократимость миокарда у больных ишемической болезнью сердца, осложненной хронической сердечной недостаточностью».

11.2004–09.2005 – ассистент кафедры Клинической фармакологии и пропедевтики внутренних болезней, заместитель декана лечебного факультета ММА им. И.М. Сеченова Минздрава России.

09.2005–03.2012 – доцент кафедры клинической фармакологии и пропедевтики внутренних болезней, заместитель декана лечебного факультета ГБОУ ВПО «ММА им. И.М. Сеченова» Минздрава России.

В 2011 году защитил докторскую диссертацию «Клинико-фармакологические подходы к ре-

гуляции активности ренин-ангиотензин-альдостероновой системы у больных артериальной гипертензией и хронической болезнью почек» по специальности «14.03.06 – Фармакология, клиническая фармакология» и «14.01.04. – Внутренние болезни».

03.2012-09.2016 – профессор кафедры фармакологии и профессор кафедры клинической фармакологии и пропедевтики внутренних болезней, декан факультета довузовского образования ГБОУ ВПО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России».

10.2016-06.2017 – ведущий научный сотрудник Центра экспертизы безопасности ЛС ФГБУ «НЦЭСМП» Минздрава России.

С 04.2017 – профессор кафедры клинической фармакологии и фармакотерапии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, с 12 января 2018 года по настоящее время занимает должность заведующего кафедрой клинической фармакологии и фармакотерапии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России.

С мая 2017 года по настоящее время – главный внештатный специалист клинический фармаколог Минздрава Республики Татарстан.

С октября 2018 года по настоящее время – профессор кафедры фармакологии ПФ ФГАОУ ВО «РНИМУ им. Н.И. Пирогова» Минздрава России (по совместительству).

С сентября 2021 года по настоящее время – декан факультета профилактической медицины и организации здравоохранения ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России (основное место работы).

Имеются действующие сертификаты по терапии, клинической фармакологии, организации здравоохранения и общественного здоровья.

Область научных интересов: клиническая фармакология препаратов для лечения сердечно-сосудистых заболеваний; фармакотерапия в клинике внутренних болезней; взаимозаменяемость лекарственных препаратов; общие вопросы фармакологии и клинической фармакологии; взаимодействие лекарственных препаратов; нежелательные лекарственные реакции; полипрагмазия, гериатрия, фармакотерапия заболеваний у групп пациентов особого риска.

Под руководством М.Л. Максимова защищено 3 кандидатских диссертации. В настоящее время М.Л. Максимов руководит работой 2 аспирантов. Имеет более 430 научных работ и учебных изданий (из них 367 по базе РИНЦ, 243 в журналах, рекомендованных ВАК, в том числе 70 работ в базах Scopus и Web of Science), соавтор 5 монографий, 11 учебников, 13 учебных программ, 34 учебно-методиче-

ских пособий и 3 национальных руководств, имеет 1 патент на изобретение. Индекс Хирша 13. Индекс Scopus 2.

#### Разработка авторских программ, элективных курсов

Подготовлены курсы лекций, учебно-методические пособия, ФОС по тематике: клиническая фармакология препаратов для лечения сердечно-сосудистых заболеваний; взаимозаменяемость лекарственных препаратов; общие вопросы фармакологии; взаимодействие лекарственных препаратов; нежелательные лекарственные реакции; полипрагмазия; антибиотикотерапия.

Член редакционной коллегии журнала «Безопасность и риск фармакотерапии», член Международной ассоциации клинических фармакологов и фармацевтов, член общества ОССН, член Межрегиональной общественной организации «Ассоциация клинических фармакологов», председатель регионального отделения МОО «Ассоциация клинических фармакологов» по Республике Татарстан.

#### Общественная и организационная деятельность

1997–2004 – председатель Профкома студентов «ММА имени И.М. Сеченова».

1998–2003 – заместитель начальника студенческого спортивно-оздоровительного лагеря «Сеченовец» «ММА имени И.М. Сеченова».

2004–2011 – начальник студенческого спортивно-оздоровительного лагеря «Сеченовец» «ММА имени И.М. Сеченова».

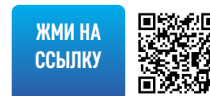
2004–2012 – заместитель декана лечебного факультета ГБОУ ВПО «ММА имени И.М. Сеченова Минздрава России».

2012–2016 – декан факультета довузовского образования ГБОУ ВПО «Первый МГМУ имени И.М. Сеченова» Минздрава России.

С 2015 года – председатель Управляющего совета ГБОУ города Москвы «Школа №2098 "Многопрофильный образовательный центр имени Героя Советского Союза Л.М. Доватора"».

С 2017 года – главный внештатный специалист клинический фармаколог Минздрава Республики Татарстан.

С 2021 года по настоящее время – декан факультета профилактической медицины и организации здравоохранения ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, заместитель председателя первичной Профсоюзной организации ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России.





## ПОРЯДОК ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РЕЕСТР ЛИЦЕНЗИЙ НА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Необходимы ли какие-то юридические действия (переоформление лицензии или уведомление лицензирующих органов) при увеличении площади оптового фармацевтического склада? Юридический и фактический адреса не меняются, толь-*

*ко добавляются дополнительные смежные площади, а также производится полная перепланировка помещений.*

В соответствии с пунктом 8 части 1 статьи 18 Федерального закона РФ от 04.05.2011 N 99-ФЗ «О лицензировании от-

дельных видов деятельности» (в ред. от 14.07.2022) внесение изменений в реестр лицензий осуществляется, в частности, в случае изменения мест осуществления лицензируемого вида деятельности.

Далее

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



## ПРОВЕРКА АССОРТИМЕНТА: ОБЗОР ПИСЕМ РОСЗДРАВНАДЗОРА

*Полный перечень всех лишенных регистрации и отозванных из оборота ЛС за ноябрь 2022 года*

Здесь собрана вся самая важная информация от регулятора за ноябрь 2022 года: списки отозванных препаратов, причины отзыва и краткие инструкции, как действовать в случае обнаружения их в ассортименте аптеки. Также в материале вы найдёте перечисление всех лишившихся государственной регистрации ЛС с номерами регистрационных удостоверений.

Далее

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



## ПОРЯДОК ОБРАЩЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, ВВЕДЕННЫХ В ОБОРОТ ПО ОСОБОМУ РАЗРЕШЕНИЮ МИНЗДРАВА РОССИИ

*Разъясните порядок оборота лекарственных средств, ввезенных в Россию по особому разрешению Минздрава в упаковке на иностранных языках в связи с санкциями.*

Постановлением Правительства РФ от 5.04.2022 N 593 утверждены «Особенности обращения лекарственных средств для медицинского применения в случае дефекту-

ры или риска возникновения дефектуры лекарственных препаратов в связи с введением в отношении Российской Федерации ограничительных мер экономического характера» (в ред. от 14.11.2022).

Данным постановлением, среди прочего, определены особенности ввоза в Российскую Федерацию незарегистрированных лекарственных препаратов, их

перевозку, реализацию, передачу, до окончания срока годности хранение, отпуск, розничную торговлю (в том числе дистанционным способом), применение в упаковках, предназначенных для обращения в иностранных государствах.

Далее

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ





## ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В ОБНОВЛЕННОМ ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО РЕГИСТРА МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ?

22 ноября обновилась версия личного кабинета (ЛК) медицинского работника на портале Федерального регистра медицинских работников (ФРМР).

Почему коллеги решили это сделать? Потому что текущая версия ограничивается отправкой заявления о допуске к периодической аккредитации специалиста.

Давайте рассмотрим, какие произошли изменения.

**1** Главная страница ЛК включает в себя список статей, разделенный на категории в соответствии с должностью и направлением медицинского работника. Таким образом, вы сможете получать новости именно по своему направлению.

**2** Раздел «Аккредитация» для управления портфолио, подачи заявления о допуске на прохождение периодической аккредитации.

Портфолио состоит из двух блоков:

- «Профессиональная часть», которая заполняется в структурированном виде данными из ФРМР. Электронное согласование портфолио подчиненного будет доступно в ЛК руководителя.
- «Образовательная часть» наполняется данными об образовании из ФРМР, а также с помощью автоматизированной выгрузки сведений с портала непрерывного медицинского и фармацевтического образования о дополнительных пройденных образовательных программах.

Мониторинг статуса рассмотрения заявления федеральным аккредитационным центром и центральной аккредитационной комиссией осуществляется в разделе «Аккредитация».

Получение выписки при наличии сведений об успешном прохождении аккредитации.

**3** «Уведомления» – информационная панель ЛК, в которой содержатся оповещения.

**4** Обновили блок персональной информации, наполняемый данными ФРМР.

Детали изменений вы можете посмотреть на видео.

Также была разработана подробная инструкция по работе в ЛК медицинского работника. Инструкция описывает следующие процессы:

- формирование и подача заявления о допуске на прохождение периодической аккредитации;
- возможные проблемы, с которыми сталкиваются пользователи при работе с заявлением;
- согласование портфолио руководителем.

Подробное видео можно посмотреть здесь:

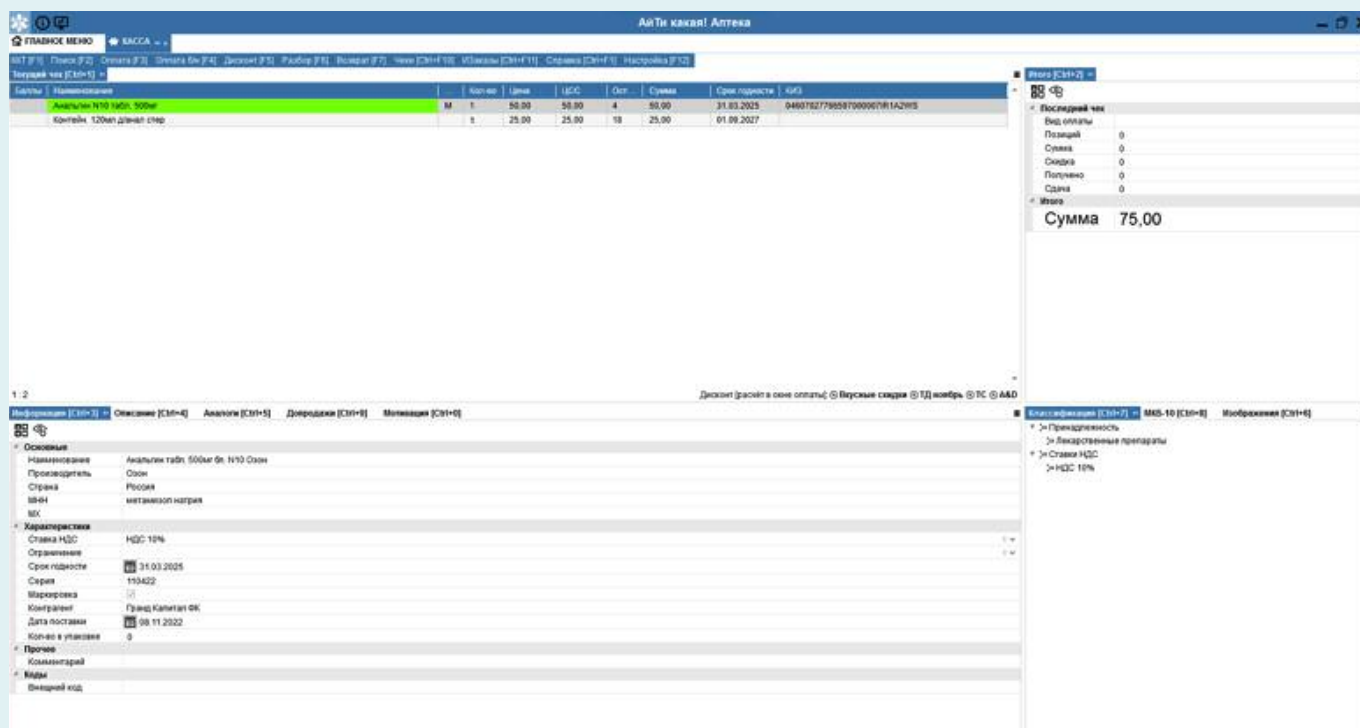
ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



# ПО АЙТИ КАКАЯ! АПТЕКА

«Айти какая! Аптека» – программное обеспечение для автоматизации аптек и аптечных сетей. Программное обеспечение создается с использованием современных методов разработки специалистами с 15-летним опытом в аптечном бизнесе. Главный принцип создания – упрощение жизни всем сотрудникам аптеки на всех этапах работы – от первостольника до директора. Программа имеет единую оболочку для всех модулей, каждый модуль открывается в новой вкладке, имеет удобную навигацию.

## Модуль «Касса»



### 1. СТАНДАРТНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД МОДУЛЯ «КАССА»

В модуле кассы помимо стандартных функций продажи с применением разновидных дисконтных систем и просмотра информации о лекарственных препаратах вы можете:

- Посмотреть наличие препарата в других аптеках.
- Зарегистрировать отказ или индивидуальный заказ от покупателя по сводному прайс-листу поставщиков с автоматическим расчетом продажной цены.
- Посмотреть данные по мотивационным планам в режиме онлайн (фармацевты всегда будут знать, сколько они заработали бонусов на текущий момент и по каким планам нужно доработать и т.д.).
- Распечатать DataMatrix, на случай если на упаковке он поврежден и не сканируется.
- Искать лекарственный препарат разными способами (поиск по контексту, комбинированный поиск).

- Посмотреть аналоги препарата по международному непатентованному наименованию, а также настроенные допродажи к нему.

### Модуль «Электронные документы»

Этот модуль предназначен для приема электронных накладных. Принимать накладные вы можете с использованием нашего FTP-сервера, любого другого FTP-сервера либо просто файлами в форматах csv, xml, dbf, txt.

Вы можете принимать документы сразу от всех поставщиков для всех своих аптек. Также вы можете выбрать одного поставщика и принять только от него документы. Все принятые документы хранятся в архиве и при желании их можно восстановить и перепринять (повторно запрашивать у поставщиков не нужно).

Во время приема накладных выводится сравнение позиций в файлах от поставщиков и в справочнике Номенклатура программы.



По крупным поставщикам в программе уже есть связи и вам ничего не придется делать. Если связи нет, то программа автоматически находит связь по штрихкоду производителя. Если поставщик не предоставляет штрихкод производителя в файле, программа ищет по наименованию и предлагает препарат. По вашему желанию можно настроить автоматический прием накладных, в таком случае, если появится несвязанный препарат, он будет в накладной числиться как «неизвестный препарат» и его нужно будет заменить в модуле «Склад».

## Модуль «Склад»

Модуль «Склад» предназначен для просмотра и создания различных типов документов (поставка, чеки, возврат покупателем, возврат поставщику, межкладская передача, переоценка и т.д.). Также в этом модуле мы можем посмотреть все партии и наличие лекарственного препарата, создать товарные отчеты. Расценить накладную можно вручную или автоматически в соответствии с матрицей расценки.

Программа контролирует ограничения расценки (жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты –

ЖНВЛП, наркотики, детское питание...), также по ЖНВЛП контролируется предельная отпускная (розничная) цена по государственному реестру предельных отпускных цен на ЖНВЛП от Минздрава России.

Отсканированная маркировка по накладной автоматически попадает в нужную позицию, нет необходимости сканировать в каждую позицию. Отправка маркировки происходит автоматически по расписанию, также можно выгрузить вручную.

Для накладной с ошибками по маркировке можно сформировать файл для поставщика, в котором будут подробно описаны ошибочные контрольные идентификационные знаки, отправленный и принятый xml из мониторинга движения лекарственных препаратов.

Поддерживается печать ценников и штрихкодов на любом принтере этикеток.

## Модуль «Платежка»

Модуль «Платежка» контролирует долг/оплаты поставщикам, оплаченные документы можно выгрузить в интернет-банк в виде платежного поручения для дальнейшей оплаты.

## Модуль «Заказ»

The screenshot displays the 'Заказ' (Order) module interface. The main window shows a list of suppliers and their products. The columns include: Наименование (Name), Производитель (Manufacturer), Страна (Country), Заказчик (Buyer), Приемка (Receipt), Отгрузка (Shipment), Прогноз (Forecast), Мин. запас (Min. stock), Макс. запас (Max. stock), Дней поставки (Lead time), Дней хранения (Storage time), Склад (Warehouse), Ст. Прогноз (Forecast), В файле (In file), Цена поставщика (Supplier price), Поставщик (Supplier), Кол-во (Quantity), Цена закупки (Purchase price), Кол-во (Quantity), Мин. запас (Min. stock), Макс. запас (Max. stock). The table lists various pharmaceutical products from different manufacturers like Фармакор Прода, Леола, Фармпроект, etc.

## 2. СТАНДАРТНЫЙ ВИД МОДУЛЯ «ЗАКАЗ»

Модуль «Заказ» служит для расчета потребности, распределения и отправки заказов поставщикам:

- Расчет потребности на основании: дней торговли, ассортиментного плана, ABC-XYZ-анализа, дней актуальности предыдущих заказов, фильтров номенклатуры, возможность исключить интернет-заказы, по номенклатуре или обобщению (не важно, какой производитель).
- Распределение потребности на основании: минимальной цены из сводного прайс-листа, разрешенных поставщиков, минимальной суммы заказа, количества по прайс-листу поставщика, кратности, приоритета поставщиков, уценки поставщиков, сроку годности.

- Расчет зеленых/красных коридоров на основании историй цен по прайс-листам.
- Возможность вручную корректировать и распределять между поставщиками, формировать заказ на основании заявок от аптек, на основании инициатив маркетинга, загружать из файла, отказы/индивидуальные заказы с касс.

## Модуль «Призма»

Модуль «Призма» позволяет делать настройки в разрезе аптек/групп аптек:

- Допродажи для различных номенклатурных позиций, чтобы они отображались на кассе и фармацевты видели их и предлагали покупателю. Пример: для шприцов предлагаем салфетки.



- Мотивации для сотрудников: планы продаж, мотивация на залежалый товар, с истекающим сроком годности, от маржи, от наценки, инициативы маркетинга, фильтра номенклатуры. Мотивация от количества, цены, цены со скидкой, суммы наложения. Расчет бонуса: за каждый тип бонуса, в процентах, за полное выполнение плана.
  - Цветовые схемы для различных фильтров номенклатуры.
  - Ассортиментные планы: можно создать любое количество, загрузить из внешнего файла, создать на основе остатков, маркетинговых инициатив, классификаций, рассчитать на основе правила (среднее количество продаж, ABC-XYZ-анализ).
  - Замены для заказа по приоритетам (если нет заказываемого препарата в сводном прайс-листе, автоматически делается замена по приоритетам).
  - Константы для поставщиков заказа: минимальная сумма заказа, приоритет, процент уценки, красный/зеленый коридор дней, минимум дней срока годности. Данные константы можно настроить с фильтром номенклатуры.
  - Матрица наценок от диапазона (также есть возможность настроить динамическое изменение наценки на пограничных ценах, чтобы избежать большой потери в наценке в случае незначительного изменения цены поставщика, но при этом пересекая границу между диапазонами).
  - Различные дисконтные программы (скидки от суммы чека, по классификациям, по характеристикам товара, по дням недели, промоакции производителей, залежалый товар, сроки годности, накопительная, бонусная, дни рождения клиентов).
- Программа имеет:
- интеграцию с маркетинговым союзом «Созвездие» (выгрузка информации, загрузка маркетинговых инициатив, контроль разрешенных поставщиков);
  - прием/бронирование заказов от asna.ru;
  - интеграцию с лояльностью «Пульсар»;
  - универсальную выгрузку в 1С-бухгалтерию;
  - универсальный конструктор отчетов;
  - кассовый контроль (контроль удаленных позиций, сброшенных чеков);
  - выгрузку в оперативный мониторинг лекарственных средств Росздравнадзора;
  - планировщик задач (настройка выполнения задач по времени);
  - встроенную документацию;
  - обширную настройку прав пользователей;
  - настраиваемый внешний вид интерфейса для каждого пользователя;
  - масштабирование интерфейса под любое разрешение экрана;
  - плати-QR от Сбербанка, система быстрых платежей;
  - автоматическая репликация данных между офисом/филиалом в реальном времени;
  - и многое другое.

Более подробно об этом ПО  
читайте на портале

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



# ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРАЗДНИКИ: ВАЖНО ЛИ БЫТЬ В ТЕМЕ АПТЕКАМ?



**П**раздник – это прежде всего хорошее настроение и положительные эмоции. Более 95% людей психологически зависят от праздников и в такой период активнее совершают покупки. Внезапно многие товары становятся более привлекательными – покупатели с удовольствием покупают эфирные ароматические масла, косметику и «вон ту ма-сочку» для лица, чтобы во время «X» выглядеть красивее и здоровее. При этом из памяти клиента выпадает тот факт, что целью визита в аптеку была упаковка Аспирина. Одна, и к тому же самая дешевая.

И в аптеке резко растет спрос на определенные категории товаров. Следовательно, увеличивается и прибыль. Этот феномен давно взяли на вооружение большие аптечные сети: многие перед началом праздников запускают акции, развешивают перед входом в аптеку рекламные баннеры, в торговом зале раздаются музыкальные синглы.

Именно из таких маленьких фокусов и состоят успешные продажи в праздничные дни. Когда встретишь довольных клиентов, которые без сожаления готовы расстаться со своими деньгами? Покупателей, совсем не настроенных ругаться и что-либо доказывать? Так почему бы не поднять настроение посетителям еще больше и удовлетворить спрос, который как никогда высок?

Новый год и Рождество – одни из самых любимых и красивых праздников. Поэтому праздничную атмосферу в аптеке желательно создавать уже в первых числах декабря и поддерживать до первых чисел января по восточному календарю. В этот период важно провести комплексные мероприятия:

- красиво оформить аптеку внутри и снаружи;
- делать тематические выкладки и экспозиции;
- провести праздничные мероприятия;
- повысить культуру обслуживания клиентов.

Как для наружной, так и внутренней отделки помещений аптеки можно использовать новогодние и рождественские коллажи (с Дедом Морозом, Снегурочкой, Снежной королевой, феями, гномами и эльфами, принцессами и троллями, животными и птицами, сельскими пейзажами, дикой природой и др.). Сказочные композиции грамотно сочетают с информацией об акциях и презентациях, о которых нужно рассказать покупателям аптеки. Для поддержки праздничной атмосферы в торговом зале раздаются новогодние мелодии или тихие перезвоны колокольчиков.

С декабря по февраль для постоянных клиентов уместно проведение рекламных акций со спецпредложениями, вручение фирменных подарков или проведение розыгрышей ценных подарков (например, тонометра, мобильного телефона или модной экосумки). Даже pos- и ручки с логотипами (календарики, ручки с логотипом аптеки, блокнотики, закладки для книг) способны повысить лояльность покупателя и создать благоприятный имидж аптеке.

Начать следует с упаковки. К примеру, вместо обычных пакетов есть смысл заказать специальные праздничные бумажные или полиэтиленовые пакеты с новогодним рисунком. Но фирменный стиль и цвет аптеки должны остаться. Финансовые расходы не будут слишком велики, но настроение такая упаковка все же создаст. В последнее время очень популярны текстильные сумки в результате пропаганды защиты окружающей среды. Их можно использовать в хозяйстве.

### ЧТО КУПИТЬ С ЗАПАСОМ

При формировании товарных запасов следует учесть, что не только новогодние, но и любые тематические праздники – это сезон массового потребления жирной и высококалорийной пищи, обильного количества алкоголя. Именно поэтому в период праздников резко возрастают продажи средств, всегда должны быть под рукой: адсорбенты, противодиарейные средства, пробиотики, спазмолитики, ферменты, анальгетики, минеральная вода. Хит продаж – антипохмельные препараты. Все эти категории товаров нужно заранее заказывать с небольшим запасом во избежание дефектуры.

По праздникам увеличивается внимание потребителей и к подарочным наборам. Это профессиональная, лечебная косметика: фармацевтика, средства по уходу за полостью рта, тонометры, массажеры, массажные и эфирные масла с соответствующей тематической атрибутикой. Такая продукция также должна быть закуплена с запасом.

Итак, подытожим: аптеки всегда должны быть «в теме» праздничных мероприятий. Это позволит убить двух зайцев сразу: поднять настроение своим посетителям и совершить допродажу. Дополнительный плюс – вырастет покупательная лояльность, создастся благоприятный имидж аптеки за счет праздничной атмосферы и положительного настроения. Да, праздничные дни фармацевтов наполнены суетой и ажиотажем, однако это самое удачное время для того, чтобы превратить случайного посетителя в постоянного клиента.

# АЛКОГОЛЬ И МОЗГ – ОТ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ДО ДЕМЕНЦИИ

Алкоголь вреден не только для печени, но и для всего организма. Головной мозг – орган, реагирующий даже на умеренные дозы спиртного. Именно здесь происходят процессы, в конце концов приводящие к алкогольной зависимости, избавиться от которой почти невозможно. Рассказываем, как мозг реагирует на алкоголь и почему от спиртного стоит отказаться, даже если это кружка слабоалкогольного пива в компании друзей.

## ДЛЯ НЕГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ БАРЬЕРОВ

Прежде чем говорить об отрицательном влиянии алкоголя на мозг, следует сказать несколько слов об особенностях этилового спирта. Как известно, подавляющее большинство органических веществ (к которым относят и спирты) хорошо растворяется либо в жирах, либо в воде. Именно такая особенность этих веществ обуславливает их распределение в организме. Например, хорошо растворимые в воде вещества присутствуют в цитоплазме, или межклеточной жидкости, или в крови. В свою очередь соединения, растворяющиеся в жирах, присутствуют в клеточной мембране, состоящей из двух слоев липидов (жиров). Поэтому холестерин обычно встроен в мембрану. Свободно «передвигаться» в крови холестерин не может. Для этого ему необходимо «скооперироваться» с белковыми молекулами, образуя липопротеины.

Особенность этилового спирта состоит в том, что он хорошо растворяется как в воде, так и в жирах. Это значит, что в организме для него почти нет барьеров. После всасывания в кровь он попадает куда угодно, в том числе в мозг. Здесь спирт запускает целый ряд биохимических превращений, которые в итоге влияют на наше настроение и самочувствие.

## АЛКОГОЛЬ И НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

Нервные клетки общаются между собой и другими клетками через нейромедиаторы. Это химические соединения, осуществляющие передачу электрохимического импульса. На сегодняшний день изучен ряд нейромедиаторов с различными

функциями, однако в случае с алкоголем нас интересуют два медиатора:

- $\gamma$ -аминомасляная кислота (ГАМК) – самый распространенный тормозной нейромедиатор [1];
- дофамин – медиатор, отвечающий за получение удовольствия, положительных эмоций, а также двигательную активность [2].

Поскольку спирт хорошо растворим и в жирах, он легко встраивается в мембраны нейронов, где расположены рецепторы и ионные каналы. Это касается и рецепторов ГАМК, и дофамина. А теперь рассмотрим, что происходит с психикой человека при употреблении разного количества спирта.

В случае употребления небольшой дозы спиртного (до 20 г чистого спирта, что соответствует 50 мл водки) в первую очередь активируются именно дофаминовые рецепторы, ведь они наиболее чувствительны к алкоголю. В таком случае алкоголь оказывает психостимулирующее воздействие. У человека улучшается настроение, уменьшается усталость.

Как правило человек не останавливается и продолжает пить дальше. При употреблении средней дозы алкоголя (до 80 г чистого спирта, или 200 мл водки) активируется тормозная система ГАМК. На этом этапе спирт ингибирует мозговую активность. Это своего рода успокаивающее, антистрессорное действие. Многие люди страдают алкоголизмом именно из-за возможности снять стресс.

Большое количество алкоголя (более 100 г чистого спирта, или 250 мл водки) приводит к сбоям в работе всех медиаторных систем мозга. Если активация дофамина или ГАМК приводит к

описанным прогнозируемым последствиям, то в этом случае спрогнозировать поведение человека сложно. Из-за индивидуальных особенностей мозга разные люди в состоянии алкогольного опьянения ведут себя по-разному. Кто становится слишком агрессивным, у кого возникает депрессия или повышенное сексуальное влечение.

## ПОХМЕЛЬЕ

### Как формируется алкогольная зависимость?

Если человек регулярно употребляет алкоголь (например, несколько раз в неделю в среднем или большом количестве), то со временем формируется зависимость. И это тоже связано с работой нейромедиаторов. Медиаторная система начинает реагировать на активацию дофамина и ГАМК (чего раньше не было так часто).

Поскольку дофаминовые рецепторы наиболее чувствительны к алкоголю, сначала изменения касаются именно дофаминовой системы. Организм адаптируется к повышенному количеству дофамина. И теперь для поднятия настроения человек нуждается в очередной дозе алкоголя. Поэтому утром при такой зависимости человеку не хватает дофамина для того, чтобы нормально себя чувствовать.

Позже, если продолжать пьянствовать, развивается алкоголизм по ГАМК-типу. В таком случае страдают уже ГАМК-нейроны и синапсы. Таким образом, если человек не получает очередную дозу алкоголя, то нервной системе не хватает ГАМК. Напомним, что это основной тормозной медиатор. И, когда его не хватает, на арену выходит возбуждающий медиатор – глутамат. То есть мозг становится патологически активным, что проявляется неадекватными эмоциями, неточными движениями и хаотическим мыслительным процессом.

### Что будет, если резко отрешиться от спиртного?

Резкая отмена алкоголя (или другого психостимулятора, к которому есть привыкание) приводит к абстинентному синдрому (или синдрому отмены). Как именно будет проявляться абстиненция, зависит от типа алкоголизма – дофаминового или ГАМК.

Если человек на стадии дофаминового алкоголизма, то абстинентный синдром будет проявляться слабостью, плохим настроением и депрессией. То есть человеку не хватает дофамина, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности. Во время ГАМК-варианта абстиненция проходит тяжелее. Из-за преобладания глутамата над ГАМК могут появляться галлюцинации – так называемая белая лихорадка, возникающая как при опьянении, так и при резком отказе. Чаще всего людям в таком состоянии видятся мелкие животные, ползающие по телу, черти и другие неприятные существа.

### Роль ферментов в склонности к алкоголизму

Даже если вы совсем не употребляете спиртного, то все равно в крови будет определенное количество алкоголя. Спирты – один из продуктов метаболизма, которые присутствуют в организме, но в скудном количестве.

В организме человека есть ферменты, отвечающие за превращение спиртов. Это алкогольдегидрогеназа, превращающая

спирт в ацетальдегид, – токсичная молекула, которая должна быть превращена в более безопасное для человека соединение. Этим занимается другой фермент – ацетальдегиддегидрогеназа, которая превращает ацетальдегид в уксусную кислоту. Следует отметить, что активность упомянутых ферментов генетически определена. То есть у разных людей она будет разной. Бывает так, что алкогольдегидрогеназа работает хорошо, а ацетальдегиддегидрогеназа – плохо. В этом случае быстро накапливается ацетальдегид. Человек очень быстро испытывает токсическое воздействие алкоголя, а потому его почти не пьет. Такие люди редко бывают алкоголиками, ведь от употребления спиртного они получают негатив. Кстати, этот эффект используется для лечения алкоголизма. Пациенту вводят блокаторы ацетальдегиддегидрогеназы, после чего даже небольшие дозы спиртного приводят к существенным негативным последствиям.

Другая ситуация – когда алкогольдегидрогеназа работает плохо. В таком случае человек пьянеет и получает положительные эмоции. Накопление ацетальдегида медленное, поэтому негативные эффекты от опьянения человек получит позже или может вообще их не получить. Такие люди находятся в зоне риска, ведь они могут много пить.

### Органические повреждения мозга

Алкоголь даже в умеренных количествах вреден для нервной системы. Нейроны очень чувствительны к спирту. При регулярном употреблении спиртных напитков происходят серьезные органические повреждения тканей мозга, что приводит к следующим последствиям:

- Человеку сложно вести даже элементарную умственную работу. Существенно снижается критичность мышления.
- Портится характер. Человек часто становится агрессивным.
- Равномерно «выключаются» высокоорганизованные структуры мозга. Деятельность человека в основном становится подконтрольной подкорковым центрам. Иными словами, происходит деградация человека как личности.
- Употребление алкоголя приводит к воспалительным процессам в мозге, которые после отказа продолжают еще не менее 6 нед.
- Развиваются дегенеративные болезни мозга, такие как деменция или болезнь Альцгеймера.

Следует отметить, что безопасной дозы алкоголя не существует. Один человек пьянеет от бокала вина, другой – от бутылки. Спиртное оказывает негативное влияние на организм, даже в небольших дозах. А лечение алкоголизма – крайне тяжелое. Эта болезнь считается неизлечимой, ведь полностью от нее избавиться почти невозможно.

### Литература

1. Boonstra E, de Kleijn R, Colzato LS et al. Neurotransmitters в качестве строительных средств: эффекты GABA on brain and behavior. *Front Psychol* 2015; 6: 1520. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01520. PMID: 26500584; PMCID: PMC4594160.
2. Berridge KC. The debate over dopamine's role in reward: the case for incentive salience. *Psychopharmacology (Berl)* 2007; 191 (3): 391–431. DOI: 10.1007/s00213-006-0578-x. PMID: 17072591.

**Михаил Хецуриани,**  
биохимик, молекулярный биолог,  
аспирант Института физиологии им. А.А. Богомольца.



## СТРОЙНОСТЬ И УГЛЕВОДЫ: ТЕСТ НА СОВМЕСТИМОСТЬ

Углеводы сегодня считают главными врагами стройной фигуры. Их панически боятся, стараются избегать, не позволяя себе не то что пирожное, а даже маленький кусочек хлеба. «Хочешь иметь подтянутое тело – забудь про конфеты и выпечку», – советуют современные адепты здорового питания. Поэтому неудивительно, что в погоне за красивыми формами многие отказываются от углеводов, выбирая рацион, насыщенный белками. Правильен ли этот выбор и действительно ли углеводы настолько вредны? Предлагаем разобраться...

### ОТ ПРОСТЫХ К СЛОЖНЫМ

Начнем с того, что когда мы говорим об углеводах, то чаще всего речь идет именно о простых – содержащихся в пирожных, печенье, конфетах и булочках. Собственно, через них мы и набираем массу тела. Никакой пользы от таких углеводов нет, они как бы помогают быстро избавиться от ощущения голода и активируют в мозге центр удовольствия. Съел пирожное – и уже счастлив, перекусил печеньем – и можно жить дальше. Впрочем, цифры на весах красноречиво намекают: «Может быть, с питанием не все в порядке?»

Коварство простых углеводов состоит в том, что они являются так называемыми пустыми калориями, не имеющими питательной ценности. Простые углеводы быстро всасываются в кровь, дают чувство сытости и притока энергии, но только на короткое время. Вскоре чувство голода возвращается с новой силой и мы снова тянемся за печеньем или шоколадкой, потом еще за одной... пока любимые джинсы не станут тесными. Неприятная неожиданность!

Итак, углеводы – это зло? Нет, если речь о сложных углеводах! Сложные углеводы медленно расщепляются и усваиваются, способствуют правильному пищеварению, не вызывают скачков инсулина в крови и являются основным источником энергии для человека.

### В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ?

Главное отличие между двумя типами углеводов состоит в их структуре. Молекула простых углеводов содержит одну или две карбонильные группы – это моносахариды (глюкоза, фруктоза) и дисахариды (сахар). В сложных углеводах таких групп три и более, поэтому их называют полисахаридами. Благодаря структуре последние расщепляются долго, высвобожденная глюкоза усваивается организмом постепенно, что дает длительное чувство насыщения без скачков сахара в крови. Поэтому сложные углеводы часто называют медленными. Они способны поддерживать нашу энергичность и бодрость длительное время.

Сложные углеводы не зря считают полезнее простых, ведь они содержат необходимые макро- и микронутриенты (витамины, минералы и т.д.) и очень важную для нашего здоровья клетчатку. Клетчатка замедляет процесс пищеварения, способствуя лучшему всасыванию полезных веществ из пищи, и создает в кишечнике среду, стимулирующую размножение нормальной кишечной микрофлоры.

Впрочем, стоит отметить, что не все простые углеводы – только пустые, ненужные организму калории. Среди них есть вещества с определенной пищевой ценностью. Если сравнить мед и сахар, то белый очищенный сахар способствует набору массы тела, а мед содержит полезные нутриенты – витамины и минералы.

### **БЕЗУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА: СПАСАЙСЯ КТО МОЖЕТ?**

Следует ли изымать углеводы из своего рациона? Честно говоря, это не самая лучшая идея! Почему? Продукт распада углеводов – глюкоза – главный источник энергии для нашей жизнедеятельности. Итак, когда человек худеет с помощью безуглеводной или низкоуглеводной диеты, он чувствует вялость, усталость, отсутствие энергии. Это происходит потому, что уровень сахара в крови снижается. Если такая практика будет длиться долго, то она рано или поздно приведет к срыву. Догадаетесь, каким он будет? Измученный человек будет компенсировать дефицит углеводов наиболее «быстрыми», следовательно, наиболее вредными продуктами. И тогда «прощай, стройная фигура...»? Нет, если вы будете употреблять полезные медленные углеводы, тем самым контролируя тягу к вредным сладостям.

Сложные углеводы содержатся:

- во всех цельнозерновых крупах с минимальной обработкой зерна – нешлифованном рисе, овсе, жемчужной крупе, гречке и т.п.;
- в хлебе и изделиях из цельнозерновой муки;
- овощах – моркови, брокколи, белокочанной капусте, кабачках, баклажанах;
- бобовых;
- свежей зелени;
- кисломолочных продуктах – йогуртах без сахара, кефире, сыре.

### **ПОЭТОМУ ВКЛЮЧАЕМ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ!**

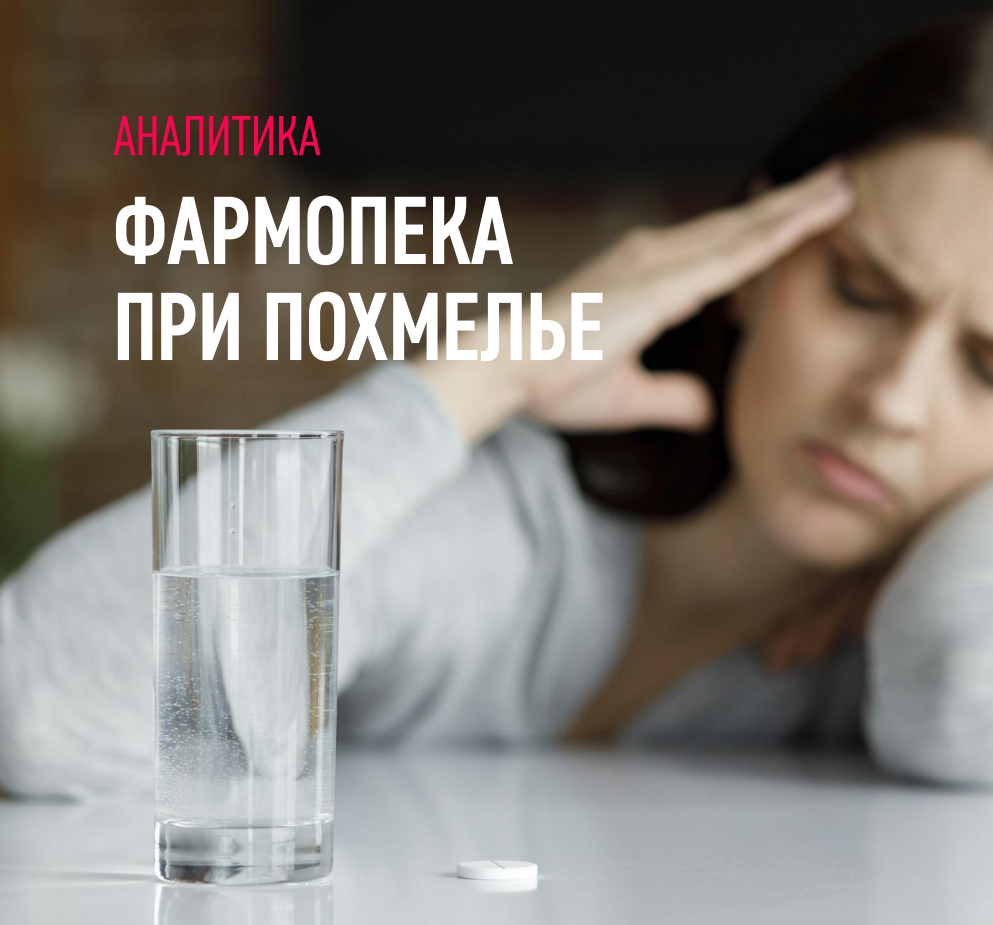
Не прибегаем к крайностям: если вы соблюдали низкоуглеводную диету, не стоит сразу бросаться на сложные углеводы и употреблять их в неограниченном количестве. Не забывайте, что продуктом распада любого углевода является глюкоза, а ее избыток будет откладываться в организме в виде жира. Разве к этому мы стремимся?

Тем, кто худеет или следит за фигурой, желательно придерживаться определенного правила. Употребляйте пищу, богатую сложными углеводами, в первой половине дня. Так вы обеспечите себя жизненной энергией и не повредите фигуре. А вечером отдавайте предпочтение овощам и белковой пище – рыбе, нежирному мясу, птице, яйцам, сыру.

Кстати, ученые утверждают, что наши предки налегали на еду с большим содержанием крахмала. И это неудивительно, ведь все наши открытия и изобретения с давних времен и до наших дней были сделаны благодаря развитию человеческого интеллекта, т.е. активной работе мозга. А именно мозг использует до 60% глюкозы, содержащейся в крови. Впереди множество новых достижений, так что без углеводов не обойтись!



# ФАРМОПЕКА ПРИ ПОХМЕЛЬЕ



Те, у кого хотя бы раз был печальный опыт похмелья, запасаются препаратами «на утро» заранее. Но, как правило, познания о подходящем средстве ограничиваются сорбентами и парацетамолом. В лучшем случае – какими-нибудь симптоматическими препаратами, не способными устранить причину плохого самочувствия, а лишь слегка уменьшающими его признаки. Важно уметь грамотно проконсультировать посетителя и обеспечить ему помощь, после которой он вернется в аптеку с благодарной улыбкой и светлой головой. В первую очередь это касается людей, которые в обычной жизни не злоупотребляют спиртным, – для них праздник становится настоящим испытанием на прочность. Чтобы похмельный синдром не превратил новый день в настоящий кошмар, нужно предложить посетителю действительно эффективное и надежное средство.

## С чего начинается беседа

Первичный запрос посетителя с похмельем может выглядеть так:

- «Дайте что-то от похмелья».
- «Дайте что-то от головной боли».
- «Нужен препарат для выведения токсинов».
- «Сухость во рту, неприятные ощущения в желудке, головная боль – что посоветуете?»

## Что делать при похмелье

Если, открыв глаза после вечеринки, вы почувствовали резкое недомогание, головную боль и тошноту – это однозначно последствия выпитого алкоголя. Думать об этом надо было вчера, но, как говорят, «поздно пить боржоми...» Хотя именно обильное количество питья поможет быстрее вывести токсины из организма. Лучше всего помогают щелочные воды, например эссентуки №4 и 17. Они запускают работу пищеварительной системы и восполняют дефицит жидкости. Также ощутимо облегчат состояние:

- контрастный душ – чтобы взбодрить и привести себя в тонус;
- горячий наваристый бульон – покроет желудок пленкой и предотвратит дальнейшее всасывание продуктов распада спирта;
- легкая зарядка;
- свежий воздух;
- таблетки, помогающие от похмелья.

После обильных возлияний похмелье у здорового человека длится до 24 ч, но некоторые страдают 2 сут. Такая продолжительность возникает из-за плохого обмена веществ, возраста, некоторых хронических заболеваний, некачественного алкоголя. Очень часто похмелье становится результатом скрытого отравления – спиртные напитки без акциза, купленные в непроверенных местах и контрафактные товары несут огромный риск, который может привести к госпитализации и даже летальному исходу.

В попытках максимально быстро почувствовать себя хорошо и забыть эти ужасные, мешающие жить симптомы, не хватайтесь за крайности. Некоторые действия не принесут никакой пользы и облегчения.

## При похмельном синдроме запрещено:

- 1 пить крепкий кофе и чай – сердце и так работает в усиленном режиме, так что повышенное давление только ухудшит ситуацию;
- 2 принимать горячую ванну – чтобы не усилить обезвоживание и не вызвать тахикардию;
- 3 пить новую дозу алкоголя – вопреки расхожему мнению, что 50 г снимут все симптомы, врачи настоятельно рекомендуют воздержаться.

## Какие препараты бесполезны при похмелье

Когда сердце выпрыгивает из груди, бросает то в жар, то в холод, а руки трясются, как у запойного алкоголика, – выпьешь и яды. Хотя, говоря по правде, яд вы приняли вчера, и сегодня организм отвечает тем же – пытается вернуть себе прежнее хорошее самочувствие резким выбросом токсинов. Обычно они выводятся через кровь и мочу в течение суток. Желая привести себя в порядок и облегчить муки, не надо хватать из домашней аптечки все лекарства подряд. Одни дадут поверхностный и кратковременный эффект, другие вообще не окажут никакой помощи, а некоторые могут и навредить.

Список таблеток после похмелья, которые не помогут:

- сердечные препараты (корвалтаб, корвалмент) – так как сбой в сердечной деятельности вызван спазмом сосудов;
- таблетки от давления (каптоприл, эланоприл, бесопролол) – в тесном контакте с продуктами распада этанола могут только ухудшить состояние;
- все препараты на основе парацетамола и ибупрофена – головную боль они не уберут, но значительно повысят нагрузку на печень, которая и так работает в экстрим-режиме;



- седативные средства (Афобазол, Глицисед, Персен, Фенибут, Новопазит) – депрессия и нервозность развиваются на фоне распада этанола, поэтому и пройдут они самостоятельно после полного очищения организма. Некоторые психотропные препараты несовместимы с алкоголем и могут вызвать потерю сознания, побочные эффекты и даже кому;
- гомеопатия – обладает накопительным эффектом, поэтому результат проявится в лучшем случае через неделю. Гранулы безвредны, но неэффективны. Любые улучшения – это результат самовнушения;
- витаминные комплексы – оказывают определенную поддержку организму, но главную причину плохого самочувствия – интоксикацию никак не решают.

## ТАБЛЕТКИ ОТ ПОХМЕЛЬЯ: ТОП-15 ЛЕКАРСТВ

Тем не менее улучшить свое состояние можно и даже нужно! Организму тяжело в одиночку справляться с последствиями вчерашнего неконтролируемого приема алкоголя и раз в тот момент вы его не пожалели, то сегодня это задача №1. Если вы знаете, что плохо переносите спиртные напитки или не умеете вовремя говорить себе «стоп», то позаботьтесь заранее, чтобы в аптечке были эффективные таблетки от похмелья. Лучше всего выбирать комплексные препараты, которые действуют сразу в нескольких направлениях. Теперь вы будете знать, какие таблетки от похмелья, порошки, суспензии и пасты эффективны и безопасны.

### Антипохмелин

Бестселлер по борьбе с похмельным и абстинентным синдромом. Считается одним из самых эффективных от похмелья без побочных эффектов. Состав простой и безопасный, но невероятно эффективный. Не только абсорбирует ядовитые продукты распада этанола, но и обладает гепатопротекторным свойством, т.е. защищает печень. Янтарная и аскорбиновая кислота, глютамин и глюкоза творят чудеса! Расщепление этанола замедляется, поэтому он выводится еще до момента попадания в кровь. Как следствие – пить можно много, но утром чувствовать себя отлично. В идеале таблетку выпивают за 1 ч до алкоголя и потом по 1 таблетке в расчете на 100 г спиртных напитков. С утра при явных признаках похмелья выпить 1–5 таблеток в зависимости от тяжести состояния.

### Энтеросгель

Подойдет людям, страдающим от кишечного дискомфорта после алкогольных напитков. Его принимают как до застолья, так и на утро. Защищает стенки желудка от быстрой всасываемости этанола, снижает рвотный рефлекс и притупляет позывы. Эффективно справляется с расстройством как сопутствующим симптомом похмелья. Небольшой тюбик с гелем удобно брать с собой, чтобы быстро приготовить раствор из расчета 1,5 столовой ложки на 250 мл воды. Уменьшает содержание спирта в крови, тем самым улучшая состояние и приводя в чувство, если нужно быстро протрезветь. Активное связывающее вещество – органический кремний. Эффективно устраняет неприятный запах перегара. В формате геля не нуждается в подготовке – 2 столовые ложки запивают стаканом воды.

### Алька-Прим

Шипучие таблетки от похмелья пользуются большой популярностью. Простой прием, возможность выпить их даже на работе, быстрый эффект и нейтральный вкус. Работает средство за

счет ацетилсалициловой кислоты, снимающей головную боль и спазмы сосудов. Глицин успокаивает и гасит апатию. Живительная влага в комплексе с обезболивающими и противовоспалительными компонентами блокирует похмельные симптомы на 3–4 ч. С утра пьют 1–2 таблетки, растворив в стакане с водой.

### Алка-Зельтцер

Эффективное средство от Bayer, снимающее последствия переизбытка алкоголя комплексно. Действие основано на антиспазматических и болеутоляющих свойствах ацетилсалициловой кислоты. Гидрокарбонат натрия восстанавливает обмен веществ, лимонная кислота запускает работу желудка, убирает постоянное чувство жажды. Можно не дожидаться тяжелого похмельного утра и принять заранее – 1 таблетка на стакан воды. Шипучий напиток восполнит нехватку жидкости и максимально сгладит неприятные симптомы. Повторять прием не раньше, чем через 5–6 ч.

### Медихронал-Дарница

Это профессиональный подход к лечению абстинентного синдрома. Препарат используют и по назначению врача, и в специализированных клиниках при выводе из запоя. Блокирует распад и экстренно выводит из организма уксусный альдегид – именно он приводит к интоксикации и вызывает мучительное похмелье. Разовый прием состоит из двух пакетиков с порошком: их необходимо смешать в стакане, залить 200 мл воды и дождаться растворения. Выпить сразу после еды, а не на голодный желудок. Правильно подобранный состав работает в целом – не только происходит очищение организма и абсорбция, но и снижается эмоциональное напряжение, появляются утраченная работоспособность и аппетит. Действие начинается уже через полчаса, заметно снижая содержание алкоголя в крови. Может возникнуть сонное состояние, но глюкоза восстанавливает силы и возвращает бодрость.

### Гутен Морген

Относительно новое антипохмельное средство, но уже получившее немало положительных отзывов. Это проверенный народный рецепт в удобном современном формате – сухой огуречный рассол. В коробке 12 пакетиков, которые можно пить без ограничений. Это не медикаментозный препарат, но именно он сможет предотвратить обезвоживание и восстановить водно-щелочной баланс. Уровень калия и магния быстро повышается, а вместе с этими микроэлементами – и настроение, умственная и физическая активность. К достоинствам можно отнести приятный вкус – концентрат соленого сушеного огурца с добавлением укропа, черного перца и чесночных гранул очень похож на тот самый «бабушкин рассол» из трехлитровой банки. Пакетик разводят в 100 мл воды, а следом добавляют еще 150 мл. Не имеет побочных эффектов и продается без рецепта.

### Зорекс Утро

Название говорит само за себя. Это действенный способ почувствовать себя человеком и пережить последствия распада этанолового спирта. Шипучая формула работает быстрее, чем капсулы, – уже через 30 мин появятся первые признаки улучшения. Ацетилсалициловая, лимонная кислота и гидрокарбонат натрия работают слаженно. Сначала проходит пульсация в висках, голова становится ясной, затихают желудочные спазмы и позывы к рвоте. Запускаются активные процессы метаболизма, чтобы быстрее сбросить спиртовой балласт с клеток и печени.

## Алко Клеан

Таблетки с активным действующим веществом глутамат аргинина. Работают в двух направлениях: не допустить интоксикацию, нейтрализовать действие ферментов распада спирта и снизить моральную нагрузку – привести в норму психоэмоциональное состояние и заблокировать депрессивный настрой. Выпивают 2 таблетки за 2 ч до алкоголя.

## АлкоМед

Быстрорастворимые таблетки в тубе помогают при ярко выраженном похмельном синдроме и абстиненции. Выступает антиоксидантом и защитником печени, задерживая ядовитые ферменты от глубокого проникновения в клетки. Вкус лайма устраняет сухость и жажду, тогда как активные компоненты предотвращают обезвоживание, выравнивают щелочной баланс в желудке, гасят изжогу и нейтрализуют характерное амбре изо рта. В голове проясняется, пропадают вялость и сонливость. Можно пить до, после и во время принятия алкоголя, но придерживаться дозировки – максимум 2 таблетки на массу тела меньше 70 кг.

## Фильтрум-СТИ

Энтеросорбент с быстрым дезинтоксикационным действием. Снимает сопутствующие алкогольному отравлению симптомы – боль в желудке, изжогу, чувство тяжести. Всасывает отравляющие вещества и выводится из кишечника естественным путем за сутки. В составе гидролизованная древесина, целлюлоза и диоксид кремния. Облегчает состояние и улучшает переносимость алколюидов. Дозировка составляет 2–3 таблетки через каждые 4 ч. Запивают большим количеством воды.

## Сорбекс

Природный абсорбент на основе древесного угля. Блокирует всасывание спирта в кровь и печень, вытягивает токсины до начала распада этанола и предотвращает отравление. К утру ядовитые вещества выведутся из организма, а значит, доставлять дискомфорт не смогут. Рекомендуется пить перед приемом спиртного 2–3 капсулы и после – из расчета 2 штуки каждые 3 ч. Помогает справиться печени с нагрузкой, обильное сопутствующее питье пополнит запасы воды в клетках, усмиряя неконтролируемое чувство сухости во рту и жажду. Восстанавливающее действие расторопши поддержит печень в сложное для нее время. Активная добавка в виде соды нормализует кислотность, восстановит работу желудка и погасит изжогу.

## Бизон

Это способ не лечить похмелье, а предотвратить его изначально. Особенно поможет людям с низкой переносимостью алкоголя и быстро пьянеющих. Если нужна здравомыслящая голова (на деловых переговорах и корпоративах), то необходимо растворить пакетик порошка в 150 мл воды и выпить за 1 ч до начала веселья. Такая же дозировка сохраняется на утро. Антиоксидантная янтарная кислота будет защищать клетки от гипоксии, восстановит нормальный метаболизм и возьмет на себя ядовитый этаноловый удар.

## Аминосорб

Суспензия-порошок молочного цвета без ярко выраженного аромата выполняет роль антиоксиданта, блокирует всасывание токсинов в кровь и поглощает их в себя. Очищение про-

исходит быстро и комплексно, симптомы похмелья проходят быстро и без лишних усилий. В основе – хитозан, получаемый из панцирей ракообразных и морских моллюсков. Он связывает молекулы спирта и выводит естественным путем. Две столовые ложки препарата разводятся в 100 мл воды и пьют за 60 мин до или после приема пищи. Можно выпить до употребления алкоголя, чтобы снизить нагрузку на печень и предотвратить утреннее недомогание.

## Лимонтар

Биологически активная добавка к пище в виде небольших таблеток. На блистере 30 штук. Лечит не только этаноловую интоксикацию, но и первую стадию алкогольной зависимости. Улучшает выработку желудочного сока, вызывая аппетит и убирая тошноту. Улучшает защитные функции организма, снижает нагрузку токсинов на печень, сердце, сосуды. Одна таблетка до начала возлияний включает компенсаторные возможности организма, а при остром похмелье – через каждые 2 ч. Перед применением растолочь в порошок и растворить в минеральной воде.

## Дринк Off (Антидринк)

Капсулы с натуральным составом, быстро справляются не только с похмельным, но и абстинентным синдромом. Органические экстракты элеутерококка, корня имбиря и солодки, гуараны и женьшеня предотвращают дегидратацию, устраняют тремор и головную боль, нейтрализуют действие этанола и улучшают самочувствие. Лимонная и янтарная кислоты выступают абсорбентами. Апатия и усталость сменяются приливом энергии и хорошим настроением. Принимают до 5 капсул за один раз во время еды. Особо удобный вариант – желе в стиках. Его можно незаметно выпить на работе, в дороге и общественных местах. Помимо тонизирующего и отрезвляющего действия он нейтрализует запах спирта. Радует и приятный, освежающий вкус с легкой имбирной горечью.

Цена таблеток от похмелья зависит от производителя, объема и формы выпуска. Самая элементарная отечественная янтарная кислота стоит недорого, но к ней нужно купить еще абсорбент, противорвотный и седативный препараты. В одиночку она не справится с острым похмельем.

## Заключение

Не рассчитать с количеством алкоголя может каждый. Особенно когда речь идет о масштабных праздниках и шумных вечеринках, где спиртные напитки льются рекой, а бармен делает такие вкусные коктейли. Те, кто столкнулся с похмельным синдромом впервые, будут неприятно удивлены своим утренним состоянием и отражением в зеркале. А тем, кто знает об особенностях организма плохо переносить похмелье, лучше заранее принять специальный препарат, нейтрализующий всасывание этанола.

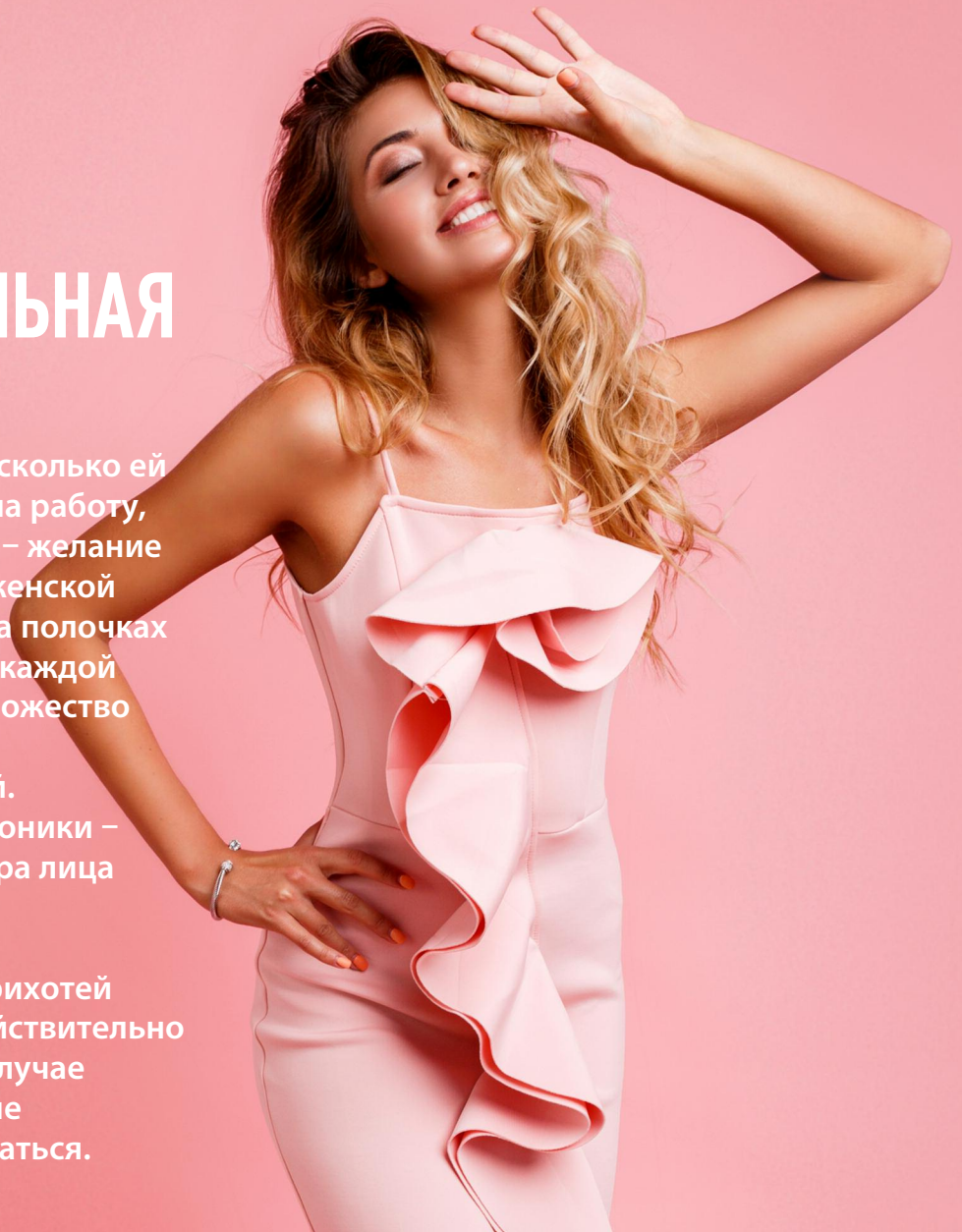
## Литература

1. Бас Х. Трактат о похмелье. 2004.
2. Регистр лекарственных средств России.
3. Видаль. Справочник лекарственных средств.
4. Стуров Н.В., Варнакова Т.В. Общие особенности синдрома алкогольной абстиненции. М., 2008.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

# МОЛОДАЯ И ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ

Женщина всегда хочет быть привлекательной. Неважно, сколько ей лет – 20 или 90, идет ли она на работу, в магазин или на вечеринку, – желание нравиться является частью женской природы. Именно поэтому на полочках ванной и туалетном столике каждой красавицы обычно живет множество бутылочек, флаконов и туб с разнообразной косметикой. Шампуни, лосьоны, кремы, тоники – почти для каждого сантиметра лица и тела есть свое средство. И действительно ли красоту и молодость без всех этих прихотей не сохранить? Все ли они действительно необходимы? В противном случае какого «набора» будет вполне достаточно? Давайте разбираться.



## КРЕМ ДЛЯ ЛЕВОЙ ЩЕКИ

Представьте себе двух производителей: один создал универсальное средство по уходу за лицом и телом, а другой «накопывал» много разных, для каждого участка тела – свой. И стали все это продавать. Догадаетесь, кто больше заработает? Вряд ли вы ошибетесь, если скажете, что второй по объему доходов оставит первого далеко позади. Наверное, именно так на полках магазинов появляются такие интересные вещи, как крем для верхних век и крем для нижних, тоник для правой щеки и тоник для левой, лосьон для большого пальца, и для среднего, и для мизинца, для шеи, для попки и т.д. Над этим можно долго иронизировать. Если бы...

Если бы это отчасти не имело смысла. Если включить здравый смысл и умение сравнивать и анализировать, то не обязательно быть врачом-дерматологом или косметологом, чтобы понять: кожа на разных участках тела отличается по меньшей мере по своей плотности. Вокруг глаз она нежная и чувствительная, а на пятках очень жесткая. Лицо и руки всегда открыты и испытывают влияние внешних факторов, в то время как другие зоны в большинстве своем защищены одеждой. Итак, достаточно просто сделать вывод: выбор средств по уходу за кожей определяется ее потребностями и особенностями – плот-

ностью, проницаемостью и склонностью к внешнему воздействию.

## КАКИЕ УЧАСТКИ НАШЕГО ТЕЛА НУЖДАЮТСЯ В ОСОБОМ ВНИМАНИИ?

### Светящиеся глаза

Учитывая, что уже много лет практически каждый производитель косметики создает кремы для кожи вокруг глаз, – эта зона нуждается в специфическом уходе. На этом участке кожа тонкая и чувствительная, с высокой проницаемостью. Здесь расположено много сосудов, поэтому в случае малейшего травмирования под глазами появляются кровоподтеки и отеки. Так что женщина, которая вообще не ухаживает за кожей вокруг глаз, в свои 40 увидит в зеркале морщинки и мешки под глазами.

*Какие средства следует применять, чтобы глаза сияли? По мнению Яны Зубцовой и Тайны Орасмяе-Медер, автора книги «Бьюти-мифы. Вся правда о ботоксе, стволовых клетках, органической косметике и многом другом», коже вокруг глаз требуются менее плотные и менее жирные средства, чем для лица. «Научно говоря, они должны содержать меньше липидов и больше ингредиентов, укрепляющих сосуды».*



### Шея и декольте: скрыть возраст!

О возрасте женщины ярко говорит ее шея. Кожа в этой зоне тонкая и нежная. К тому же наша шея постоянно в движении: мы поднимаем и наклоняем голову, крутим шеей в разные стороны, поэтому эксплуатируем ее по полной. Поэтому морщины здесь появляются быстро, а избавиться от них – задача не из легких. Однако предупредить нельзя. Если вам еще нет 40 лет, поможет питательный крем. К тому же, необязательно дорогой. Если же вы в возрасте «за...», пригодятся стимулирующие кремы. И не забывайте делать пилинги – шее они нужны. А еще в любом возрасте важно следить за осанкой. Ничто так сильно не портит состояние шеи и овал лица, как постоянный наклон головы вниз. Именно то положение, в котором мы проводим множество времени, – по гаджетам, готовке, глажке и т.д. Позвоночник испытывает чрезмерные нагрузки, и, чтобы защитить его, организм образует в области седьмого шейного позвонка «подушку» из жировой и соединительной тканей – так называемую холку. И она придает возрасту больше, чем любые морщинки. К тому же с появлением холки нарушается кровоснабжение мозга, что приводит к головным болям, головокружению и гипертонии. Так что если хотите долго оставаться молодой и здоровой – позаботьтесь об осанке, старайтесь держать голову ровно и делайте специальные упражнения, чтобы предотвратить появление холки (их можно найти в Сети).

Если речь идет о декольте, то оно нуждается в кремах, богатых витамином E, жирными кислотами и стимулирующими компонентами. Обычно пептиды, экстракт икры (Caviar Extract) и комплекс ДНК (DNA). Кстати, для зоны декольте тоже важна осанка. Сутулость, свернутые внутрь плечи способствуют быстрому появлению морщин на этом участке тела.

### Губки бантиком

Еще одна зона лица часто заставляет нас беспокоиться – это губы и кожа вокруг них. Любой женщине портят настроение вертикальные морщинки, образующиеся вокруг губ с годами. Их называют «кисетными». По мнению Яны Зубцовой и Тайны Орасмяэ-Медер, предотвратить их появление с помощью кремов невозможно. В этом случае помогут инъекции гиалуроновой кислоты. А в качестве профилактики морщин – средства для губ с эффектом push-up, так называемые пламперы. Они активизируют местное кровообращение, препятствуя появлению кисетных морщин. В то же время красная кайма губ становится более ярко очерченной – это стирает с лица 5–10 лет. А главное – не курить. Курение – самый быстрый путь к появлению кисетных морщинок!

### Ухоженное тело

Когда речь идет о теле, то и оно имеет зоны, требующие особого внимания. В отличие от лица кожа тела более плотная, а на некоторых участках: пятках, ступнях и локтях – жесткая. Здесь необходима «тяжелая артиллерия» – батареи и плотные кремы. Для всего остального: живота, ягодиц или плеч – достаточного одного увлажняющего лосьона.

### Бархатные ручки

Кожа рук – еще один индикатор возраста. Наши руки почти всегда открыты, поэтому именно они испытывают влияние бытовой химии, моющих средств и антисептиков. Пытаясь избавиться от грязи и микробов, мы одновременно избавляемся от защитного липидного слоя, что приводит к обезвоживанию и преждевременному старению кожи. Поэтому одно из главных требований к средствам по уходу за руками – чтобы их было трудно смыть. Еще одно не менее важное свойство – заживляющий эффект. Для кожи рук это необходимость, поскольку именно на ней чаще всего появляются микротрещины. Соответственно, очень полезно, если крем для рук содержит пантенол и витамин B<sub>5</sub>. Из-за того, что кожа рук часто испытывает агрессивное воздействие, уход за ней должен быть более активным: после каждого мытья рук с мылом или использования моющего средства следует наносить на кожу специальный крем, один раз в неделю делать пилинг (можно самодельный – из сахара и оливкового масла), а во время хозяйственных работ всегда надевать перчатки. И ваши ручки будут бархатными!

# КРАСОТА ЗИМОЙ: НЕВОЗМОЖНО!

Для многих из нас зима – период жесткий: холодно, морозно, ветрено, часто пасмурно, снежно, сыро, мокро и снова морозно и крайне не хватает божьей коровки. Поэтому мы обматываем шею и лицо шарфами и наносим на кожу питательные кремы. Однако нынешние зимы часто напоминают длительную осень, вводя нас в заблуждение. Кажется, что в такую погоду ничего в принципах ухода за кожей менять не нужно. Но специалисты говорят, что нужно!

### НЕ НАВРЕДИ!

По понятным причинам сейчас стало легко скрывать дефекты кожи лица. И, если вдруг так случилось, что по щекам прошлись колючий ветер и мороз, из-за чего они покрылись красными пятнышками и стали шероховатыми, подобные неприятности легко скрыть от окружающих за защитной маской. Но ведь от себя не укроешься. Да и ухаживаем мы за кожей все же чаще для себя, чем для других (по крайней мере хочется в это верить). Поэтому следует заботиться о своей коже и взять на вооружение рекомендации специалистов. И одна из них – не навреди!

«Частое и распространенное заблуждение, которое допускают многие женщины, связано с использованием увлажняющих кремов и сывороток, пользоваться ими зимними утренниками крайне нежелательно, потому что это спровоцирует дополнительную сухость. Когда на улице +7 и ниже – увлажняющие средства лучше использовать вечером», – рекомендуют косметологи.

Конечно, на рынке косметических продуктов представлены средства увлажнения кожи, использование которых возможно и допустимо утром, но не менее чем за 1 ч до выхода из дома. Как свидетельствует практика, мало кто из женщин придерживается этой рекомендации. Поэтому мой совет – все же перенести (а не исключить!) увлажнение кожи на вечер, а утром использовать питательные кремы (например, с маслом ши).

Хочется обратить внимание: увлажнять кожу в зимний период нужно! Что для этого эффективно использовать? Сейчас вариантов множество. Я бы рекомендовала во время вечернего ухода сначала наносить увлажняющие сыворотки и только потом – питательный крем.

Еще одну возможность обеспечить свою кожу нужной влагой дарят маски для лица. Их выбор также огромен. Единственный нюанс – обращайте внимание на рекомендации производителя по возможной частоте применения маски. Нередко производители обозначают: наносить не более двух раз в неделю. Однако есть и такие маски (как правило, относящиеся к категории на-

туральных), которые рекомендуется использовать каждый день, обеспечивая коже нужное питание и увлажнение. И, конечно же, не забывайте о вечернем очищении кожи. В современных реалиях, когда мы ежедневно носим защитные маски, – это крайняя необходимость.

### ПАРАФИНОВОЕ СПАСЕНИЕ ДЛЯ РУК?

Если лицо мы еще можем скрыть за маской или слоем тонального крема, руки не скроешь. Хотя, конечно, всегда остается вариант – надеть перчатки. Тем не менее кожа рук также нуждается в особом уходе зимой. Тем более сейчас – в период, когда в целях безопасности здоровья активно используются антисептики, которые, как известно, очень сушат кожу.

Хорошим средством по уходу и, можно сказать, спасению кожи рук, по словам эксперта, могут стать парафиновые маски. Они оказывают мощный регенерирующий и восстановительный эффект. Успокаивают кожу, питают ее, а также устраняют те же неприятные последствия воздействия жесткой зимней погоды – шелушение, шероховатость, покраснение. Еще в зимний период важно выработать привычку часто использовать питательный крем – не только утром и вечером, но и в течение дня, например, в промежутках между дезинфекцией рук.

### МАСЛО ДЕРЕВА ШИ

Отдельно следует сказать о кремах (как для рук, так и для лица), в состав которых входит масло африканского дерева ши. В зимний период продукты, сделанные на его базе, станут реальным спасением. Считается, что это уникальное масло отличается высокой способностью к клеточной регенерации, а потому обладает ранозаживляющим свойством, идеально спасая кожу от трещин, микротрещин, царапин. Кремы, созданные на основе масла ши, рекомендуется использовать в случае неравномерного цвета кожи, шероховатости, шелушения, сухости, тонкости, серости и тусклости, а также когда кожа страдает от недостатка питания и увлажнения, во время возрастных проблем кожи и как средство профилактики.

*И пусть ваша кожа сияет здоровьем!*



## ЧТО СМЕШНОГО БЫЛО НА РАБОТЕ?

*Самое оригинальное, что мы видели от наших пользователей, это ответ на вопрос: «Что смешного было на работе?» – зарплата.*

*«Омезапатрон», комментарий: «прям заклинание из Гарри Поттера».*

*Впервые в 8 утра бабулечка принесла мне сдать тест на ковид, в шоке были все, она думала – раз купила у нас, сдавать тоже нам.*

*– Тебе успокоительное в каплях или в таблетках?*

*– В фужере носи, в фужере.*

*– У вас есть таблетки счастья? Оказалось, амитриптиллин.*

*В аптеку заходит посетитель и протягивает рецепт старому провизору:*

*– У вас есть это лекарство?*

*Провизор, не глядя на рецепт:*

*– Молодой человек, у нас даже есть лекарства, на которые еще нет болезней!*

*Новый помощник спрашивает старого аптекаря:*

*– А что это за лекарство вы держите отдельно, в ящичке рядом с кассой?*

*– Я даю его в тех случаях, когда мне не удается разобрать рецепт.*

*Объявление в аптеке: «Презервативы отпускаются пенсионерам только по рецепту».*

*Сопелье – сотрудник аптеки, помогает подобрать хороший спрей от насморка.*

*Мужчина в аптеке просит продать средство для усиления потенции. Аптекарь протягивает упаковку и говорит:*

*– Хочу предупредить вас, что это средство несовместимо с употреблением алкогольных напитков.*

*Мужик возмущенно:*

*– Как так?! Средство для потенции, несовместимое с алкоголем – это же форменное издевательство, а не средство!*

## ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

# КОГДА ВПЕРВЫЕ НАЧАЛИ ОТМЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД В РОССИИ



Обычай отмечать Новый год в ночь с 31 декабря на 1 января появился в России при Петре I. До этого, с принятия христианства в 988 году, его отмечали 1 марта, а в 1492 году датой начала года закрепили 1 сентября. Тогда летоисчисление шло по византийской системе, «от сотворения мира» – то есть от 5508 года до нашей эры. В «первый день года» на Соборной площади Московского Кремля проходили церемония «О начатии нового лета» и церковная служба «На летопровождение» при участии патриарха, царя, знати.

В конце декабря 1699 года Петр I издал именной указ №1736 «О праздновании Нового года». Он ввел новую систему исчисления – от Рождества Христова, и 7208 год «от сотворения мира» стал 1700 годом. А Новый год указ предписывал праздновать по образу и подобию европейских держав, которые впечатлили царя во время Великого посольства в зарубежные страны.

«А в знак того доброго начинания и нового столетнего века, в царствующем граде Москве после должного благодарения к Богу и молебного пения в церкви, и кому случится и в дому своем, по большим и проезжим знатым улицам, знатым людям, и у домов нарочитых духовного и мирского чину, перед вороты учинить некоторые украшения от древ и ветвей сосновых, еловых и можжевельных, против образцов, каковы сделаны на Гостине дворе и у нижней аптеки, или кому как удобнее и пристойнее, смотря по месту и воротам, учинить возможно, а людям скудным комуждо хотя по древцу или ветви на вороты, или над хороминою своею поставить, и чтоб то поспело ныне будущего генваря к 1 числу сего года, а стоять тому украшению генваря по 7 день того ж 1700 года» (Указ «О праздновании Нового года», 1699 год).

Так появилась традиция украшать дома и дворы еловыми и сосновыми ветками. Этот обычай царь перенял у иностранцев, которые жили в Немецкой слободе. Для немцев ель была символом вечной жизни, а у славян испокон веков хвойные ветки соотносились с погребальными обрядами, поэтому многим было сложно принять новые обычаи.

Также «в знак веселия» горожане должны были поздравлять друг друга с Новым годом, а с 1 по 7 января по ночам «огни зажигать из дров, или хворосту, или соломы», или наполненных ими смоляных бочек. Главное действие планировалось проводить на Красной площади: зажигать «огненные потехи», стрелять трижды из мушкетов, а напоследок «выпустить несколько ракет». Говоря современным языком, устраивать фейерверки и взрывать петарды.

Так праздник отошел от церковных традиций и стал светским. 1 января 1700 года в «царствующем граде Москве» царь лично открыл праздник запуском «ракеты». Колокольный звон смешался с пушечной пальбой, а улицы осветились иллюминацией.

После петровского правления массовые гулянья постепенно исчезали из новогодней традиции – масштабные празднества проводились в основном в дворянских и императорских домах. При Елизавете I, любившей роскошь, появилась традиция новогодних балов-маскарадов.

«15 тысяч придворных в роскошных костюмах и платьях прибыли в восьмом часу и танцевали под музыку двух оркестров до 7 часов утра; затем они перешли в зал, где были накрыты столы, на которых поставлено было великое множество пирамид с конфетами, а также холодное и горячее кушанье. Гостей поили разными водками и наилучшими виноградными винами, а также кофеем, шоколадом, чаем, оршадом и лимонадом» («Петербургские ведомости», 2 января 1751 года).

Во времена Екатерины II в новогоднюю традицию вошел обмен подарками и особенный праздничный стол. А в XIX веке появились и другие атрибуты праздника – шампанское, елочные украшения, открытки. В 1852 году в здании петербургского Екатерингофского вокзала – увеселительного павильона – установили первую публичную елку.

После революции в 1918 году большевики перешли на западный, григорианский календарь. Возникла разница между старым и новым стилем времяисчисления в 13 дней – так появился неофициальный праздник Старый Новый год. Также большевики отменили празднование Нового года, посчитав, что это «контрреволюционный, проникнутый идеей буржуазного упадничества и поповского мракобесия» праздник. Вместо него ввели праздник «Красной вьюги» – день начала мировой революции. Только он не прижился: люди «подпольно» ставили елки и дарили детям подарки.

В 1935 году Новый год вернули – по инициативе партийного деятеля Павла Постышева. Спутниками веселья постепенно стали Дед Мороз и его внучка Снегурочка, мандарины и оливье, новогодние огоньки и бой курантов, торжественная речь руководителя страны и праздничные песни.

Татьяна Григорьева,  
историк, автор портала «Культура.РФ»

## 10 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ СОТРУДНИКАМ, ИЛИ КАК УСТРОИТЬ ВЕЧЕРИНКУ ВЕКА

### ПРИЗНАКИ НЕУДАЧНОГО КОРПОРАТИВА

Вспомнить нечего. Вспоминается то, о чем внукам не расскажешь. Да и коллегам не рассказал бы, но они видели и помнят... Вместо сплочения команды происходит все с точностью до наоборот: коллектив делится на группки, которые активно начинают дружить друг против друга. И как мы понимаем, третий пункт для аптечного бизнеса особенно опасен. Как и для любого другого. Что может сделать руководитель, чтобы новогодние корпоративы были долгожданными и любимыми всеми сотрудниками аптеки? Есть несколько моментов.

### Шаг 1. Найти того, кто отвечает

Праздничный корпоратив – замечательный повод прокачать свои навыки делегирования. Потому что, если вы привыкли все задачи замыкать на себе, в предновогодний период на фоне повышения активности в бизнесе подготовка к корпоративу и вникание во все детали вас с ума сведут. Не нужно.

Идеальный вариант: если в компании уже есть проверенный человек, которому руководитель со спокойной совестью может доверить организацию корпоративного праздника, – его опыт бесценен.

Важно понимать: коллективная ответственность в данном деле не работает. Впрочем, как и во многих других начинаниях. Просто супер, когда все отретепировано, согласовано с руководством, не нудно и нет перебора с официозом. И за все это отвечает кто-то один, не исключая распределения задач перед группой помощников.

Как правило, это корпоративный тренер либо менеджер по персоналу. Но совсем необязательно делать его ведущим – доверьте задачу развлекать сотрудников профессионалу. Заранее подготовьте его, ознакомив со спецификой коллектива, особенностями жизнедеятельности компании – непроверенные люди, не способные вписаться в контекст мероприятия, могут испортить даже самый гениальный сценарий.

Народная примета: пока по всей стране не отгремят корпоративы, Новый год не наступит. Декабрьские корпоративные мероприятия – праздничная неизбежность. Миновать их нельзя, пренебрегать опасно, недооценивать их могущество и силу последствий – опрометчиво. Значит, нужно постараться извлечь максимум пользы из этого события и свести все риски к минимуму. А руководителю аптеки или аптечной сети стоит быть особенно внимательным. Почему? Так, навскидку: алкоголь, женский коллектив, любовь и ненависть, помноженная на праздничный градус... Нет уж, пока еще есть время, давайте все продумаем! И сделаем все, чтобы корпоратив запомнился как яркое и радостное событие для всех участников.

### Шаг 2. Наше любимое планирование

Сразу расставим приоритеты: если задача мероприятия – расслабиться всем коллективом в ресторане, выпить и потанцевать, не называйте это корпоративом и не ждите от него эффекты тимбилдинга. А если ждете, то не полагайтесь на экспромт. Необходимо, чтобы все сотрудники четко понимали, с какой целью их собирают, и не только организаторы, но и участники изначально должны быть в курсе дресс-кода и концептуальной программы мероприятия, придерживаться которой нужно на протяжении всего корпоратива. Нет, конечно, речь не о том, что строго следовать сценарию необходимо всем под угрозой расстрела. По желаниям трудящихся вполне можно что-то поменять. Но каждый должен быть вовлечен в общее дело от и до.

Неуправляемость процессом возникает как раз тогда, когда люди не заняты и предоставлены сами себе.

Первое, что обычно в таком случае приходит в голову, – хорошенько расслабиться. Очевидно, что самый легкий путь к этому – алкоголь. Но после его передозировки, как известно, свободны уже все и также неуправляемы.

### Шаг 3. Адекватный бюджет

Нет, ну правда, хватит уже так усиленно экономить. Или, если средств не хватает, не проводите корпоративы вообще. Потому что удовольствие это недешевое – если, конечно, мы хотим добиться эффекта WOW с дальнейшим ростом лояльности и работоспособности, а не просто выпить и покрасоваться перед сотрудниками.

Чаще всего экономят на найме профессиональных тренеров и ивент-агентств. Если в коллективе действительно есть для это-



го свои ресурсы, прекрасно. Иначе такая экономия чревата провалом мероприятия. В смете на корпоратив должно быть все просчитано, в том числе учитываются даже форс-мажорные обстоятельства.

#### **Шаг 4. Продуманное меню**

«Все было очень вкусно, и всего так много!» – вот единственный фидбек, который нас может устроить. Если, конечно, новогодний корпоратив проходит в ресторане, а не в квест-комнате или на выезде в лесной избушке с командными играми. Но и тогда людей нужно вкусно накормить.

Согласитесь, будет обидно, если замечательную деловую программу увенчает скомканный фуршет или обед, оставшийся в памяти послевкусием несвежих салатов или остывшего горячего. А еще хуже, если голодными останутся любители мяса, веганы или сидящие на диете.

#### **Шаг 5. Место, место и еще раз место**

Золотое правило расположения аптек работает и применительно к выбору заведения для празднования новогоднего корпоратива.

Чтобы не получилось так, что все устали еще до того, как прибыли к месту праздника, а зал оказался слишком душным и тесным, организаторам необходимо совершить предварительную разведку – выехать на место будущего события для уточнения всех нюансов.

#### **Шаг 6. Провизоры под защитой**

Вспоминается случай, описанный в соцсети заведующей одной из аптек: прекрасный праздник, проведенный в ресторане, расположенном в парковой зоне столицы, закончился стычкой с пьяной компанией и переломом носа у одной из сотрудниц. Если в вашем коллективе не так уж много крепких мужчин, подумайте об услугах охранной фирмы. Да, это определенные расходы, но поверьте: пострадавшие работники обойдутся руководством куда дороже во всех отношениях.

#### **Шаг 7. Я слышу тебя, сотрудник!**

Игнорирование нужд и чаяний коллектива – плохой задел для удачного корпоратива. Традиции, средний возраст, пожелания, увлечения, в конце концов физическая подготовка сотрудников – это те факторы, которые обязательно придется взять во внимание. Впрочем, как и соотношение мужчин и женщин в коллективе. А в аптечном бизнесе последний момент особенно актуален.

#### **Шаг 8. Реалистичные цели**

Часто руководители, начитавшись умных книг, начинают видеть в новогоднем корпоративе чуть ли не единственный инструмент для создания сплоченной команды. Но нужно понимать: классная команда формируется вокруг общей цели, а не на корпоративе. Создание команды – это, в первую очередь, задача руководителя. Один вечер с хороводами вокруг елки под мерцание фонариков не заменит постоянной и планомерной работы в данном направлении. Если уж искать подсказки в книгах, то хорошие варианты: «Пять пороков команды» Патрика Ленсиони и «Одноминутный менеджер строит высокоэффективную команду» Кена Бланшара. А еще можно пойти на тренинг по менеджменту. Рабочие группы и стратегические сессии тоже отлично работают в этом направлении.

Так, а чего тогда нам ждать от корпоратива?

Новогодний корпоратив хорош позитивной энергией, коммуникациями в неформальной обстановке, налаживанием контактов. Часто сотрудники и даже департаменты, конфликтующие в рабочих вопросах, после корпоратива как минимум начинают общаться открыто и доброжелательно, а иногда даже становятся друзьями, что положительно влияет на бизнес-процессы.

#### **Шаг 9. Приятное послекусие**

Замечательно, если в аптеке имеется традиция обнародования итогов проведенного мероприятия на корпоративном ресурсе: фото, видео – отзывы участников всегда пользуются вниманием коллег, это закрепит эффект, поможет получить дополнительные позитивные эмоции. Сегодня практически у каждой аптеки есть свой сайт. Но, если вдруг нет, можно создать закрытую группу в соцсетях. И сделать это так, чтобы заходить туда и оставлять свои комментарии было интересно всем, а не только создателям.

#### **Шаг 10. Анализируем это**

А теперь информация только для руководителя бизнеса и никак не для подчиненных! Потому что они и так часто не могут расслабиться под влиянием тайных страхов перед боссом. Зачем же лишний раз нагнетать?

Итак, главное: корпоратив – возможность увидеть своих сотрудников вне привычной модели поведения. Во время новогодних конкурсов и игр легко распознаются неформальные лидеры, на которых впоследствии можно будет опереться как на драйверов повышения лояльности аптечного персонала. Также можно диагностировать, какая психологическая атмосфера царит в коллективе. Очень показательно, кто не пришел и сколько человек под разными предлогами отказались присутствовать, – это свидетельствует о наличии определенных проблем в компании, которые нужно выявлять и решать.

Кроме того, мы и сами можем сознательно сместить фокус в сторону руководителей отделов, поручая им обязанности капитанов команд во время конкурсов, чтобы усилить их позиции в коллективе и укрепить иерархию. Также по результатам корпоратива можно принять решение, кому и какие тренинги нужны. Одна аптечная сеть, например, после новогоднего гулянья приняла решение массово отправить провизоров на тренинг по конфликтологии с обязательной явкой – таким эмоциональным и нестройным выдалось праздничное мероприятие.

#### **Шаг 11. Наш шеф – наш рулевой!**

Любопытно, что сами сотрудники опасаются совсем другого: нередко подчиненных беспокоит, что шеф увидит их в неприглядном свете или они выболтают лишнего (личного) под градусом. Но как раз на такие моменты особого внимания обращать не стоит. Как говорится, кто хорошо отдыхает, тот хорошо и работает. Люди должны чувствовать, что вы поддерживаете их стремление отдохнуть и расслабиться. А для этого руководитель должен стать тем самым рулевым на вечеринке.

Если коллектив небольшой, желательно пообщаться с каждым, узнать, чем человек дышит помимо работы. Хороший тон – вместе со всеми веселиться, танцевать, петь караоке и участвовать в активностях. Иначе все остальные тоже не станут этого делать и вечер превратится в постный и унылый. Улыбайтесь и общайтесь, избегайте производственных тем и проблем. А если кто-то с ними пристает, старайтесь перевести все на шутку, покажите, что сегодня не готовы решать такие вопросы, ведь все мы здесь собрались отдохнуть.

A group of four people (two men and two women) are sitting around a table at night, playing cards. They are all smiling and looking at their hands. The background is dark with some warm lights, suggesting an outdoor or semi-outdoor setting like a rooftop bar.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

## ПРИМЕРЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КОНКУРСОВ ДЛЯ ВЕСЕЛОГО КОРПОРАТИВА

### ИГРА «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»

Для этой игры необходимо иметь музыкальную подборку с частями минусовок различных песен на новогоднюю и зимнюю тематику. Все сидящие за столом делятся на две условные команды. Ведущий ставит кусочки песен. Задача команд – угадать название песни и всей командой спеть хотя бы один куплет. Если песня угадана, а спеть не получилось, ход переходит команде соперников. Очко засчитывается игрокам, спевшим песню. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

### РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ТОСТЫ ПО АЛФАВИТУ»

Этот смешной конкурс на корпоративе для сотрудников за столом может проходить красной нитью через все торжество. В самом начале праздника ведущий предлагает наполнить бокалы и произнести тост, который начинается на первую букву алфавита (к примеру: «абсолютно согласен, что нужно выпить за уходящий год»). Каждый последующий тост будет продолжением алфавитной эстафеты – его будет произносить тот, кто придумал начало со следующей буквы. Наиболее активному участнику можно вручить шуточную медаль «Лучшему тамаде».

### ПРОВЕРЯЕМ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТ

В ожидании горячих блюд, интересными могут быть конкурсы на проверку интеллекта и памяти.

### Игра «Запрещенная буква»

Представьте, что из алфавита вдруг пропала какая-то буква. Задача игроков – отвечать на задаваемые ведущим вопросы, не используя эту букву. Вопросы могут быть как личного характера («Как тебя зовут?»), так и познавательного («Какая столица Франции?»). Иногда ответы бывают слишком замысловатыми, что вызывает смех у присутствующих. Главное правило – нельзя медлить с ответом, нужно дать его в течение 5 секунд. Кто не справляется с заданием, тот занимает место ведущего.

### Конкурс «Срочная инвентаризация»

Для этого состязания на внимательность нужно подобрать атрибуты – не менее 20 небольших предметов (чем больше, тем лучше) и разложить их на столе, а затем накрыть тканью. Например, можно взять:

- ручку;
- блокнот;
- пакетик чая;
- зажигалку;
- клубок ниток;
- калькулятор и т.д.

Игроки делятся на несколько команд. Ведущий приглашает участников к столу и объявляет им, что в конце года нужно провести срочную инвентаризацию. На 10 секунд он приподнимает ткань, и игроки должны запомнить как можно больше предметов. Затем ткань опять опускается, и команды в течение 1 минуты должны записать все, что запомнили. Выигрывает та команда, которая дала больше правильных ответов.

### Игра «Телеграмма»

Каждый из игроков вытягивает карточку со словом, состоящим из 5–7 букв. Задача участников – составить телеграмму для своих друзей или родственников. Первое слово в ней должно начинаться на первую букву слова, второе – на вторую и так далее, включая подпись. Слова нужно подбирать с распространенными буквами (например, «сумка», «табурет», «пирог»).

Одним словом, корпоратив – дело тонкое. Но при эффективной организации он может изменить микроклимат в коллективе в правильную сторону. Многие важные вещи обнаруживаются в неформальной обстановке. А если все прошло удачно, то приятное послевкусие, о котором говорилось выше, сохраняется на весь год. Проверить, как новогодний корпоратив повлиял на лояльность персонала, очень просто: если к следующему Новому году о нем все еще с восторгом вспоминают и с энтузиазмом ждут, где и как пройдет очередное неформальное мероприятие, организованное компанией, – праздник удался. И у вас все получилось.



# ШУТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПРАЗДНИЧНОГО ВЕЧЕРА ПРЕДЛАГАЕМ ЧИТАТЬ ВСПЛУХ:

## КОЗЕРОГ

Год Лошадки козерогам  
Звон копытцев принесет.  
Бодрой рысью по дорогам  
Вверх стремительно несет.  
На рог левый – пуд удачи.  
Правый рог – здоровья пуд.  
Блеск по шерсти? Это значит,  
Что вас ждет покой и good.

## ВОДОЛЕЙ

Не лейте воду попусту, ребята!  
Всегда по делу, быстро, четко, метко!  
Конкретная прямая дата –  
Такой бывает она редко.  
Посуду мойте чаще!  
Да и про руки не забудьте!  
А в злой микробной жизни чаще  
Сражайтесь, и не обессудьте.

## РЫБЫ

Плывите против водотока!  
И не пускайте пузыри.  
На дне уключины глубокой  
Сидите тихо до зари.  
Экономьте кислород –  
Он вам очень пригодится  
В этот жаркий яркий год.  
Пусть вам берег моря снится!

## ТЕЛЕЦ

Повсюду красный? Очень жарко?  
Коррида здесь! А вы – герой.  
Чтоб избежать минут запарки –  
Бегите с радостью домой.  
Мычите редко, но по делу.  
Жвачку жуйте каждый день,  
Тренируйте дух и тело,  
И гоните в шею лень!

## БЛИЗНЕЦЫ

Лошадь со спешкой и стремленьем  
Обмануть вас норовит.  
Проводите жизнь в движеньи,  
Жуйте пачками «Ревит».  
Близнецов похожим нравом  
Можно быстро отличить.  
Новый год всем вам по праву  
Будет радости дарить!

## РАК

Не стоит пятиться от счастья!  
Бегите со всех ног к нему!  
Минуя хвори и напасти.  
Год Лошади – залог тому.  
Ищите норы под камнями,  
Качайте клешни и улыбку!  
Тогда всегда пребудет с вами  
Тепло в глазах, в звучаньи – скрипка.

## ЛЕВ

Гроза лесов, полей и прерий.  
Косматый лев. Вас ждут победы!  
Бегите от нелепых прений –  
От них мозоли, перхоть, беды!  
Свой прайд храните и любите.  
Вожак всей стаи – важный чин.  
Простые вещи, жизнь цените.  
Свободу искренних картин.

## ДЕВА

Прекрасной половине дев  
Год Лошади сулит хлопоты.  
Мэйк-ап, кухонный подогрев,  
Хранить очаг для целой роты.  
Мужская половина знака!  
Носите первых на руках!  
Такой отвагой и атакой  
Займете место в облаках!

## ВЕСЫ

Ваша стрелка равновесная  
Зависит исключительно от вас!  
Гармония души всегда чудесная,  
Наметан четкий точный глаз.  
Весы судьбы вас не обвесят,  
Когда и вы не будете хитрить.  
Наоборот – наверх навесят,  
Помогут верить и любить.

## СКОРПИОН

В пустыне знойной и глухой  
Не заблудитесь, скорпионы!  
Куда идти? Вперед! Рукой  
Порвите все свои препоны.  
Оазис ждет – цените время.  
Там кактусы колючие – опасно!  
Для тех, кто в теме этой темы –  
Ищите. И найдете счастье.

## СТРЕЛЕЦ

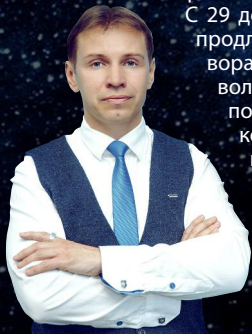
В колчане стрелы за спиной,  
Лук в руке, в салате тоже.  
Меткий лучник – вы герой!  
С Робин Гудом вы похожи!  
Поражая все мишени,  
Ощутите эту сладость.  
Из продуктов – вермишели,  
Из событий – жизни радость!

## ОВЕН

Не быть упертым очень трудно,  
Но надо все перетерпеть  
И в год Лошадки каждым утром  
Почаще в зеркало смотреть.  
И, увидав свою улыбку,  
Вы в мир пойдете веселей  
И не допустите ошибки  
Всех полюбя в жизни своей.

# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ДЕКАБРЬ 2022 ГОДА

Последний месяц 2022 г. ознаменуется продолжением ретроградного движения Марса и ретроградным движением Меркурия, которое начнется 29 декабря. Идеальное время для подведения итогов года, завершения начатых дел, выявления ошибок, допущенных в 2022 г., дабы исправить их в первые месяцы 2023 г. Возможно возобновление давних дружеских и деловых отношений. А вот новые дела могут стопориться. Начиная ремонт или дело, которое хотели бы завершить до наступления Нового года, учтите возможные проволочки. Есть риск, что это начинание будет завершено только к середине января 2023 г. Пробуксовки в течение всего декабря возможны с получением различных посылок и грузов. Вероятны опоздания на встречи или их переносы. Спокойнее относитесь к опозданиям. В декабре воздержитесь от одалживания денег, оформления кредитов. С 1 по 11 декабря больше полагайтесь на обещания проверенных временем людей и придерживайтесь уже принятых планов. Новые идеи и предложения могут сбить с толку, создать ажиотаж и суету, а в итоге потраченные нервы, деньги, силы и разочарования после эйфории от предвкушения успеха. Берегите поясницу, печень. Зато намеченные ранее деловые встречи пройдут продуктивно, а сложившиеся амурные отношения продолжают плавно развиваться и поездки им пойдут только на пользу. Возможна встреча давних друзей или родственников. С 15 по 19 декабря, полагаясь на логику, а не эмоции, можно будет сделать верный расчет, преумножив доходы, осуществив стратегию, которая выстраивалась не первый день. С 20 по 28 декабря возможны неожиданные романтические знакомства, приятные развлекательные поездки, оживление давних отношений. С 29 декабря Меркурий переходит в ретроградное движение, которое продлится до 18 января 2023 г., а потому вопросы с документами, договорами, отчетами лучше утрясти с 20 по 28 декабря. Уже с 20 декабря волшебство предновогодних дней будет настраивать на творчество, поэзию и подвиги ради любимого человека. Увлекательны пройдут корпоративы. К Новому году есть шанс решить противоречия в отношениях, а потому и последний день года, новогодняя ночь пройдет в гармонии, объединяя семью либо помогая ее создать.



**Астролог АНДРЕЙ РЯЗАНЦЕВ**  
Член международной организации астрологов INASTROS  
Whatsapp: + 7 967 5619170  
E-mail: andrey\_ar@mail.ru



**ОВЕН** – в первой половине декабря поспешность в принятии решений может навредить. Резкие заявления усложнят дружеские и деловые отношения, а невнимательность во время поездок и подготовки к ним окажется фатальной. Продумав свои действия, вы успешно воплотите планы в жизнь, преуспеете как в делах и учебе, так и в личных отношениях. По вашей инициативе состоятся важные деловые встречи и начнутся амурные приключения. Произшедшие изменения повлияют на празднование Нового года, но этот поворот судьбы окажется позитивным.



**ТЕЛЕЦ** – в начале декабря лихорадочные и непродуманные действия могут опустошить ваш кошелек. Вложив деньги в совместные дела, вы рискуете многое потерять. Получив напутствие проверенных временем друзей и влиятельных знакомых, вы благополучно решите финансовые вопросы, найдете оригинальное решение накопившихся на работе вопросов, продвинувшись по карьерной лестнице, и пополните казну. С 20 по 28 декабря представится случай объяснить в чувствах.



**БЛИЗНЕЦЫ** – до 11 декабря влияние новых знакомых и сенсационных новостей способно повлиять на ход мыслей, создавая хаос и замешательство. Осторожность во время поездок и зимнего отдыха не повредит. В середине декабря, завершив работу и получив заслуженное вознаграждение, вы освободитесь для общения, вечеринок и свиданий. Состоятся встречи с давними друзьями и за разговором с ними вы обсудите сотрудничество, которое сложится в наступающем году. Важная беседа со спутником жизни снимет возникшую напряженность, и появятся планы по встрече Нового года.



**РАК** – не откладывайте на потом признания в чувствах. Сделанный шаг поможет не упустить личное счастье и начать отношения, которые продлят долгие годы, восстановит гармонию в доме, если узы брака уже созданы. Упустив момент, вы можете попасть в новый виток размолвок. В начале декабря руководство и деловые партнеры окажутся не готовыми к решению наболевших вопросов, а потому займитесь возникшей работой и пополняйте свой бюджет к предстоящим новогодним праздникам.



**ЛЕВ** – кардинальные перемены до 11 декабря в домашнем укладе и на работе окажутся поспешными и разрушительными, опустошая казну и создавая трудности в отношениях. Прежде чем принимать окончательное решение, восстановите эмоциональное равновесие, расправившись с домашними делами и прочими хлопотами, вы настроитесь на новогоднюю волну. С 20 по 28 декабря череда встреч, вечеринок и свидания создадут позитивное настроение. С легкостью будут заключены соглашения по сотрудничеству на предстоящий год, а признания в любви многое изменят в вашей жизни.



**ДЕВА** – в начале декабря поездки, особенно дальние, могут срывать, а если вы все же направитесь в дорогу, соблюдайте меры безопасности. Повышен риск различных происшествий. Уже во второй половине декабря вы сделаете верный выбор и начнете подготовку к Новому году, избавляясь от лишнего в доме, но сохраняя то, что вам пригодится. В предновогодней суете постарайтесь выкроить время для заботы о здоровье и посещении салонов красоты.



**ВЕСЫ** – в начале декабря разговоры окажутся пустыми, отнимая время и нервируя вас. Начните вторую половину декабря с покупки новогодних подарков и различных покупок для дома, ограничив общение, особенно в соцсетях. Совершив покупки и устроив финансовые дела, вы уже после 20 декабря закружитесь в водовороте полезных встреч, непродолжительных поездок и общении. Вы получите много полезных советов, которые помогут делам и учебе, а также приятно проведете время с друзьями, что создаст новогоднее настроение.



**СКОРПИОН** – тратами на развлечения и покупки с 1 по 11 декабря не увлекайтесь и воздержитесь от рискованных вложений. Можно опустошить казну к новогодним праздникам. С 16 по 20 декабря общение с давними друзьями повлияет на ваши планы. Пересмотрев намерения, вы по-иному расставите приоритеты, избежав многих ошибок. Набравшись сил, уже после 20 декабря участвуйте активно в различных мероприятиях, беритесь за новое дело и не пропускайте возможности блеснуть на вечеринках в компании со своей половинкой.



**СТРЕЛЕЦ** – до 11 декабря захочется объять необъятное, устремившись в поездки ради многочисленных встреч. Несмотря на обилие срочных дел и дефицит времени, не спешите. Забывая о мерах безопасности во время поездок или рискованной работы, вы рискуете своим здоровьем. Начните вторую половину декабря размеренно, отдыхая и занимаясь покупками для души. Встречи и поездки, которые окажутся для вас проблемными, отпадут сами собой. С 20 по 28 декабря вы приумножите свои сбережения благодаря полученной дополнительной работе, что позволит многое купить к новогоднему празднику.



**КОЗЕРОГ** – в начале декабря кардинальные перемены в отношениях могут возродить угасшие споры, и накал эмоций навредит дальнейшим взаимоотношениям с друзьями, родственниками. Позвольте себе отдохнуть. В спокойной обстановке ваши мысли придут в порядок. С 18 по 19 декабря дружеские советы помогут справиться с тревогой и принять дальновидное решение. После 20 декабря свободного времени у вас практически не будет. Череда приятных поездок, предновогодних встреч, свиданий и вечеринок создаст новогоднее настроение.



**ВОДОЛЕЙ** – до 11 декабря настоятельные рекомендации коллег и друзей, имеющие отношения к деньгам, окажутся убыточными для вас. Совместные дела и покупки приведут к неоправданно высоким тратам. Друзья и коллеги в середине декабря определятся с планами и предложат вам окончательный вариант. Позаботьтесь о своем здоровье и близких людях. Восстановив здоровье к новогодним праздникам, заглянув заодно в спа-салоны, вы в отличном настроении проведете предновогодние дни.



**РЫБЫ** – к многочисленным обещаниям руководства и влиятельных людей с 1 по 11 декабря стоит отнестись скептически. Уже к середине декабря они сами могут отказаться от своих слов. С 16 по 18 декабря доведите до ума начатую работу, уладьте вопросы с документами и пообщайтесь с руководством, дабы решить вопросы, не требующие отлагательств. После 20 декабря неплохо сложатся поездки, а новости, полученные от друзей и деловых партнеров, помогут определиться с планами на корпоративы и новогоднюю ночь.

# ИГРА

## Грипп. Интересные факты



1/10

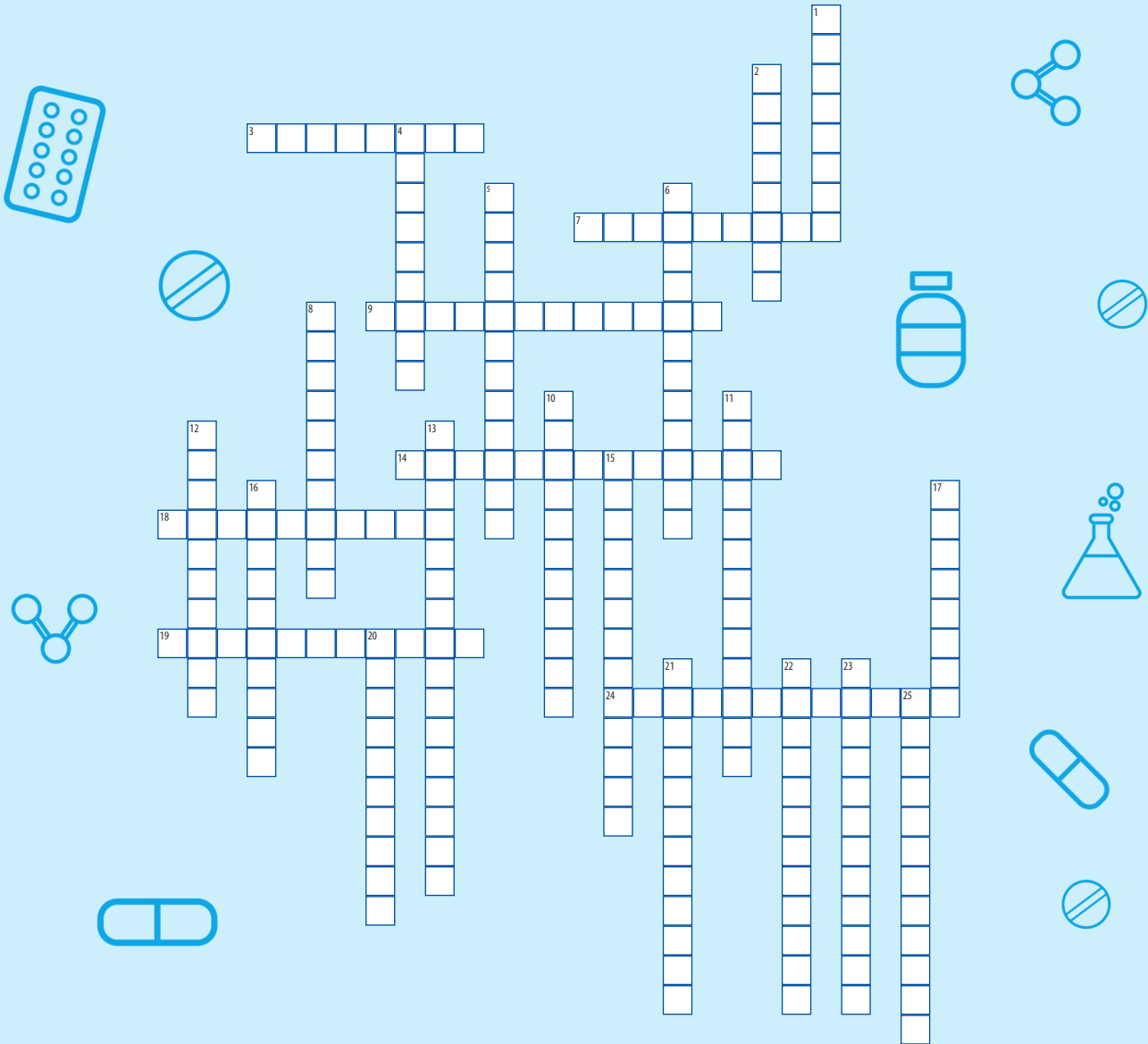
В русском языке слово «грипп» появилось на рубеже XVIII–XIX веков (было заимствовано из французского языка) и большинством этимологов трактуется как производное от глагола «gripper». Какое значение имеет это слово?

- «Схватить»
- «Воздействие»
- «Смерть»

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



# КРОССВОРД ПО ФАРМАКОЛОГИИ



## По горизонтали

- Уровень заболеваемости данной нозологической формой на данной территории в конкретный отрезок времени, резко превышающий уровень эпидемий.
- Используют для построения своих клеток  $CO_2$  и другие простые неорганические соединения.
- Специфическое антимикробное, антипаразитарное лечение при помощи химических веществ.
- Класс высших грибов, имеющих особые органы размножения – базидии.
- Форма антагонизма, при которой один микроорганизм использует другой организм как источник питания.
- Поглащение и переваривание других микроорганизмов.
- Высушивание под вакуумом из замороженного состояния.

## По вертикали

- Специальные химические реактивы, используемые для лабораторных исследований в микробиологии.
- 12–18% сухой массы, входят в состав капсул, клеточной стенки, являются запасными питательными веществами.
- Взаимовыгодные взаимоотношения различных организмов.

- Блокируют передачу нервных импульсов в клетках спинного мозга.
- Инфекционное заболевание, вызванное одним видом микроорганизмов.
- Бактерии, растущие при низкой температуре.
- Этот вид микробиологии изучает роль условно-патогенных микроорганизмов в возникновении заболеваний человека, диагностике и профилактике этих болезней.
- Активируют аденилатциклазу.
- Взаимоотношение микроорганизмов, при котором один из них использует для своей жизнедеятельности продукты жизнедеятельности другого.
- Этот вид микробиологии исследует инфекционные болезни лекарственных растений, порчу лекарственных растений и сырья под действием микроорганизмов, обсемененность лекарственных средств в процессе приготовления, а также готовых лекарственных форм, методы асептики и антисептики, дезинфекции при производстве лекарственных препаратов, технологию получения микробиологических и иммунологических, диагностических, профилактических и лечебных препаратов.
- Наука, изучающая строение, жизнедеятельность и экологию микроорганизмов – мельчайших форм жизни растительного или животного происхождения, не видимых невооруженным глазом.

- Раздел систематики, изучающий принципы классификации.
- Уровень заболеваемости данной нозологической формой на данной территории в конкретный отрезок времени, резко превышающий уровень спорадической заболеваемости.
- Этот вид микробиологии изучает микрофлору окружающей среды, взаимоотношение микрофлоры с организмом, влияние микрофлоры и продуктов ее жизнедеятельности на состояние здоровья человека, разрабатывает мероприятия, предупреждающие неблагоприятное воздействие микроорганизмов на человека.
- Сожительство особей различных видов, при котором выгоду из симбиоза извлекает один вид, не причиняя другому вреда.
- Количественные и качественные изменения бактерий, входящих в состав микрофлоры.
- Вирусы бактерий, обладающие способностью специфически проникать в бактериальные клетки, репродуцироваться в них и вызывать их растворение (лизис).
- Это излучение применяют для стерилизации одноразовой пластиковой микробиологической посуды, питательных сред, перевязочных материалов, лекарственных препаратов и др.

Литература: 1 - реферат, 2 - реферат, 3 - реферат, 4 - реферат, 5 - реферат, 6 - реферат, 7 - реферат, 8 - реферат, 9 - реферат, 10 - реферат, 11 - реферат, 12 - реферат, 13 - реферат, 14 - реферат, 15 - реферат, 16 - реферат, 17 - реферат, 18 - реферат, 19 - реферат, 20 - реферат, 21 - реферат, 22 - реферат, 23 - реферат, 24 - реферат, 25 - реферат.