

# ЭМИТИ Pharm

№ 01, март 2013

Казахстанский журнал для работников аптечных учреждений



**ФОТО-РАНДЕВУ**  
Весна глазами  
женщин!

**ВОПРОС  
НОМЕРА:**  
Гиповитаминоз

**ТЕМА НОМЕРА:**  
Чего хочет  
женщина?

**ОЛЬГА ЕМЦЕВА:**  
Мне не нужны слова,  
мне нужны действия

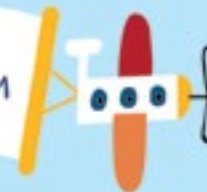
Консультируем. Помогаем. Обеспечиваем



chicco

Везде, где есть ребенок

Консультируем. Помогаем. Обеспечиваем



chicco

Везде, где есть ребенок



Не каждый бренд может гордиться историей своего появления. Бренд Chicco – один из немногих с глубокими корнями и необычной историей своего создания. Идею Chicco родила любовь; бренд Chicco растили с любовью; вся история Chicco – история любви к самому дорогому, что только может быть у человека в жизни.

В маленьком итальянском городке Комо жила молодая семья, и вот у них родился ребенок. Первенца назвали Энрико. Гордость молодого отца Пьетро Кателли – предпринимателя и владельца небольшого производства медицинских препаратов – не знала границ. Весь его энтузиазм, страстное желание успеха и энергия удачливого предпринимателя были направлены на поиск чего-то нового и необычного. Рынок на тот момент был заполнен безликими игрушками, низкокачественными и малофункциональными пустышками, бутылочками и другими продуктами для кормления и заботы, а невзрачное белье и одежда нагоняли скуку и печаль на мам и малышей. Все это никак не подходило для их любимого сына Энрико и подтолкнуло заботливого отца начать производство яркой продукции для детей – безопасной и качественной, с разнообразными формами и функциями. Название этому направлению было найдено сразу: Chicco – ласковая уменьшительная форма от имени сына Энрико. Ведь всю продукцию Пьетро Кателли делал, думая именно о нем.

Всего несколько лет понадобилось бренду Chicco, чтобы завоевать рынок, и это совсем не случайно. Разве может продукция, которая сделана с такой любовью и вниманием, не нравиться заботливым мамам и их малышам? Конечно, нет! Именно поэтому бренд Chicco занимает лидирующие позиции на мировом рынке и пользуется безграничной любовью всех мам и малышей.



Ведь уход за ребенком – это счастье.  
А Счастье – это путешествие, которое начинается с детства!

Chicco постоянно совершенствует свою продукцию, сотрудничая со специальными клиниками, изучая ежедневные потребности детей, используя в производстве новые современные технологии. Вся продукция строго тестируется на каждом этапе производства.

Мы будем продолжать знакомить вас, уважаемые коллеги, с продукцией Chicco и ее преимуществами.

По вопросам поставок  
обращайтесь  
в отдел продаж компании  
«ЭМИТИ Интернешнл».



помощь  
маме



грудное  
вскармливание



уход за  
ребенком



игрушки



кормление



одежда



на улице



время  
спать



*Дорогие читатели!*



Весна – это пора добрых начинаний. Она всегда берет свой старт с положительных эмоций и душевного тепла. Для компании «ЭМИТИ Интернешнл» весна 2013-го ознаменована выходом первого в Казахстане глянцевого специализированного журнала «ЭМИТИ Pharm», адресованного работникам аптечных учреждений. Для нашей компании это не просто прекрасная возможность поздравить всех наших женщин с замечательным праздником – Всемирным женским днем 8 Марта. Для нас это своеобразная точка отсчета, начало долгого и успешного пути.

Мы надеемся, что предлагаемое издание станет для наших клиентов не только источником полезной информации, но и в какой-то степени руководством по ведению успешного аптечного бизнеса. На страницах «ЭМИТИ Pharm» своим опытом и знаниями будут делиться ведущие фармацевты, маркетологи, аналитики фарминдустрии, психологи и журналисты.

Мне бы хотелось, чтобы яркие страницы «ЭМИТИ Pharm» сделали для казахстанских женщин наступление весны еще более насыщенным. Желаю всем нашим читателям здоровья, счастья и благополучия!

*От чистого сердца,*

Вячеслав Владимирович Ивановский,  
генеральный директор  
«ЭМИТИ Интернешнл»

ЭМИТИ – гарантия качества  
лекарственных средств



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

ЭМИТИ  AMITY<sup>®</sup>  
ИНТЕРНЕТШНЛ INTERNATIONAL

Call-Centre (727) 2-448-448, [www.amity.kz](http://www.amity.kz)



Обложка  
Ольга Емцева  
Фото — Виталий Мурашкин

Собственник и издатель — ТОО «Виксла»

Директор Анастасия Ивановская

Главный редактор Татьяна Цапенко

Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова

Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик

Фотографии: Виталий Мурашкин, Денис Пахочик,  
студия ADORA, интернет-ресурсы

Над номером работали:

Татьяна Цапенко, Анастасия Ивановская, Наталья Поливянная,  
Лариса Скрипачева, Жанат Смирнова, Толкын Умирханова,  
Юлия Бурова, Инга Форш, Галина Духовная

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры и информации  
Республики Казахстан.

Свидетельство № 13297-Ж

Территория распространения: Республика Казахстан

Периодичность выхода: 12 раз в год

Основная тематическая направленность: фармацевтика и медицина

Адрес редакции: Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Муратбаева, 23

Тел.: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1110).

e-mail: pharm@amity.kz

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

Тираж: 10 000 экземпляров.

Отпечатано в типографии Leader Offset.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полное или  
частичное воспроизведение материалов без согласования с  
редакцией категорически запрещено. Все права защищены.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Редакция не несет ответственности за  
содержание рекламных материалов.

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по телефонам:  
+7 (727) 244-84-68 (вн. 1110), пишите на e-mail: a.ivanovskaya@amity.kz.

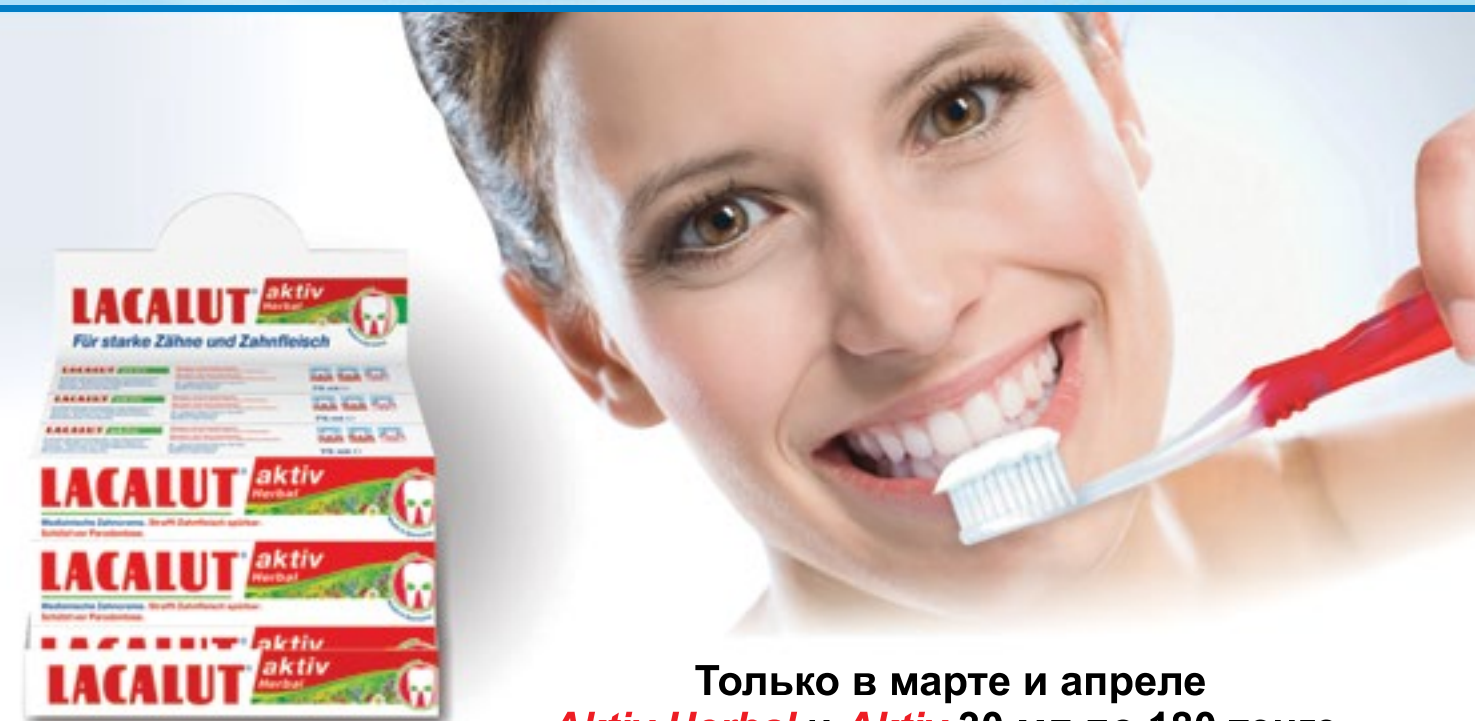
# LACALUT

Зубная паста LACALUT Aktiv Herbal

**НОВИНКА**



Медицинская профилактическая зубная паста создана на основе формулы LACALUT Aktiv. В дополнение присутствуют 8 лекарственных трав для укрепления зубов и десен: мирра, фенхель, анис, эвкалипт, тимьян, ромашка, шалфей, мята перечная, аллантоин. Мирра и тимьян оказывают противомикробное и бактерицидное действие, шалфей — антисептическое. Заметно подтягивает и укрепляет десны. Защищает от кровоточивости десен, пародонтоза и кариеса.



Только в марте и апреле  
**Aktiv Herbal** и **Aktiv 30 мл** по 180 тенге.

**ФЕНХЕЛЬ** — оказывает дезинфицирующее действие, устраняет запах изо рта. Содержит эфирное масло, пектиновые вещества, хлорогеновую и никотиновую кислоты, богат витаминами А и С, содержит флавоноиды и фитонциды.

**ЭВКАЛИПТ** — мощный антисептик. Оказывает вяжущее, антисептическое и противовоспалительное действие, губительно действует на грибы, простейшие, грампозитивные и грамотрицательные микроорганизмы, останавливает рост бактерий золотистого стафилококка, эшерихий, туберкулезных микобактерий, трихомонад.

**ТИМЬЯН** — содержит эфирное масло (1–2 %), в котором найден тимол (до 40%). Тимол, содержащийся в траве тимьяна, используется в медицине как антисептическое и дезинфицирующее средство.

**РОМАШКА** — самая ценная составная часть эфирного масла — ромашковый азулен — хамазулен. В медицинской практике хамазулен используется как отдельный компонент эфирного масла в качестве противовоспалительного и ранозаживляющего средства.

**АНИС** — оказывает местное бактерицидное действие.

**СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ**



44



20

**Вопрос номера** 10  
Гиповитаминоз

**Рекомендации  
специалиста** 16  
Терапия витаминами

**Аптечная практика** 20  
О внедрении стандарта GPP  
в казахстанских аптеках

**Маркетинг** 24  
Эффективный мерчендайзинг:  
прибыль без потерь

**Мировой опыт** 26  
Совершенство аптечного  
дела в Швейцарии

**Хроника ЭМИТИ** 28  
ЭМИТИ Интернешнл:  
начало нового этапа

**Фото-рандеву** 33  
ВЕСНА ГЛАЗАМИ ЖЕНЩИН  
Эвелина Мальковская  
Софья Насимова  
Мира Байдалинова  
Маншук Абдуллина

**Персона** 38  
Мне не нужны слова, мне нужны действия  
Ольга Емцева

**Герой номера** 44  
Моя аптека – этап, к которому  
я шла долгие годы  
Ирина Фролова



26



33



Соскучились по яркому, теплomu и ласковому  
солнцу? Мечтаете открыть для себя новые  
страны? Желаете отвлечься от работы и  
окупнуться в негу блаженства и тишины?  
Участвуйте в маркетинговом проекте компании  
«ЭМИТИ Интернешнл»!

Подробная информация – у менеджеров компании.



**Интервью**  
Екатерина Стриженова  
и Алексей Тихонов: раскрывая  
двери души **48**

**Личный клуб**  
Наука о счастье **54**

**Отношения**  
7 секретов сохранения семейного очага **60**

**Воспитание**  
Бабушки и внуки **64**

**Зоомир**  
Гламур для четвероногих **68**

**Подиум**  
Модные тенденции: следуем  
собственному стилю **70**

**Путешествия**  
Весенние дни в лучших местах планеты **72**

**Кулинария**  
Его Величество Стейк **76**

**Астропрогноз**  
Март-2013 **78**



*«Зерде-Фито»:*  
**сила природы  
для вашего  
здоровья**

ТОО «Зерде-Фито» — одна из старейших в стране компаний, выпускающих продукцию природного происхождения. Лекарственные травы, сборы, фиточаи пользуются большим спросом среди покупателей. Этот факт связан с растущей грамотностью людей. Потребители осознают важность заботы о своем здоровье. Ведь сегодня в жизни действует правило: успешен тот, кто здоров, кто может продуктивно работать. Мы хотим предоставить возможность заботиться о своем здоровье каждому казахстанцу!

Сегодня «Зерде-Фито» выпускает около 400 видов продукции. Среди новинок последнего времени — детская линия «Зердейка», разработанная с участием выдающегося российского врача-фитотерапевта, профессора, академика РАЕН В. Ф. Корсуна. В создании уникальной женской серии «Зерде-Леди» принимала участие к.м.н. Ольга Данилюк, автор известных книг по фитотерапии, сотрудник кафедры фитотерапии Российского университета дружбы народов. Фиточаи «Зерде-Леди» выпускаются для женщин разных возрастных групп: девушек-подростков, женщин зрелого возраста, а также для беременных и кормящих.

На «Зерде-Фито» используется высокотехнологичное оборудование с мягким режимом переработки и многократным контролем качества. На производстве внедрен международный стандарт менеджмента качества ИСО 9001, следующим этапом станет переход на стандарты GMP. ТОО «Зерде-Фито» имеет складские помещения, оборудованные с учетом всех необходимых норм, где может храниться неснижаемый запас сырья в 5000 тонн.

Объемы продаж «Зерде-Фито» сегодня высоки — 87% рынка РК. Это не только признак доверия потребителей, но и высочайшая планка ответственности, которую можно удержать лишь при высоком уровне качества и постоянной заботе об ассортименте.

В преддверии 8 Марта мы поздравляем всех женщин страны с красивым весенним праздником. Милые женщины, благодаря вам наш мир с каждым днем становится совершеннее и добрее. Желаем вам сохранить свою замечательную красоту! Никогда не забывайте, что вы нужны, любимы и желанны. Пусть счастье станет вашим постоянным и верным партнером. И пусть весеннее настроение не покидает вас круглый год!

# Гиповитаминоз

Витамины проявляют себя не своим присутствием, а своим отсутствием.  
Академик В. А. Энгельгардт

Гиповитаминоз – витаминная недостаточность, патологическое состояние, возникающее при неполном удовлетворении потребности организма в витаминах. В целях профилактики витаминной недостаточности надо знать причины ее развития.



О существовании витаминов впервые заявил в 1881 году российский ученый Н. Лунин. Лишь значительно позже американский биохимик польского происхождения Казимир Функ открыл сами витамины, а также изобрел и ввел в употребление соответствующий термин («вита» — жизнь, «амины» — вещества, содержащие азот). Впоследствии оказалось, что азот содержится не во всех витаминах. Однако к тому времени термин «витамины» прижился и продолжает использоваться по сей день.

Всего витаминов насчитывается тринадцать. Что они собой представляют? Витамины — это группа незаменимых для организма человека органических веществ,

принимающих участие в поддержании основных физиологических функций. Известно, что за редким исключением витамины обычно не вырабатываются в организме, а поэтому должны поступать извне (чаще всего с пищей). Основной отличительной чертой витаминов является полное отсутствие какой-либо питательной ценности (энергии), поскольку с ними в организм практически не поступают калории, обеспечивающие энергетическую емкость рациона.

Гарантией здоровья человека является достаточное содержание витаминов в суточном рационе питания при условии, что количество поступающих витаминов соответствует потребностям организма.

- ИТАК, ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (РИС. 1):**
- низкое содержание витаминов в рационе и неправильное по продуктовому набору питание. Так, например, отсутствие в рационе овощей, фруктов и ягод приводит к дефициту в организме витаминов С и Р, при потреблении рафинированных продуктов (сахар, изделия из муки высших сортов, очищенный рис и т.д.) в организм поступает мало витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и никотиновой кислоты;
  - несоблюдение правильных соотношений между пищевыми веществами в рационе (несбалансированное питание). Например, при длительном дефиците полноценных белков в организме возникает недостаточность витаминов С, А, В<sub>2</sub>, никотиновой и фолиевой кислот; резкое снижение в питании жиров уменьшает всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов; при избытке в питании углеводов развивается недостаточность витамина В<sub>6</sub>;
  - сезонные колебания содержания витаминов в пищевых продуктах. Так, в зимне-весенний период в овощах и фруктах снижается количество витамина С, а в молочных продуктах и яйцах — витаминов А и D, поэтому в зимне-весенний период, особенно в регионах умеренного и холодного климата, нужно применять практику профилактики гиповитаминозов, в том числе используя поливитаминные препараты;
  - нарушение правил хранения и кулинарной обработки продуктов. Например, нарушение правил холодной и тепловой обработки овощей может привести к полному разрушению аскорбиновой кислоты (витамина С);
  - некомпенсированная повышенная потребность в витаминах, вызванная особенностями труда и климата. Так, в условиях очень холодного климата потребность в витаминах повышается на 30-60%; тяжелый физический труд, нервно-психическое напряжение также увеличивают потребность организма в витаминах;
  - различные заболевания, прежде всего органов пищеварения.
- Кроме того, к гиповитаминозам приводит дисбактериоз кишечника, угнетение нормальной микрофлоры кишечника, продуцирующей ряд витаминов; длительное применение некоторых лекарств (противотуберкулезные препараты, антибиотики, сульфаниламиды и др.), несовместимость витаминов с рядом лекарственных веществ. Состояние гиповитаминоза может возникать и в связи с повышенной потребностью в витаминах у женщин во время беременности и кормления грудью, в периоды интенсивного роста ребенка, при интенсивной физической и нервно-психической нагрузке.

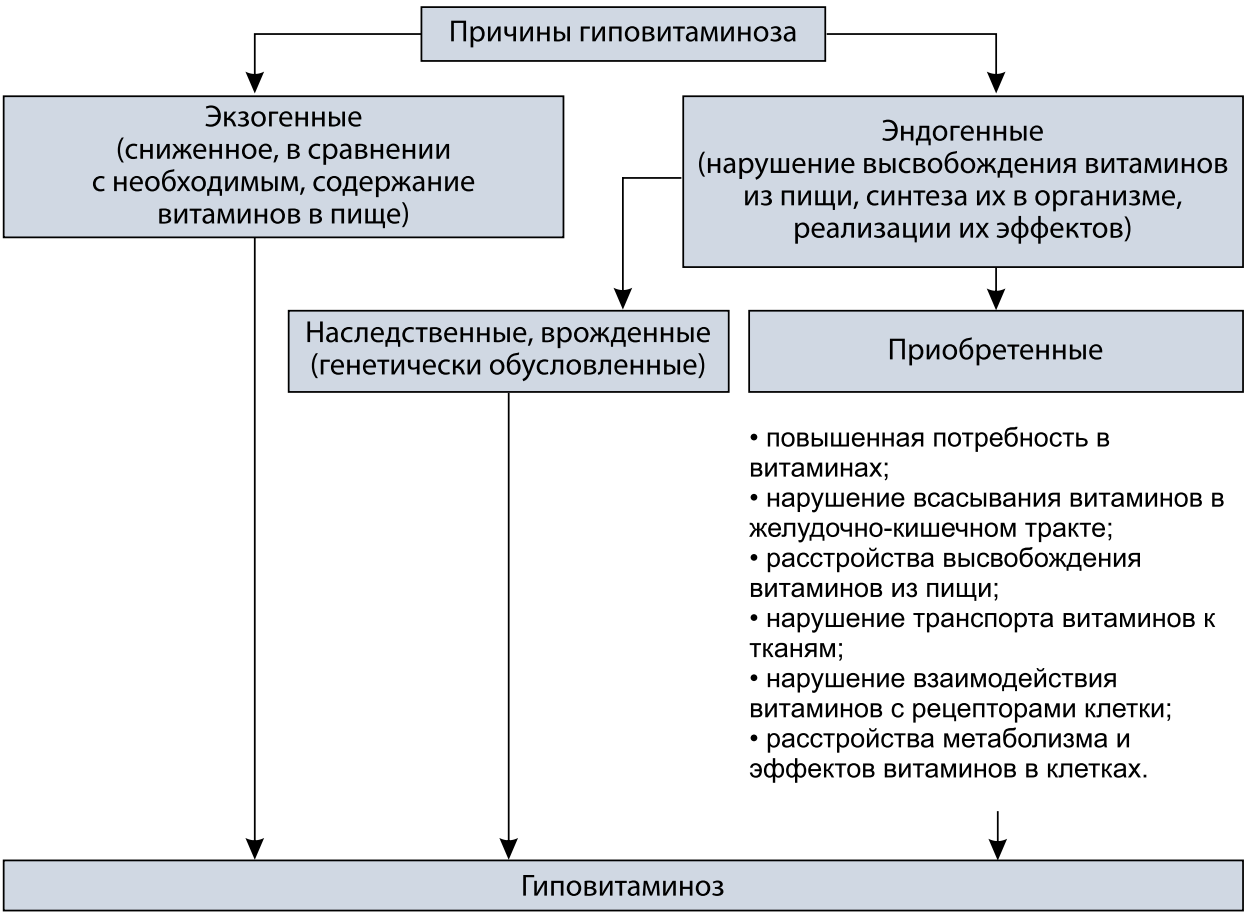


Рис. 1. Причины гиповитаминоза

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ

На сегодняшний день превалирует классификация витаминов, базирующаяся на принципах химического и биологического происхождения того или иного витамина. Основным недостатком такой классификации является то, что она практически никак не отражает специфических химических или биологических свойств той или иной витаминной группы.

Другой классификацией витаминов, которая имеет ряд недостатков, но тем не менее широко применяется сегодня, является классификация по признаку их растворимости в жирах или воде.

| ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ |
|--------------------------|
| Тиамин                   |
| Рибофлавин               |
| Пантотеновая кислота     |
| Никотиновая кислота      |
| Пиридоксин               |
| Фолиевая кислота         |
| Кобаламин                |
| Аскорбиновая кислота     |
| Биотин                   |

| ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ |
|--------------------------|
| Ретинол                  |
| Кальциферол              |
| Токоферол                |
| Филлохинон               |

Обратим внимание на еще одну таблицу, в которой указаны не только виды витаминов, но и суточная потребность человеческого организма в них.

| Вита-мин               | Название              | Потребность организ-ма человека (в сутки) |
|------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| B <sub>1</sub>         | Тиамин                | 1,5-2 миллиграмма                         |
| B <sub>2</sub>         | Рибофлавин            | 1,5-2 миллиграмма                         |
| B <sub>3</sub><br>(PP) | Никотиновая кислота   | 10 миллиграммов                           |
| B <sub>5</sub>         | Пантотено-вая кислота | 10-20 миллиграммов                        |
| B <sub>6</sub>         | Пиридоксин            | 2-4 миллиграмма                           |
| B <sub>9</sub>         | Фолиевая кислота      | 0,3-1 миллиграмма                         |
| B <sub>12</sub>        | Кобаламин             | 0,003 миллиграмма                         |
| C                      | Аскорбино-вая кислота | 60-100 миллиграммов                       |
| H                      | Биотин                | 0,15-0,3 миллиграмма                      |
| A                      | Ретинол               | 1,5-2 миллиграмма                         |
| D                      | Кальциферол           | 0,02 миллиграмма                          |
| E                      | Филлохинон            | 20-40 миллиграммов                        |

ВИДЫ ГИПОВИТАМОНОЗОВ

Гиповитаминоз А

Одним из ранних проявлений гиповитаминоза А является нарушение процессов дифференцировки и поддержания нормального состояния эпителиальных клеток. Это проявляется сухостью и шелушением кожи, частичным ороговением фолликулов, сухостью и ломкостью волос, поперечной исчерченностью ногтей. У детей грудного возраста легко возникают дерматиты и опрелости. При дефиците витамина А понижается сопротивляемость по отношению к вирусно-бактериальным заболеваниям. Длительный гиповитаминоз А ведет к отставанию в физическом и интеллектуальном развитии. Лечение — препараты витамина А.

Гиповитаминоз Е

Клинические проявления недостатка витамина Е встречаются довольно редко. Дефицит токоферолов может возникнуть при синдроме нарушения всасывания и стеаторее, при удалении части тонкого кишечника, а также при длительном недостаточном употреблении растительной пищи и растительных жиров, при воздействии некоторых факторов промышленного химического производства. Недостаток витамина Е может наблюдаться у новорожденных детей, поскольку токоферолы плохо проникают через плаценту. Следствием дефицита витамина Е может явиться гемолитическая анемия, ретинопатия, нарушение зрения. У новорожденных детей Е-витаминная недостаточность может вызвать внезапную смерть. Лечение — препараты витамина Е.

Гиповитаминоз С

Дефицит аскорбиновой кислоты. В сравнительно недавнем прошлом классическим проявлением гиповитаминоза С считалась цинга, или скорбут. Основные признаки этой болезни — слабость, потеря веса (вплоть до выраженного истощения), анемия, разрыхление и кровоточивость десен, а также появление отеков на различных участках тела. В наше время, когда витаминизированные соки, а также овощи и фрукты доступны круглый год, цинга уже практически не встречается.

Гиповитаминоз В<sub>1</sub>

Причины: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; злоупотребление пивом и хронический алкоголизм; длительное употребление сырой рыбы (каrp и сельдь); тяжелая физическая работа и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз.

Гиповитаминоз В<sub>2</sub>

Причины: бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы.

Гиповитаминоз РР (никотиновой кислоты)

Одностороннее питание с использованием в качестве основного продукта кукурузы; низкое содержание белков в пище; солнечная радиация; длительное лечение противотуберкулезными препаратами; хронические энтероколиты.

Гиповитаминоз В<sub>6</sub>

Длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Гиповитаминоз В<sub>12</sub>

Полное исключение из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианским образом питания); наличие глистов (широкой лентеи); хронический алкоголизм; заболевания желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит, спру; состояния после резекции желудка или тонкой кишки).

Недостаточность фолиевой кислоты

Значительное разрушение ее в процессе тепловой обработки продуктов; хронический алкоголизм; заболевания кишечника (хронический энтероколит, спру, состояние после резекции тонкой кишки); нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами.

Гиповитаминоз D

Недостаточное образование витамина D в коже ребенка, лишенного влияния ультрафиолетовых лучей солнца или кварцевой лампы; длительное употребление высокоуглеводистых пищевых рационов, не сбалансированных по соотношению в них солей кальция и фосфора; исключение из рациона продуктов животного происхождения; у лиц, проживающих в северных регионах, при неправильном построении пищевых рационов и отсутствии профилактики D-витаминной недостаточности.

Гиповитаминоз К

Исключение жиров из питания; заболевания печени, желчевыделительной системы, кишечника; нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами, антикоагулянтами. Лечение — препараты витамина К (викасол).

Итак, знание причин развития того или иного вида витаминной недостаточности (гиповитаминозов) — основа их профилактики и основание для увеличения дозировки соответствующих витаминов.

Обнаружив симптомы гиповитаминоза, надо обязательно обратиться к врачу. Самолечение недопустимо!

**Лечение гиповитаминозов** предусматривает введение в организм недостающих витаминов. Наиболее физиологично потребление витаминов в организм в составе пищевых продуктов. Это объясняется тем, что в продуктах содержится ряд веществ, которые усиливают действие витаминов и способствуют лучшему их усвоению. Кроме того, потребление витаминов с пи-

щей более физиологично, так как в этом случае в организм одновременно поступают другие питательные вещества, в превращении которых активно участвуют витамины.

Во избежание витаминной недостаточности надо разнообразно питаться.

В зависимости от степени выраженности витаминной недостаточности назначают витаминные препараты (лучше внутрь, но врач может прописать и инъекции).

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Для профилактики гиповитаминозов, особенно в зимне-весенний период, рекомендуется проводить витаминизацию витамином С. В этот период на столе всегда должны быть свежая или квашеная капуста, зеленые овощи, фрукты. Помимо этого ежедневно витаминизируют первые или третьи блюда обеда. Предпочтительно витаминизировать третьи блюда. Витаминизацию готовых блюд следует проводить непосредственно перед их подачей на стол. Подогрев витаминизированных блюд не допускается. Доза вводимой аскорбиновой кислоты: 80 мг — для взрослых, 100 мг — для беременных и 120 мг — для кормящих грудью женщин. Для витаминизации компотов и фруктово-ягодных соков на 1 л сиропа добавляют 50 г отвара шиповника и яблочно-каротиновый сок, приготовленный из 60% кислого яблочного и 40% морковного сока.

Весьма эффективны витаминные напитки:

- фруктово-овощной напиток: из кожуры яблок готовят 250 г отвара, который кипятят с сахаром и цедрой, оставляя на 2 ч, затем процеживают и добавляют морковный и шпинатный соки;
- натуральный лимонад: из 50 г лимона (с отходами) получают 4 чайные ложки (20 г) сока, который подают в разных количествах воды с добавлением сахара;
- морковный сок: из 100 г очищенной натертой моркови получают 65 г сока (морковь, натертую на терке, отжимают и употребляют сок в натуральном виде);
- отвар шиповника: сушеные плоды шиповника промывают и опускают в посуду с кипящей водой, закрывают посуду крышкой, кипятят 10 мин, затем настаивают в прохладном месте несколько часов, процеживают и добавляют сахар; норма продуктов на одну порцию отвара (200 мл): 10 г красных плодов шиповника, сахар по вкусу, 200 мл воды;
- отвар пшеничных отрубей: отруби опускают в кипящую воду и варят 1 ч, процеживают дважды через чистое сито или марлю, первый раз отжимая. Норма на одну порцию (250 мл): 200 г пшеничных отрубей на 1 л воды; отвар добавляют в соусы, супы или готовят квас, добавляя сахар и дрожжи (2 г дрожжей и 10 г сахара на порцию 200 мл);
- дрожжевой напиток: ржаной хлеб (15 г) нареза-

## ВОПРОС НОМЕРА

ют тонкими ломтиками и подсушивают в духовке до образования румяной корочки; сухари заливают горячей кипяченой водой и оставляют на 3-4 ч, затем процеживают; к полученному хлебному суслу добавляют 25 г дрожжей, тщательно размешивают, нагревают до 70 градусов, охлаждают до комнатной температуры, добавляют 5 г дрожжей, 5 г сахара и оставляют в теплом месте на 6-7 ч.

В медицинской практике используются препараты отдельных витаминов и поливитаминные препараты. При витаминной недостаточности предпочтительны поливитаминные препараты, которые содержат группы витаминов в различных дозировках и в необходимых количественных соотношениях. Необходимость введения комплекса витаминов объясняется рядом обстоятельств. Во-первых, недостаток или избыток одного витамина отрицательно сказывается на балансе других витаминов; во-вторых, витаминная недостаточность может быть вызвана дефицитом нескольких витаминов.

Для приема внутрь применяют сочетание витаминов — поливитамины, препараты которых отличаются по составу и количеству различных витаминов.

Некоторые поливитаминные препараты разрабатывались под конкретные ситуации. Естественно, что эти особенности соотношений, доз и ингредиентов необходимо учитывать при индивидуальном подборе оптимального поливитаминного препарата как для профилактики, так и для лечебного применения.

### Тетравит

Состав «Тетравита» сбалансирован с учетом повышенной потребности в витаминах, легко выводимых с потом, поэтому препарат предназначен для профилактики гиповитаминозов у работников горячих цехов, а также при высокой внешней температуре, интенсивных физических нагрузках, сопровождающихся активным потоотделением.

### Ундевит

Ориентирован на потребность в витаминах и микроэлементах людей среднего и пожилого возраста в обычных условиях жизнедеятельности. Применение «Ундевита» направлено на профилактику и лечение гиповитаминозов и преждевременного старения лиц старше 45 лет. Особенно этот витаминный препарат показан при возникновении общей слабости, расстройствах сна, плохой переносимости физических и психических нагрузок, в период выздоровления после тяжелых болезней.

### Аэровит

Ориентирован на повышенную потребность в витаминах при длительных и интенсивных физических нагрузках и при акклиматизации в новых условиях, на повышение защитных способностей организма к неблагоприятным факторам, особенно к воздействию укачивания, вибрации, шума, пониженного барометрического давления. Способствует улучшению ум-

ственной и физической работоспособности.

### Декамевит

Содержит дозы витаминов, ориентированные на потребности истощенного больного, перенесшего тяжелое заболевание или оперативное вмешательство.

### Глютавит

Способствует стимуляции деятельности желудка, поэтому применяется у больных с хроническими гастритами и пониженной кислотностью желудочного сока.

### Пангексавит

Применяется для профилактики и лечения заболеваний кожи, при снижении остроты зрения.

### Гексавит

Рекомендуется особенно лицам, работа которых связана с необходимостью повышенной остроты зрения. Применяется у больных вместе с длительным приемом антибиотиков.

### Аснитин

Используется для профилактики гиповитаминозов у людей, деятельность которых связана с большими физическими и нервно-психическими нагрузками.

Только врач должен назначать определенный витаминный препарат, дозировку его введения и длительность лечения. Самолечение витаминами — угроза для здоровья! Бесконтрольное применение этих лекарственных средств может способствовать достаточно быстрому развитию гипervитаминозов.

**Можно смело утверждать, что гиповитаминоз может развиваться практически у каждого человека, который не употребляет регулярно поливитамины.**

\*Внимание! Не все из упомянутых в статье наименований лекарственных средств и БАДов имеют государственную регистрацию в РК.

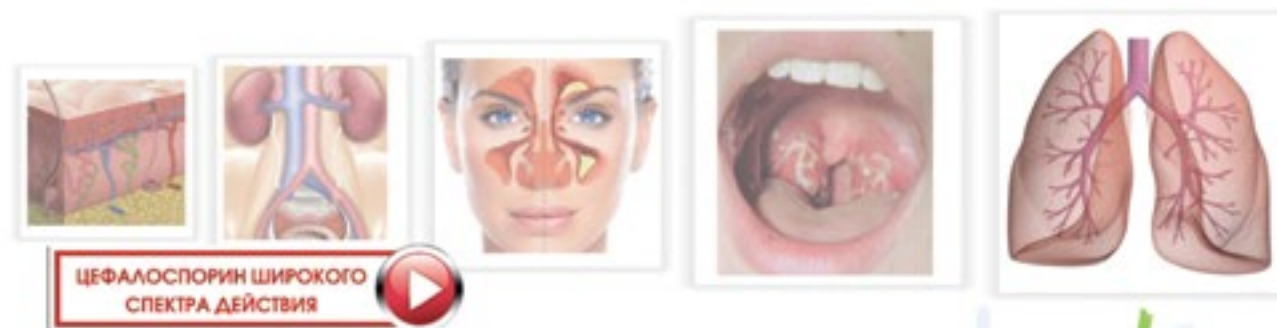


С. М. Марденова,  
заведующая отделением планых медицинских услуг  
Центральной клинической больницы  
Медицинского центра Управления делами  
Президента Республики Казахстан, врач-терапевт  
высшей категории

# МЕГАСЕФ®

ЦЕФУРОКСИМ

таблетки, покрытые пленочной оболочкой 250мг, 500мг  
порошок для приготовления раствора для инъекций 250мг, 750мг



#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- ОСТРЫЙ БРОНХИТ, ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО БРОНХИТА, ПНЕВМОНИЯ
- ОТИТ, СИСУСИТ, ТОНЗИЛЛИТ, ФАРИНГИТ
- ПИЕЛОНЕФРИТ, ЦИСТИТ, УРЕТРИТ
- АБДОМИНАЛЬНЫЕ
- ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНФЕКЦИИ
- ИНФЕКЦИИ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ
- ИНФЕКЦИИ КОЖИ И МЯГКИХ ТКАНЕЙ



#### Способ применения и дозы

**Инъекционная форма:** Взрослые: При инфекциях средней степени тяжести рекомендуют внутримышечно или внутривенно по 750 мг 3 раза в сутки. При тяжелых инфекциях — внутривенно 1,5 г 3 раза в сутки. При необходимости интервал между инъекциями может быть сокращен до 6 ч; суточная доза препарата — 3-6 г. Курс лечения 5-10 дней. При некоторых инфекциях эффективнее применение препарата по 0,75-1 г 2 раза в сутки. В дальнейшем возможно использование таблетированной формы МЕГАСЕФ®. Дети старше 3-х месяцев: рекомендуемая доза препарата 30-100 мг/кг в сутки в 3-4 введения. Для большинства инфекций оптимальная суточная доза составляет 60 мг/кг. Новорожденным назначают по 30-100 мг/кг в сутки в 2-3 введения. При пневмонии рекомендуют вводить препарат по 1,5 г 3 или 2 раза в сутки (внутримышечно или внутривенно) в течение 48-72 ч. В дальнейшем возможно использование таблетированной формы МЕГАСЕФ®. При гонорее назначают в дозе 1,5 г однократно в виде 1-й инъекции или в виде 2-х инъекций по 750 мг. При менингите взрослым назначают внутривенно по 3 г 3 раза в сутки. Детям старше 3 месяцев назначают внутривенно 150-250 мг/кг в сутки в 3-4 введения. Новорожденным назначают препарат внутривенно в дозе 100 мг/кг в сутки. Для профилактики инфекционных осложнений при абдоминальных, тазовых и ортопедических операциях препарат вводят внутривенно в дозе 1,5 г одновременно с вводимой анестезией. При операциях на сердце, легких, пищеводе и сосудах вводят 1,5 г препарата внутривенно с индукцией анестезии, затем вводят по 750 мг 3 раза в сутки на протяжении последующих 24-48 ч. Почечная недостаточность: При нарушении функции почек применяется сниженная доза. Дозировка определяется степенью почечных нарушений и чувствительностью микроорганизма. Дозировка МЕГАСЕФ® для инъекций взрослым с нарушением функции почек при клиренсе креатинина (мл/мин) > 20 составляет 750-1500 мг каждые 8 часов; при клиренсе креатинина (мл/мин) 10-20 составляет 750 мг каждые 12 часов; при клиренсе креатинина (мл/мин) < 10 составляет 750 мг каждые 24 часа. Пациенты с почечной недостаточностью, находящиеся на непрерывном гемодиализе с использованием артерио-венозного шунта или на гемофильтрации высокой скорости в отделении интенсивной терапии, МЕГАСЕФ® назначают в дозе 750 г 2 раза в сутки.

**Таблетированная форма:** Рекомендованная доза для взрослых и детей старше 12 лет составляет 250 мг 2 раза в день. При более тяжелых инфекциях или инфекциях, вызванных менее чувствительными микроорганизмами, рекомендуется 500 мг 2 раза в день. При неосложненных инфекциях мочевых путей рекомендованная доза составляет 125 мг 2 раза в день. При необходимости у некоторых пациентов с инфекциями мочевых путей дозировка может быть увеличена до 250 мг 2 раза в день. Максимальная суточная доза для взрослых — 6 г. Продолжительность лечения составляет 7 дней. Курс лечения должен быть продлен до 10 дней у пациентов с инфекциями, вызванными бета-гемолитическим стрептококком для избежания возникновения острой ревматической лихорадки или острого гломерулонефрита. Пациентам с нарушением функции почек режим дозирования устанавливают с учетом значений КК. Для лучшего всасывания препарат следует принимать после еды. Таблетки следует проглотить целиком, не разжевывая.

**Побочные действия:** тромбофлебит (при внутривенном введении), болезненность в месте инъекции (при внутримышечном введении), тошнота, рвота, диарея; преходящее повышение активности печеночных трансаминаз, холестатическая желтуха, гепатит, псевдомембранозный колит; кожная сыпь, зуд, эозинофилия, отек Квинке, многоформная эритема, синдром Стивенса — Джонсона, токсический эпидермальный некролиз, лихорадка, анафилаксия; лейкопения, нейтропения, тромбоцитопения, гемолитическая анемия, гипопротромбинемия (при длительном применении в высоких дозах); интерстициальный нефрит, кандидоз; нарушение слуха.

**Противопоказания:** повышенная чувствительность к цефуроксиму и другим цефалоспорином; беременность и период лактации; кровотечения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

**Лекарственные взаимодействия:** рекомендуется применение метода глюкоксидазы или гексокиназы при определении уровня глюкозы в плазме крови у пациентов, получающих цефуроксим. Могут иметь место ложноположительные реакции на наличие глюкозы в моче в тестах с восстановлением меди (Бенедикта, Фелкина, Клинкест). Для определения глюкозурии следует использовать ферментные пробы. Тем не менее, он не вызывает ложноположительные результаты, как некоторые другие цефалоспорины. Также возможна положительная прямая реакция Кумбса. Цефуроксим, подавляя кишечную флору, препятствует синтезу витамина К. Поэтому при одновременном применении с препаратами, снижающими агрегацию тромбоцитов (нестероидные противовоспалительные средства, салицилаты, сульфаниламиды), увеличивается риск развития кровотечений. По этой же причине при одновременном применении с антикоагулянтами отмечается усиление антикоагулянтного действия. При одновременном применении с петлевыми диуретиками возрастает риск развития нефрологического действия. Одновременное назначение пробенецида с цефуроксимом замедляет канальцевую секрецию, повышает пиковую концентрацию в сыворотке примерно на 40% и увеличивает период полувыведения примерно на 30%.

**Особые указания:** У пациентов с повышенной чувствительностью к пенициллинам возможны аллергические реакции на антибиотики группы цефалоспоринов; таким пациентам цефалоспорины следует назначать с осторожностью. Большие дозы цефалоспоринов должны назначаться с осторожностью при выраженных нарушениях функции почек, а также пациентам, получающим сопутствующее лечение сильными диуретиками, как фуросемид и амилорид. Пациентам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (особенно при колите) следует применять с осторожностью. При возникновении аллергической реакции необходимо прекратить прием препарата. Особое внимание уделять лекарственному средству на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами: препарат не влияет на способность управлять транспортным средством и работу с потенциально опасными механизмами.

**Условия отпуска из аптек:** по рецепту

Разрешение №3878 от 27.12.12

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



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

# Терапия *вита*минами

Весной многим из нас знакомо состояние, когда ничего конкретно не болит, а с утра почему-то одолевает усталость, апатия и все валится из рук. Посмотришь вокруг и думаешь: солнца мало, тепла все нет, на улицах слякоть. Из всех эмоций остались лишь раздражение, да и «болячки» преследуют одна за другой...



Но не будем спешить ставить страшные диагнозы, вполне возможно, что это — витаминная недостаточность. Клиенты аптеки в периоды межсезонья постоянно обращаются к провизору с подобными откровениями — так, по-своему, между прочим. Провизор, в свою очередь, может оказать помощь и предложить мультивитаминные комплексы или другие средства, которые предназначены для восполнения недостатка витаминов в организме. Чтобы подобрать подходящее для конкретного случая средство, провизору для начала необходимо расспросить клиента о наличии особых показаний, таких как диабет, беременность, стресс, высокая физическая нагрузка, а также о возрасте человека, для которого приобретаются

подобные средства.

В этой статье лучший провизор 2010 года по городу Алматы Толкын Умирханова расскажет о том, что может порекомендовать провизор в ситуации гиповитаминоза, удовлетворив тем самым потребности посетителя и увеличив прибыль аптеки.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ

Витамины обладают высокой биологической активностью и требуются организму в очень небольшом количестве, в пределах от нескольких микрограммов до нескольких десятков миллиграммов.

Чаще всего от витаминной недостаточности страдают:

- дети дошкольного и младшего школьного возраста, подростки;
- женщины, применяющие оральную контрацепцию;
- пожилые люди;
- курильщики;
- лица, употребляющие высокие дозы алкоголя;
- люди с хроническими заболеваниями или недавно перенесшие острые бактериальные и вирусные инфекции, травмы;
- люди с повышенными физическими и умственными нагрузками;
- беременные и кормящие женщины;
- вегетарианцы и люди, придерживающиеся жесткой диеты;
- дети и взрослые с низким социальным уровнем.

Витамины участвуют практически во всех биологических процессах, от роста и развития организма до обновления травмированных тканей. Они влияют на наш вес, сон и аппетит, от их уровня зависит наше настроение, работоспособность, иммунитет. За счет витаминов поддерживается либидо и сексуальная активность, способность зачать и выносить здорового малыша. Кроме того, витамины в ответе за красоту кожи, здоровье ногтей и волос.

Давая рекомендации, провизор должен четко осознавать, что существенное влияние на потребность в витаминах оказывают возраст и пол человека, образ жизни, наличие заболеваний, характер и интенсивность его труда.

Витаминные препараты отличаются по составу.

**Витамины первого поколения** состоят из одного компонента. Примером таких препаратов могут быть аскорбиновая кислота, витамины E, A, D. Они в основном назначаются с лечебными целями по симптоматике. Например, при ухудшении зрения назначают витамин A, для профилактики и комплексного лечения рахита — витамин D.

**Витамины второго поколения** представляют собой поливитаминные комплексы с добавлением минералов. Они имеют ряд преимуществ перед своими предшественниками и лучше усваиваются в сочетании с минеральными веществами. Например, известно, что для нормального усвоения кальция необходимо наличие в препарате витамина D и магния в эквивалентных количествах.

**Витамины третьего поколения** содержат в своем составе не только витамины, микро- и макроэлементы, но и лекарственные растения (экстракт шиповника, пресноводную водоросль спирулину), ферменты (лактозу), фруктовые соки, что значительно расширяет спектр их действия.

**Поливитамины последнего поколения** — это химически чистые соединения, гармонично сбалансированные между собой и лишенные недостатков, присущих растительным и животным препаратам.

Сейчас в продаже большое разнообразие витаминов. Для удобства их производят в виде **таблеток, драже, ле-**

**Витамины участвуют практически во всех биологических процессах, от роста и развития организма до обновления травмированных тканей**

**денцов, капсул, порошков, а также в жидком виде.**

По мнению специалистов, наиболее удачная форма выпуска — капсулы. При такой форме выпуска снижается вероятность взаимной нейтрализации витаминов. Продвигаясь по кишечному тракту, капсула постепенно теряет слой за слоем, и витамины один за другим (а не все сразу) всасываются внутрь.

## ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ГИПОВИТАМИНОЗА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Что может порекомендовать провизор, если клиент сразу изъявил желание применить терапию витаминами?

### Рекомендация первая: витамины для детей

Для детей до 1 года показаны витамины в виде капель или сиропа без содержания сахара и ароматизаторов. Для детей 3 лет и старше — в виде таблеток или капсул. В детских витаминах содержится сбалансированное количество всех жизненно важных минералов: цинк необходим для протекания почти всех реакций иммунитета, без йода невозможно гармоничное развитие интеллекта и умственных способностей ребенка. Железо входит в состав молекулы гемоглобина, помогает крови насыщать органы и ткани кислородом, участвует в процессах тканевого дыхания. Витамин C необходим для лучшего усвоения железа. Кальций с витамином D<sub>3</sub> необходим для роста ребенка. Витамин E и цинк эффективны при различных кожных заболеваниях, в том числе при угревой сыпи. Они необходимы и для подростков.

Ассортимент витаминных комплексов довольно широк: «Мульти-табс», «Витрум Бэби», «Витрум Кидс», «Биовиталь Киндер», «Сана-Сол», «Д-кальцин», «Алфавит», «Пиковит» и т.д.

### Рекомендация вторая: витамины для взрослых

Витамины для взрослых подразделяются в зависимости от пола — для мужчин и для женщин; на витамины, содержащие эндогенные стимуляторы, а также антистрессовые. Витамины для взрослых тоже имеют сбалансированный состав и ряд жизненно важных витаминов, минералов и растительных каротиноидов. Например, для профилактики заболеваний глаз рекомендуют лютеин. Дефицит каротиноидов может проявляться в сухости кожи, в образовании перхоти, расстройстве пищеварения, предрасположенности к образованию фурункулов, воспалительных заболеваниях слизистой глаз. Кроме лютеина в препаратах нового поколения увеличено содержание важных микроэлементов, таких как калий, хром

## РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

и молибден. Недостаток калия ведет к увеличению нагрузки на сердце. Хром необходим для профилактики развития сахарного диабета, а молибден участвует в реакциях жирового и липидного обмена. Витамины Е, С, А вместе помогают в борьбе со старением. Кальций принимает участие в формировании костной ткани, в процессе свертывания крови, а также необходим для поддержания стабильной сердечной деятельности, осуществления процессов передачи нервных импульсов.

Витамины последнего поколения составлены с учетом новейших исследований геронтологов. В них собраны все необходимые элементы для людей старше 50 лет. Пожилым людям фосфор нужен в очень ограниченном количестве. Поэтому нужно правильно рассчитать количество этого вещества, чтобы доза была безопасной и в то же время способствовала усвоению кальция. Витамина В<sub>12</sub>, важного для функционирования мозга, людям старше 50 лет необходимо получать больше обычной дневной нормы, потому что возрастное снижение кислотности желудочного сока затрудняет усвоение этого витамина.

**Витамины для диабетиков.** В дополнение к основным антиоксидантам — витаминам А, С, Е и селену, их формула включает альфа-липоевую кислоту, которая регулирует уровень глюкозы в крови и предотвращает развитие осложнения сахарного диабета — диабетической нейропатии.

К витаминам для взрослых относятся: «Витрум β-каротин», «Витрум Центурии», «Алфавит диабет», «Дуовит», «Макровит» и т.д.

Витамины, содержащие эндогенные стимуляторы: женьшень, элеутерококк и маточное молочко. К таким препаратам можно отнести «Полижен», «Ротавит ройал», «ГРО», «Голд Рей» и т.д. Они повышают работоспособность, укрепляют иммунную систему и повышают регенеративные способности организма, повышают потенцию у мужчин и облегчают протекание климактерического периода у женщин.

Хотелось бы обратить внимание на антистрессовые витамины. Это тоже очень большая серия витаминов. К ним относятся «Магне В<sub>6</sub>», «Магне В<sub>6</sub> премиум», «Витрум антистресс», «Теравит антистресс» и т.д.

Каждый человек ежедневно испытывает стресс: на улицах города, где много транспорта; на работе — из-за психо-неврологических напряжений; дома — сопереживая своим близким и детям. Даже вроде бы долгожданная, желанная беременность тоже воспринимается организмом как стресс, поскольку он неожиданно перестраивается на вынашивание ребенка. Поэтому беременным рекомендуют пить магний В<sub>6</sub>, чтобы защитить организм от стресса.

### ЧТО МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Если клиент прислушался к мнению фармацевта, что причиной его недомоганий может быть гиповитаминоз, но все же решил для начала проконсультироваться с врачом, то и в этом случае провизор может предложить покупателю некоторые средства подобной направленности,

безопасность применения которых очень высока.

1. Фиточаи, которые для улучшения качества нашей жизни могут быть весьма эффективными, тем более что в растениях содержатся витамины.

Кроме того, фиточай — эффективное средство для борьбы с простудой, ОРВИ. Он полезен и детям, и взрослым, так как укрепляет иммунную систему, успокаивает нервную, т.е. обладает антистрессовым эффектом.

Готовится витаминный чай чаще всего из трав с плодами ягод. Фиторецептов в народной медицине большое количество. В основе многих чаев растения-адаптогены; самые популярные из них: женьшень, облепиха, девясил, алоэ древовидное.

Ягоды, содержащие большое количество витамина С, усиливают защитные функции. К ним относятся шиповник, калина, смородина, крыжовник, брусника, клюква.

Японцы реже других болеют, в том числе и онкологическими заболеваниями. Вероятно, одна из причин этого — всенародная любовь к зеленому чаю, в котором много полезных веществ, укрепляющих иммунную систему. Зеленый чай эффективно уничтожает бактерии и вирусы, вызывающие грипп, диарею, коклюш, пневмонию и даже кариес.

2. Некоторые виды сиропов. Например, сироп из плодов шиповника обогащает организм витаминами, повышает защитные силы, увеличивает выносливость при повышенных умственных и физических нагрузках, способствует сбалансированной работе всех систем организма. Действие сиропа шиповника обусловлено в первую очередь наличием большого количества витаминов: витамин С, рутин (витамин Р), флавоноидов, каротиноидов, дубильных и пектиновых кислот.

**Важно!**

**Следует применять с осторожностью больным сахарным диабетом (из-за содержания сахара в препарате).**

**Применять препарат с осторожностью детям из-за присутствия в его составе этилового спирта.**

3. БАД (биологически активная добавка к пище) — это концентраты природных, натуральных, пищевых и биологических активных веществ, выделенных из сырья животного, морского, минерального происхождения, пищевых или лекарственных растений. Интересные и экзотические БАДы: ягоды годжи, ягоды асаи, японский гриб шиитаке и растение кошачий коготь.

4. В качестве своеобразных полезных сладостей можно предложить гематоген и аскорбинку, но только в том случае, если нет аллергических противопоказаний.

Толкин Умирханова,  
лучший провизор 2010 года г. Алматы

## СИТУАЦИЯ В АПТЕКЕ

Здравствуйте! Какое средство вы можете посоветовать при ломкости волос и ногтей? Да и в целом последнее время ощущаю упадок сил, хотя ничего не болит.

Скажите, вы работаете? Как часто бываете на улице в течение дня? Есть ли у вас какие-либо хронические заболевания или аллергические реакции, например, на витамин С?

Добрый день. Безусловно, вам необходимо проконсультироваться с врачом. Однако то, о чем вы говорите, очень похоже на состояние межсезонного гиповитаминоза. Могу предложить вам пропить витамины, их большой выбор.

Я работаю, весь день в основном нахожусь в офисе. Аллергических реакций нет.

В таком случае вам я бы порекомендовала специализированные витамины для женщин или поливитамины.

Хорошо, я остановлюсь вот на этих витаминах. Также я бы хотела купить что-нибудь и для ребенка. Ему 3 года. У него частые высыпания на коже, может быть, это тоже говорит о нехватке витаминов?

Для вашего ребенка могу предложить витамины с содержанием кальция и витамином D. В любом случае, это не будет лишним для вашего малыша. Что-нибудь еще?

Да, в последнее время свекровь тоже стала жаловаться на упадок сил, считает, что тому виной хронические заболевания, а я сейчас уже думаю: возможно, еще и недостаток витаминов усугубляет состояние?!

Честно сказать, витамины для свекрови, на мой взгляд, нужно приобретать только после рекомендации врача, поскольку я не владею полной информацией о состоянии ее здоровья. Можете ли вы предложить что-нибудь еще, что полезно для всех и практически не имеет противопоказаний?

Для людей старше 50 лет я бы порекомендовала витамины последнего поколения, они созданы согласно всем исследованиям геронтологии (науки о продлении полноценной активной жизни).

Да, конечно. Я могу порекомендовать «Ягоды годжи» или «Японский гриб шиитаке». Это биологически активные добавки к пище, они не являются лекарственными средствами. Годжи — растение долголетия, его ягоды содержат в своем составе 21 минерал, 18 аминокислот, витамин С, железо и β-каротин, 4 полисахарида. Ягоды выводят токсины, очищают кровь, улучшают работу почек, укрепляют легкие, стабилизируют давление, регулируют работу сердца, спинного и головного мозга. Есть побочные эффекты, они описаны в инструкции по применению.

Гриб шиитаке содержит полисахарид лентинан, обладает противоопухолевым и противовирусным действиями, выводит холестерин, подавляет патогенную флору, заживляет эрозию и язву ЖКТ, восстанавливает формулу крови.

Я, пожалуй, остановлю свой выбор на вот этом БАДе.

Спасибо за консультацию!

# О внедрении стандарта GPP в казахстанских аптеках

Лариса Скрипачева,  
исполнительный директор ТОО «Виалек Казахстан»

В последние месяцы в фармацевтической отрасли нашей республики одним из наиболее актуальных событий является переход ряда оптовых и розничных предприятий на международные стандарты GDP и GPP – так называемые надлежащие практики. То, о чем долго говорили, наконец становится реальностью. Стандарты СТ РК 1614-2006 (Надлежащая дистрибьюторская практика. Основные положения) и СТ РК 1615-2006 (Надлежащая аптечная практика. Основные положения) были утверждены в конце 2006 года, но только сейчас, спустя шесть лет, начался процесс подтверждения соответствия деятельности аптечных складов и аптек этим отраслевым правилам. Причем делается это по инициативе самих предприятий.



В октябре 2012 года начальник управления Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности Министерства здравоохранения РК Сауле Исмаилова на пресс-конференции сообщила, что одно из направлений реформирования фармацевтической отрасли – стимулирование субъектов рынка лекарственных средств. В частности, планируется «поощрять лучшие аптеки, проводить аккредитацию аптек на соответствие стандартам». И уже 21 января 2013 года на встрече с фармацевтической общественностью г. Алматы заместитель председателя Комитета контроля

медицинской и фармацевтической деятельности Министерства здравоохранения РК Лариса Юн-Бойевна Пак сообщила, что в республике имеется 7 аптек, получивших заключение о соответствии СТ РК 1615-2006 (GPP). Какие же аптеки получили свидетельства? Это две аптеки в Алматинской области (ТОО «Кудермед» в Талдыкоргане и ИП «Касымбаева Ш.Б.» в Есике), а также пять аптек в Алматы (в том числе ТОО «Аптека плюс», ТОО «Аптека №2», ТОО «Жайык AS» – аптеки №56, №84). В дистрибьюторском секторе заключения Комитета контроля медицинской и фармацевтической

деятельности МЗ РК о соответствии стандарту СТ РК 1614-2006 (GDP) получили три компании: ТОО «Аманат» (г. Караганда), ТОО «Желдорфармация» (г. Актобе), ТОО «Инкар» (г. Алматы).

Сегодня все стандарты надлежащих практик не являются обязательными для выполнения. Ни в каких нормативных правовых актах не указан срок, после которого предприятия – участники фармацевтической деятельности должны соответствовать правилам GMP, GDP, GPP. Тем не менее инспекционные аудиты аптек и аптечных складов с целью выявления соответствия этим стандартам проводятся. И делается это по желанию самих предприятий, на основании их заявлений. Такие заявления продолжают поступать от аптек и аптечных складов из всех регионов Казахстана. Что же является стимулом для перехода на международные стандарты? Согласно принципу оценки рисков, который введен в деятельность контрольно-надзорных органов РК в 2011 году, аптеки и аптечные склады, внедрившие стандарты GDP и GPP, подвергаются плановым проверкам со стороны фарминспекции один раз не в три года, а в пять лет. Со временем появляются и другие стимулы, поощряющие переход на современные стандарты обеспечения качества. Как отметила Л. Ю. Пак, рассматривается возможность введения в практику лекобеспечения правила, согласно которому Единый дистрибьютор ТОО «СК Фармация» заключал бы договоры о поставках лекарственных препаратов для гарантированного объема бесплатной медицинской помощи в первую очередь с дистрибьюторами, которые соответствуют требованиям GDP.

С момента утверждения в Казахстане стандартов GxP сколько-нибудь серьезное внимание внедрению этих современных отраслевых стандартов уделяли только некоторые фармпроизводители – как крупные, так и небольшие компании. Уже не первый год на ряде предприятий ведется обучение персонала правилам надлежащей производственной практики, создается документация системы обеспечения качества в соответствии с требованиями GMP. Некоторые фармпроизводители прибегают к услугам зарубежных консультантов для проектирования, экспертизы проектов новых производственных площадок, для проведения аудита на соответствие деятельности требованиям GMP и разработки программы внедрения GMP. В дистрибьюторском секторе этот процесс начался значительно позже – в 2012 году.

Аптечный сектор рынка лекарств подключается к внедрению современных стандартов качества последним. Готовность «розницы» к созданию системы менеджмента качества по GPP является практически нулевой по ряду причин. Во-первых, в отличие от производственных и дистрибьюторских фармкомпаний, многие из которых имеют систему менеджмента качества по стандарту ISO 9001:2008, из аптечных сетей и аптек этот стандарт внедрились лишь единицы. А это значит, что аптечные организации в подавляющем большинстве не имеют опыта создания системы качества и соответствующей документации. Во-вторых, в розничном секторе не проводилось серьезное обучение стандарту Надлежащей аптечной практики.

Впервые такое обучение состоялось лишь недавно, в октябре 2012 года. Семинар по GPP был проведен по просьбе департамента Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности по Алматинской области и при поддержке Алматинского государственного института усовершенствования врачей. Программа семинара была подготовлена специально под этот «заказ» экспертом по GMP/GDP Александром Александровым, который является президентом группы компаний «Виалек», исполнительным директором

Международной фармацевтической ассоциации уполномоченных лиц, аудитором систем качества Европейской организации качества (EOQ), аудитором «TUV Sert», консультантом по международной регистрации ЛС. Вскоре после этого семинара были проведены первые инспекционные аудиты аптечных организаций на соответствие GPP, которые завершились выдачей заключения о соответствии этому стандарту.

Что касается инспектирования аптек на соответствие правилам GPP, то такой практики нет нигде в мире. В странах с развитой системой государственного регулирования обращения лекарственных средств все требования стандарта GPP просто являются частью лицензионных требований к аптекам, реализующим рецептурные лекарственные препараты. Таким образом, выдача лицензии является фактом признания соответствия аптеки всем существующим в той или иной стране требованиям, включая требования GPP. Так что казахстанский фарминспекторат, приступив к проверке аптек отдельно на предмет соответствия GPP, создал своего рода прецедент.

Несомненно, в нашей республике, как и во всем мире, рано или поздно подтверждение наличия стандарта GPP будет тоже проводиться в рамках лицензирования аптек. Но сегодня, когда стандарт GPP еще не имплементирован в законодательные и нормативные правовые акты, инспекционные аудиты на соответствие требованиям GPP могут сыграть положительную роль. Во-первых, они являются стимулом для реального перехода аптек к работе по правилам GPP, о внедрении которых говорилось уже много лет, но реальных шагов в этом направлении не предпринималось ни со стороны регуляторных органов, ни уж тем более со стороны самих аптечных организаций. Во-вторых, такие аудиты помогают отечественным инспекторам получить опыт в проверке предприятий отрасли на соответствие системы менеджмента качества требованиям надлежащих практик. В общем, начавшийся процесс необходимо рассматривать как тренинг и для аптек, и для инспектората. И, наконец, в-третьих, давно настало время и государственным органам, и аптекам продемонстрировать обществу, что розничный сектор казахстанского рынка лекарств стремится работать в соответствии с правилами, принятыми в развитом мире. (Здесь необходимо сделать уточнение. Стандарт GPP, регламентирующий предоставление населению качественных услуг в местах продажи медицинских препаратов, принят в 120 странах, входящих в Международную фармацевтическую федерацию).

Оценивая происходящее позитивно, необходимо все же отметить, что внедрение стандарта GPP для подавляющей части (если не для всех) казахстанских аптек является сегодня «головной болью». Слушатели вышеупомянутого семинара (их было около 50) по завершении обучения говорили, что наконец-то поняли, с чего начинать создание системы обеспечения качества по стандарту GPP. А если учесть, что обучение по GPP в республике не проводилось, то следует полагать, что в аптечном секторе сегодня практически никто не понимает, с чего начинать.

Как показал опрос слушателей семинара, основной проблемой для них является создание документации системы качества, так как они не имеют опыта написания таких документов. Поэтому на участвовавших в последнее время вопросы «Что делать? С чего начинать?» следует ответить: учиться, в том числе учиться писать документы системы качества.

Где учиться? Хороших лекторов, которые проводят обучение по GPP, в СНГ еще практически нет. Во-первых, в силу того, что спрос на такое обучение пока нигде не сформирован, кроме Казахстана и Украины, да

и там он появился совсем недавно. Поэтому сообщество экспертов и лекторов по отраслевым стандартам не еще успело на этот спрос отреагировать. Причем если в Казахстане регуляторные органы уже инициируют процесс перехода на GPP, проводя инспекции, то на Украине «Гослекслужбой» было только сделано заявление, что после того как вся фарминдустрия республики перешла на GMP, на очереди реализация положений Надлежащей аптечной практики, которые будут внедрены в законодательство. Так что стандарт GPP на Украине только разрабатывается, поэтому Казахстан становится первой площадкой для «обкатки» вновь разрабатываемых программ обучения по данному стандарту.

В связи с возникшим внезапно спросом фармацевтическая общественность и специалисты департаментов Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности во всех регионах Казахстана поднимают вопрос об организации обучения. В нескольких регионах изыскиваются возможности для проведения семинаров по GPP. Тем не менее вряд ли удастся охватить качественным обучением все казахстанские аптеки хотя бы в течение года. На это, по мнению экспертов группы компаний «Виалек», уйдет не меньше трех лет. Что в этих условиях можно посоветовать работникам обычной аптеки, которые намерены внедрить GPP?

Конечно, пройти хорошее обучение, как только появится возможность. Только такое обучение позволит построить систему обеспечения качества сначала в голове работников аптеки, а затем постепенно привести всю ее деятельность в соответствие с GPP. А до того как удастся обучиться, надо, вспомнив поговорку «Не боги горшки обжигают», взяться за работу. Во-первых, нужно внимательно прочитать и обсудить с персоналом аптеки сам стандарт СТ РК 1615-2006. Изучив этот документ, можно убедиться, что деятельность аптек уже сейчас соответствует значительной части требований GPP, так как аналогичные требования содержатся в казахстанских нормативных правовых актах в области лекарственных средств. Другое дело, что процессы, которые обеспечивают это соответствие, в аптеках не задокументированы (не прописаны) так, как того требует стандарт GPP, либо задокументированы, но не надлежащим образом. Кроме того, важно придерживаться строгих правил при разработке, утверждении, хранении, распространении, актуализации, уничтожении документов.

Необходимо твердо усвоить принцип, который является основным в любой системе обеспечения качества: *пишете то, что планируете, делаете то, что написали; если вы не записали то, что сделали, — значит, вы этого не делали*. Выходит, в первую очередь надо создавать документы, которые будут свидетельствовать о том, что в аптеке планируется то, что надо делать, и делается то, что запланировано.

Какой должна быть документация системы качества? Она делится на две группы: внешние и внутренние документы. Внешние документы — это нормативные правовые акты, государственные и международные стандарты. На предприятии должно иметься управление внешними документами. Оно предполагает следующее:

- ведение реестра таких документов;
- обеспечение их своевременного получения;
- актуализацию (замену на действующие версии после внесения изменений);
- ознакомление с внешними документами персонала;
- наличие во внутренних документах ссылок на внешние документы.

Внутренние документы, в свою очередь, подразделяются на организационно-распорядительные, внутренние нормативные и записи (фармацевтические досье пациентов, рабочие журналы, протоколы). Важная часть внутренних нормативных документов — стандартные операционные процедуры (СОПы) и должностные инструкции. Если должностные инструкции — хорошо знакомый вид документов для наших аптек, то СОПы являются для них «камнем преткновения». На все виды работ, влияющих на качество лекарственных препаратов, изделий медицинского назначения, а также на качество работы аптеки в целом, должны быть разработаны СОПы. Причем при их разработке необходимо придерживаться правила: в написании СОПа обязательно участвует владелец процесса, т.е. сотрудник, который будет данный СОП выполнять. СОП должен быть датирован, подписан лицом, ответственным за качество, и утвержден руководителем аптечного учреждения. Список СОПов, которые должны иметься в аптеке, специально для этой публикации любезно предоставил А.Александров.

**Общие СОПы:**

- «Управление внешними нормативными документами»;
- «Управление внутренними документами»;
- «Управление справочной информацией о лекарственном препарате»;
- «Правила ведения записей»;
- «Самоинспекции»;
- «Сопровождение внешних инспекций»;
- «Управление отклонениями. Корректирующие и предупреждающие действия»;
- «Правила составления и оформления должностных инструкций»;
- «Правила составления и оформления стандартных операционных процедур»;
- «Обучение персонала».

**Специальные СОПы:**

- «Организация доступа в аптеку»;
- «Приемка и проверка поставки товара»;
- «Организация хранения фармацевтических товаров»;
- «Контроль условий хранения фармацевтических товаров»;
- «Контроль сроков годности лекарственных средств»;
- «Управление средствами измерений»;
- «Уборка используемых помещений, оборудования»;
- «Закупка, хранение, приготовление и использование дезинфицирующих средств»;
- «Организация контроля за насекомыми и грызунами»;
- «Правила поведения и гигиены персонала»;
- «Информирование пациентов»;
- «Оказание первой медицинской помощи»;
- «Диагностическое тестирование пациентов»;
- «Поддержка при самолечении»;
- «Правила оформления и ведения фармацевтического досье пациента»;

- «Учет и инвентаризация фармацевтических товаров»;
- «Организация периодического медосмотра персонала»;
- «Отпуск рецептурных препаратов»;
- «Управление претензиями»;
- «Учет сообщений о побочном действии лекарственных средств»;
- «Сопровождение процедуры отзыва»;
- «Возврат фармацевтического товара поставщику»;
- «Действия при выявлении фальсифицированной фармацевтической продукции»;
- «Правила выкладки фармацевтического товара на витринах»;
- «Нанесение дополнительной информации на потребительскую упаковку лекарственных препаратов»;
- «Эксплуатация и обслуживание холодильников».

Естественно, возникает вопрос: существуют ли образцы СОПов и где их можно найти? Сейчас пока нигде. Но скоро они появятся. Специалисты группы компаний «Виалек» работают над сборником стандартных операционных процедур (СОП) по организации деятельности аптеки готовых форм в соответствии с GPP. И работа эта начата в связи с возникновением спроса именно в Казахстане, потому что наша республика первой начала аккредитацию аптечных организаций на соответствие GPP. Информация о выходе сборника из печати будет опубликована на сайте [www.vialek.kz](http://www.vialek.kz). Здесь же можно заблаговременно сделать заявку на приобретение книги. Издатели сборника надеются, что он станет хорошим подспорьем для аптек в их работе по внедрению GPP. Однако необходимо помнить, что каждой организации следует писать СОПы «под себя». Создание этих документов не должно стать простым копированием образцов, назначение которых — служить исходниками для конкретной аптеки, аптечной сети при написании ими своих СОПов.

Конечно, кроме СОПов, к документации системы качества также относятся политика качества, общее руководство по качеству, стандарты предприятия (или руководства по качеству процессов) и др. Но стандартные операционные процедуры и должностные инструкции персонала — самая большая группа документов системы качества, и можно начать с создания именно этих документов. За разработкой СОПа может последовать разработка соответствующих должностных инструкций и иных документов. Например, при наличии СОПа «Правила оформления и ведения фармацевтического досье пациента» работникам аптек вполне по силам самостоятельно создавать фармацевтические досье для своих постоянных клиентов — в первую очередь людей с хроническими заболеваниями и пожилых.

Что еще можно сделать прямо сейчас? Учитывая опыт аптек, которые прошли аккредитацию по GPP, необходимо:

- выделить отделы — рецептурный, безрецептурный, изделий медицинского назначения (причем, если нет возможности изолировать отделы друг от друга перегородкой, их можно разделить визуально, прочертив цветные линии на полу);
- отвести отдельную комнату либо территорию под приемку товара, разделить ее (также с помощью цветной линии) на зоны: 1) для размещения товаров, уже

прошедших процедуру приемки (контроль целостности и комплектности упаковки, сроков годности, соответствия серии, полноты пакета сопроводительных документов); 2) для лекарственных препаратов, не прошедших процедуру приемки (это может быть просто закрываемый на ключ шкаф, где хранятся лекарственные препараты до принятия решений о возврате либо уничтожении);

- возложить на кого-либо из сотрудников функции уполномоченного лица по качеству и очертить круг его обязанностей и полномочий;

- организовать комнату (при наличии возможности) либо уголок (зону) тестирования, где разместить тонометры, глюкометры, весы и т.п. Не все аптеки могут заключить договор с врачом, который бы оказывал консультационную помощь клиентам при покупке лекарств, но, если есть такая возможность, желательно внедрить подобную услугу;

- сделать вход в аптеку доступным для инвалидов, для чего построить удобный пандус, установить автоматически открывающиеся двери и т.п.

Конечно, читатели хотят знать о процедуре инспекции аптеки на соответствие GPP. Вот что сообщили об этом представители департамента Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности по Алматинской области в интервью газете «Казахстанский фармацевтический вестник». Департамент ККМиФД заблаговременно согласует со специалистами аптеки план и программу инспекции, которая проходит в течение двух дней. Инспекторы знакомятся с СОПами, затем посещают все помещения аптеки. По результатам инспектирования составляется акт, наблюдения обсуждаются с сотрудниками аптеки, подводятся итоги инспекции. Затем проводится заключительная встреча, на которой озвучиваются наблюдения, замечания, рекомендации и сроки предоставления отчета по инспекционному аудиту.

Переход на стандарты GPP не влечет глобальных изменений в работе аптеки — просто наличие системы обеспечения качества в соответствии с правилами Надлежащей аптечной практики гарантирует, что в аптеке все делается должным образом и неукоснительно выполняются требования законодательства. Тем не менее внедрение стандарта GPP требует немало усилий, времени и финансов. Очень важно, чтобы эти ресурсы были затрачены не впустую. Иначе говоря, внедрение GPP не должно быть самоцелью, главное — реальное улучшение качества работы. Поэтому в первую очередь необходимо обучать и вовлекать в создание системы качества персонал, начиная от заведующих и заканчивая техническими работниками. Для обучения можно привлекать специалистов консалтинговых фирм. Кроме того, информационную помощь в состоянии оказать эксперты территориальных департаментов Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности, которые прошли соответствующее обучение за рубежом. И, конечно, внедряя стандарт GPP, необходимо использовать любые имеющиеся возможности для улучшения работы аптеки. Например, с целью повышения качества консультирования совершенствовать знания первостольников в области фармакологии (для этого существуют курсы повышения квалификации), улучшать информированность работников аптеки о лекарственных препаратах, в чем охотно помогают медицинские представители компаний-производителей.

# Эффективный мерчендайзинг: прибыль без потерь

Большинство покупателей принимают решение о покупке товара, стоя у прилавка. Привлечь внимание потребителя помогает продуманная концепция продвижения и расстановки товаров, называемая мерчендайзингом. Основные принципы мерчендайзинга можно понять, проанализировав как крупные розничные сети, так и небольшие одиночные торговые точки.

Существуют такие понятия, как зональная концепция аптеки, а именно холодные и горячие зоны. При разработке подобной концепции для начала необходимо выяснить, что ожидают посетители, учесть характер покупок, специфику посещения и определить пути движения покупателя в аптеке. Следует помнить и о том, что зонирование должно быть направлено на то, чтобы клиент имел возможность самостоятельно сделать выбор в максимально короткий промежуток времени.



«Горячими зонами» принято считать входную зону, справа по ходу движения, стеллажи, размещенные по периметру торгового зала; часть полки, находящуюся на уровне глаз и, конечно, кассовую зону.

«Холодными зонами» считаются площади, которые больше всего обделены вниманием покупателя. К таким относятся: зона у входа, которая остается у покупателя за спиной, дальняя часть торгового помещения, углы, тупики, нижний левый угол стеллажа, начало или конец полки. Чтобы холодные зоны хоть как-то «работали», необходимо заполнять их товарами, имеющими стабильный спрос (за ними покупатель идет целенаправленно), габаритными товарами

либо товарами по сниженной цене.

В фарммаркетах можно выкладывать и комбинировать товары, учитывая их категории. Беспроигрышный вариант при размещении товара — принцип товарного соседства, то есть размещение сопутствующих товаров (например: лосьон для снятия макияжа и ватные диски, витамины и травяные чаи, продукты детского питания и игрушки).

Помимо принципа товарного соседства на полках аптеки, существует еще понятие территориального соседства, например в торговых центрах. Выигрышным считается расположение, если аптека находится рядом с секцией здоровья, парфюмерии и косметики. Именно в этом случае возникает синергетический эффект торговых точек.

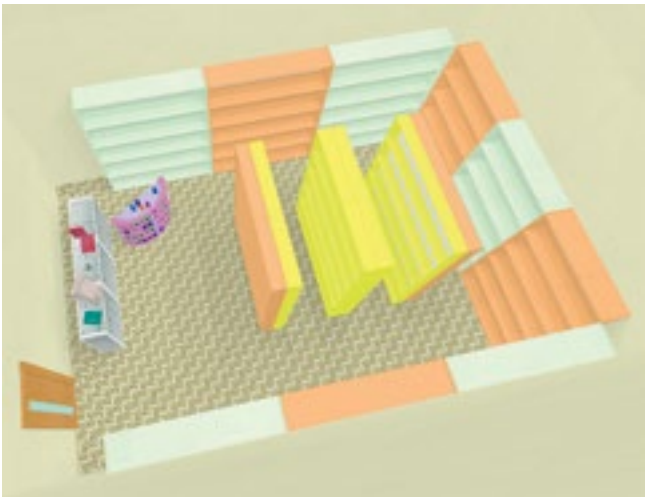
Стоит обратить внимание на цветовую гамму оформления помещения. В аптеках часто используют белый цвет и холодные тона, которые не раздражают глаз покупателя при выборе товара и ожидании в очереди. Но при этом такая цветовая гамма и строгое оформление снижают возможность незапланированных покупок, таких как косметика, товары для детей и многое другое. Чтобы этого избежать, рекомендуется использовать темные тона, положительно влияющие на покупательскую способность.

Определяющим фактором при принятии решения о покупке все же является выкладка товара (Рис. 1).

К товарам повседневного спроса относится продукция первой необходимости. Как правило, это средства личной гигиены, несезонные лекарственные препараты.

К товарам периодического спроса относятся препараты, которые приобретаются периодически, к примеру, раз в сезон. Это всевозможные средства от аллергии, противогрибковые препараты, средства для защиты от солнечных ожогов и т.д.

К товарам импульсного спроса относятся незапланированные, как правило, недорогостоящие товары. Это могут быть леденцы, гематоген, жевательная резинка, аскорбиновая кислота.



## ТОВАРЫ ПОВСЕДНЕВНОГО СПРОСА

Располагаются по периметру торгового зала, где большинство покупателей легко находят товары, за которыми они пришли.

## ТОВАРЫ ПЕРИОДИЧЕСКОГО СПРОСА

Располагаются в центре торгового зала, поскольку нет необходимости привлекать к ним внимание всех посетителей.

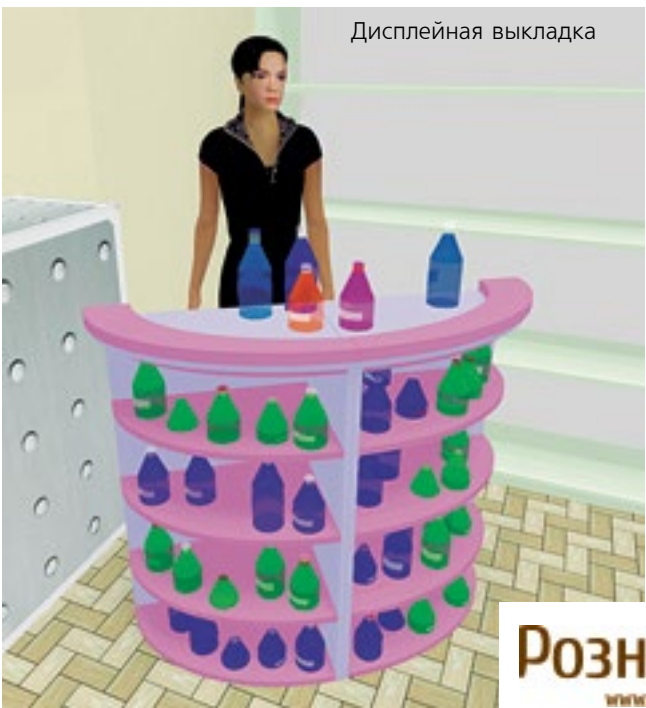
## ТОВАРЫ ИМПУЛЬСНОГО СПРОСА

Располагаются в «горячих зонах» торгового зала, где попадают в поле зрения большинства покупателей, стимулируя незапланированные покупки.



**Горизонтальная выкладка** предусматривает выкладку товара слева направо по серии, по уменьшению объема. При этом необходимо учитывать, что на самой нижней полке должен размещаться товар больших размеров, либо менее привлекательный, либо более дешевый.

**Вертикальная выкладка** товаров предусматривает расположение однородных товаров в несколько рядов на всех полках сверху вниз. Этот способ удобен тем, что обеспечивает хороший показ товаров, свободный доступ покупателей любого роста. При вертикальной выкладке необходимо строгое распределение товара одного вида, от меньшего к большему.



**Дисплейная выкладка (дополнительные точки продажи)** подразумевает размещение товара на видимых местах сообразно движению покупателей. Представляет собой отдельно стоящий фирменный стенд или стойку, не привязанную к основной точке продажи этого товара. Помимо товара, на стенде может присутствовать информация по его применению, хранению и сроку годности. Чем больше потенциальный покупатель знает о товаре и способах его применения, тем больше вероятность совершения покупки.

Итак, для того чтобы система мерчендайзинга работала, необходимо следующее:

- разработанные, утвержденные и внедренные стандарты мерчендайзинга;
- контроль за выполнением стандартов мерчендайзинга торговым персоналом;
- регулярная оценка эффективности стандартов мерчендайзинга.

Юлия Бурова,  
руководитель направления  
по развитию бизнеса  
консалтинговой компании

# Совершенство аптечного дела в Швейцарии



Высочайшее качество стало визитной карточкой Швейцарии во всем мире. Все, что бы ни делали в этой стране, доведено до совершенства, в том числе и аптечное дело. Аптека в Швейцарии – не просто место, где можно купить лекарства, а аптекарь – не просто продавец с фармацевтическим образованием. Аптека в Швейцарии – это всегда немного истории и традиций, абсолютное подчинение букве закона и требованиям современного информационного мира, стопроцентный профессионализм и комфорт.



Прогуливаясь по мощеным улочкам любого швейцарского города, практически в каждом квартале встретишь аптеку. Все они будут разными: некоторые с налетом старины, иные – исключительно в стиле хай-тек; одни огромные, другие более камерные и уютные. В швейцарском городе Базеле фармацевтике посвящен целый музей, где с легкостью можно перенестись в период средневековых алхимиков, когда фармацевтами становились лишь члены аптечной гильдии. В Швейцарии вполне возможно наткнуться на аптеку, которая на протяжении многих столетий принадлежит членам одной семьи: в этой стране чтят традиции ремесел.

И сегодня профессия фармацевта в Швейцарии является одной из самых престижных и востребованных. Согласно ежегодным рейтингам она постоянно находится на второй или третьей позиции. Эта профессия

также является одной из самых уважаемых среди населения за приверженность фармацевтов их профессиональной этике. В Швейцарии очень редки случаи, когда возбуждаются уголовные дела в отношении аптек или аптекарей. К примеру, за последние 10 лет лишь однажды аптекарь понес наказание за отпуск лекарственного средства по фальсифицированному рецепту. Невнимательного фармацевта отстранили от профессиональной деятельности на три года, поскольку было доказано, что проступок был совершен не ради финансовой или корыстной цели.

История Швейцарской аптеки восходит к XII-XIII векам. Император Фридрих II разделил специалистов медицинской помощи на две основные группы: врачей, которые диагностировали и назначали лечение, и фармацевтов, которые занимались приготовлением лекарственных средств и их отпуском. В те далекие

времена стандарты работы фармацевтов регулировались непосредственно хозяевами аптек. Затем была учреждена аптечная гильдия, которая курировала обучение и практику фармацевтической профессии вплоть до того времени, когда были созданы университеты. Членство в этой гильдии было обязательным условием для ведения аптечного бизнеса в средневековой Швейцарии.

Стать фармацевтом в современной Швейцарии – задача тоже не из простых. После основной школы необходимо окончить бакалавриат фармацевтики (3 года), затем 2 года Masters и год интернатуры – таким образом, получается 6 лет высшего непрерывного специального обучения. Вступая в Ассоциацию фармацевтов, нужно сдать федеральный экзамен по фармацевтике дополнительно. Чтобы претендовать на кресло главы аптеки, необходимо минимум два года отработать помощником аптекаря. Рабочий график швейцарского фармацевта составляет не менее 43, но не более 60 часов в неделю. Однако дело того стоит: средняя зарплата работника швейцарской аптеки составляет около 100 тысяч швейцарских франков в год, а также дополнительные социальные льготы. Каждый работник аптеки имеет право на 4 недели отпуска в год.

Основные обязанности швейцарского первостольника в общем не отличаются от обязанностей его коллег по всему миру. Он несет ответственность за реализацию и работает в соответствии с системой менеджмента качества, установленной правительством и законодательством. Его профессиональная обязанность – обеспечить клиенту безошибочную выдачу лекарственных средств.

Заходя в любую швейцарскую аптеку, клиент может рассчитывать на высокую культуру обслуживания и индивидуальный подход. «Все для здоровья – в одном месте!» – это один из главных постулатов деятельности швейцарских фармаций.

Все швейцарские аптеки стремятся быть современными и использовать новейшие технологии в создании наиболее комфортных условий для клиентов. Несколько лет назад, например, была сформирована хорошая традиция: в мае (в день всемирной борьбы с лишним весом) в каждой аптеке клиент может уточнить свой вес и получить персональные рекомендации по его корректровке. Год назад в Швейцарии стартовал другой интересный проект – Netcare, согласно которому 200 аптек было оборудовано специальной техникой для осуществления телемедицинского обслуживания населения. С помощью видеосистем, установленных



в аптеках, пациенты получают официальные и документально оформленные первичные медицинские консультации (для последующего направления к врачам-специалистам). Видеосеть соединяет рабочие кабинеты аптек с приемными врачей центра телемедицины. Доктор и пациент видят и слышат друг друга; кроме того, при помощи специального оборудования врач может произвести измерения артериального давления пациента, его пульса, температуры тела – как если бы они находились в одной комнате. Таким образом, клиентам аптек предоставлена возможность практически лично посетить врача. Для многих швейцарцев аптеки нередко заменяют врачебные кабинеты: здесь можно без всякой предварительной записи в любой день и час задать вопросы профессиональному специалисту в области здравоохранения.

Принимая мировой опыт ведения дел, применяя его положительные стороны в своей практике, мы движемся к успеху!

Галина Духовная

# ЭМИТИ Интернешнл: *начало* нового этапа



Сегодня компанию возглавляет человек, за плечами которого огромный опыт руководства организациями фарминдустрии. Еще в начале профессионального пути у Вячеслава Владимировича Ивановского сложились свои принципы руководства, которые вкратце можно обозначить как демократичность, требовательность, уважение к человеку и его мнению. Этим принципам он верен до сих пор, потому что считает их наиболее эффективными. Сегодняшний сплоченный коллектив «ЭМИТИ Интернешнл» — реальное тому доказательство.

— Когда полтора года назад, после реорганизации компании, я возглавил «ЭМИТИ Интернешнл», передо мной стояли две первостепенные задачи: изменить сознание коллектива, чтобы люди, работающие здесь, ощущали свою собственную значимость для компании, чувствовали уверенность в завтрашнем дне, и создать такую атмосферу и условия для коллектива, чтобы каждый чувствовал, что его ценят. В настоящее время эти задачи выполнены, а значит, самое время определять серьезные, амбициозные цели.

Вячеслав Владимирович не считает амбициозность негативным качеством, напротив, готов поспорить, что, только поставив перед собой и коллективом дерзкие цели, можно добиться успеха. Говоря о планах на будущее, он подчеркивает: «В ближайшие 2-3 года компания должна не просто быть в первой тройке (на этой позиции она находится сейчас), но стать первой в Казахстане!» В качестве основного инструмента для достижения этих целей он видит опять же свой сплоченный коллек-



Компания с двадцатилетней историей, основанная в 90-ые годы, «ЭМИТИ Интернешнл» прошла свой собственный, уникальный путь, прежде чем дорасти до мощного национального фармдистрибьютора. Одно из главных достижений — имя «ЭМИТИ Интернешнл», которое сегодня вызывает уважение и у клиентов, и у партнеров. Такой результат стоит дорого, поскольку компания может заслужить доверие только своей надежностью, качественным сервисом и высоким профессионализмом. Составляя планы на будущее, руководство компании по-прежнему считает безупречную репутацию важнейшим фактором для достижения высоких целей и будущего роста.

Каракат Нуртазина — директор филиала г. Астана; Асемгуль Избасаров — начальник ОС филиала г. Астана; Алмагуль Заманбекова — директор филиала г. Усть-Каменогорск; Рая Куспанова — административный директор; Евгений Ивановский — коммерческий директор; Артем Скрипник — директор филиала г. Костанай; Асия Сисенбердиева — главный бухгалтер; Елена Переварихина — зам. главного бухгалтера;

Бакыт Абельпеисова — юрист; Андрей Розенберг — директор филиала г. Уральск; Александр Тиуков — директор филиала г. Алматы; Кристина Рябухина — маркетолог; Зинаида Абеуова — директор филиала г. Караганда; Райхан Миндибекова — директор филиала г. Актау; Вячеслав Пак — и.о. финансового директора; Анна Абдалимова — директор департамента по поставкам; Ержан Джуламанов — и.о. начальника отдела логистики; Виталий Доронкин — начальник IT-департамента;

## География ЭМИТИ Интернешнл



тив, который в творческой, демократичной обстановке уверенно движется по намеченному пути. А институт маркетинга, который внедрен им полтора года назад, уже дает свои плоды: итоги 2012 года по отношению к аналогичному периоду 2011 года показали, что объемы продаж увеличились на 90%.

— То ли еще будет! — говорит генеральный директор «ЭМИТИ Интернешнл». — Наши успехи не останутся незамеченными!

На сегодняшний день «ЭМИТИ Интернешнл» является лидирующим предприятием на фармацевтическом рынке Казахстана. Имея в ассортименте более 4000 наименований лекарственных средств и изделий медицинского назначения, при помощи разветвленной сети клиентов, а именно 3500 аптек по всем регионам и областям Казахстана, компания выполняет свою главную цель — является надежным звеном в поставке лекарств населению от более чем двухсот производителей всего мира.

Начиная с 2005 года компания, внедрив систему менеджмента качества и, кстати, получив на тот момент первый в дистрибьюторском секторе фармацевтической отрасли Казахстана сертификат соответствия требованиям международного стандарта качества ISO 9001:2000, подтверждает его ежегодно.

В компании «ЭМИТИ Интернешнл» всегда придается особое значение человеческому фактору, ведь даже в век электроники человек по-прежнему важнейшее звено прогресса. Чем бы ни занималась компания, составляют и окружают ее всегда люди, более того, адресатом услуг любой компании являются тоже люди, тем более если ее деятельность лежит в спектре индустрии здоровья. В настоящее время в «ЭМИТИ Интернешнл» трудится 295 человек, из них 73% — с высшим образованием.

— Достижения «ЭМИТИ Интернешнл», — считает Вячеслав Владимирович, — это прежде всего заслуга коллектива, энергичного, мотивированного, ин-

теллектуального, трудолюбивого, идейного. Идейного в хорошем смысле — объединенного общей идеей, целью.

Руководство компании понимает, что каждый сотрудник — уникальная личность, каждый пришел в компанию со своей сложившейся системой ценностей и своими представлениями о жизни. Благоприятная атмосфера, созданная в коллективе, дает возможность каждому раскрыть свой личностный потенциал. Этому способствуют и **принципы** компании, которые, как ДНК, присущи каждому, кто работает в «ЭМИТИ Интернешнл»:

**Лучше быть, чем казаться.** Гораздо эффективнее самосовершенствоваться и демонстрировать окружающим реальные достоинства. Смелость и амбициозность мы подтверждаем делом.

**Мы готовы говорить с каждым на его языке.** Мир многообразен. Чтобы добиться успеха, компания «ЭМИТИ Интернешнл» не стремится изменить мир

— она просто находит общий язык с каждым, вне зависимости от его социальной, культурной, национальной принадлежности. Продуктивный диалог — залог успеха!

**Работать успешно и красиво!** Действовать так, чтобы вызывать восхищение других, гордиться собой и своей компанией. Найдя рациональное решение, мы заботимся о достойной форме его воплощения. Чтобы весь мир аплодировал!

Динамично развивающаяся компания «ЭМИТИ Интернешнл» каждодневным трудом вносит свой вклад не только в развитие фармацевтической индустрии Казахстана, но и, являясь добросовестным налогоплательщиком, в его экономику!

Контактная информация:  
г. Алматы, 050026, ул. Муратбаева, 23  
(между ул. Макатаева и пр. Райымбека)  
тел.: +7 (727) 244-84-48, 244-84-97  
[www.amity.kz](http://www.amity.kz)

*Ж*енщина не может представить себе счастливую жизнь без надежного и преданного мужчины рядом, без радости материнства, интересной работы или же иного способа самовыражения. Женщина не может жить без любви, потому что любовь и женщина – неотъемлемые части друг друга, как причина и следствие. И все-таки нередко встает вопрос – многие относят его даже к разряду риторических: «Чего хочет женщина?» Универсальный ответ, который бы подходил всем женщинам мира, найти очень трудно, практически невозможно, возразит кто-то со знанием дела. И все же смотря как к этому подойти! Если мы пытаемся угадать сиюминутное желание прекрасной дамы – шансов на удачу, действительно, очень мало. Но если мы говорим о глобальном желании, которое не зависит от настроения и темперамента женщины, то тут ответ один и он очевиден: каждый человек стремится к счастью. Счастье – вот то единственное, чего мы все жаждем, кстати, независимо от пола. Если вы хотите не ошибиться с подарком для любимой женщины, подарите ей свою любовь, сделайте ее счастливой.

Тема нашего номера: *Чего хочет женщина?*

Предлагаем вашему вниманию раздел, где сами женщины, героини нашего выпуска, расскажут о своих желаниях, поделятся своими представлениями о счастливой и успешной жизни. Дополняют эту картину психологические материалы: наука о счастье, секреты сохранения семейного очага и некоторые советы по воспитанию детей. Также заслуживает внимания интервью с российскими звездами Екатериной Стриженовой и Алексеем Тихоновым.



Спецпроект журнала «ЭМИТИ Pharm»:

## Фото-рандеву



ФОТО-РАНДЕВУ

Эвелина Мальковская,  
генеральный директор  
ТОО «Альтаир Мед»

Весна — это состояние души, оно не зависит от времени года. Это состояние напоминает влюбленность, когда сияют глаза, переполняет радость, хочется надевать красивые легкие платья и туфли на высоком каблуке.

С приходом первых солнечных дней обостряются все чувства, ощущаешь запах весеннего ветра и набухших почек, слышишь особенное пение птиц, видишь высокое голубое небо... В это время мы всей семьей и с друзьями часто выезжаем за город, чтобы зарядиться природной энергией на весь год.

Самый лучший подарок для меня — это благополучие моих близких. Очень люблю получать от них подарки-сюрпризы и особенно — дарить сама. Вспоминая все эти приятные моменты, понимаю, что я — счастливая женщина: я люблю и любима, у меня счастливая и здоровая дочь, работа, которая приносит удовольствие. Чего еще может желать женщина?!

Софья Насимова,  
коммерческий директор  
ТОО «Альтаир Мед»

С наступлением весны моя жизнь превращается в ожидание чуда. И действительно, обновление мира и природы происходит у нас на глазах! В первые дни марта хочется наполнить дом знаками весны — первые подснежники, нежные степные тюльпаны, веточки вербы. Если удастся, выезжаем с семьей на природу, ходим пешком по улицам старого центра Алматы.

Самый лучший подарок в марте — это сама Весна, надежда на продолжение жизни, надежда на лучшее, теплое и счастливое. Как женщина, я уже счастлива: мои дети и родители здоровы, я любима, нужна своим родным и друзьям, получаю удовольствие от работы.

Мира Байдалинова,  
менеджер  
по закупу ТОО «Амат»

Когда по венам кровь быстрее бежит, а сердце бьется с любимым человеком в унисон; когда забыты прожитые годы, душа, как в детстве, чувствовать спешит... Так бы я описала свои ощущения Весны. Для меня весна еще и традиция встречи Наурыз мейрамы — праздника весеннего равноденствия, обновления природы, торжества любви, плодородия и дружбы... В этот день я готовлю наурыз-коже. Считается, что если поешь его, то исполнятся все твои желания. Каждый год я загадываю желание быть счастливой, и оно всегда исполняется. Счастье для меня заключено в близких людях, в моем супруге, поскольку счастье для женщины невысказано без мужчины, и, конечно же, в детях. Кстати, самым лучшим весенним подарком для меня стала моя дочь: она родилась весной. Поэтому для меня март не просто начало очередного времени года. Для меня это череда приятных праздников, в числе которых, конечно же, первым в списке Всемирный женский день!

Маншук Абдуллина,  
менеджер по закупу  
ТОО «Фарм Лидер»

Весна — мое самое любимое время года. Для меня весна — это прежде всего обновление природы. Вместе с ней пробуждаюсь и я. словно открывается возможность пережить все заново. Хочется скинуть с себя поднадоевшую угрюмость зимы и окунуться в то опьяняющее чувство, которое несет с собой весна. Природа как будто подает сигнал: «Настало время жить и любить!»

Моя главная традиция этого времени года — встречать весну красивой: новый образ, новый стиль, новая одежда. Весной все стремятся показать себя во всей красе: и люди, и животные, и деревья. Мы дарим окружающим улыбки и в ответ получаем хорошее настроение.

Возможно, самый лучший подарок, который я бы для себя пожелала, — чтобы это весеннее настроение вдохновения и желания творить сохранялось весь год.

# Мне не нужны слова, мне нужны действия

Мечтая о своем будущем, мы порой и понятия не имеем, как Вселенной придется изловчиться, чтобы выполнить наш запрос, но, как показывает практика, для нее нет ничего невозможного.

Ольга Емцева с детства разрывалась между двумя сферами деятельности, которые ей нравились одинаково сильно: международными отношениями и медициной. Сегодня она мечтала быть дипломатом, как дядя, а завтра в своих фантазиях видела себя в белом накрахмаленном халате врача, как у мамы и старшей сестры. Представить в то время, что эти две профессии могут объединиться и составить то дело, которым она с удовольствием будет заниматься, было из жанра вовсе не научной фантастики. Однако... все получилось именно так – отчасти и оттого, что в какой-то момент Ольга просто доверилась судьбе. Сегодня, вспоминая те свои мечты, она подтверждает, что они, по сути, нашли воплощение в профессии, название которой – фармация. Надо ли говорить, что Ольга Евгеньевна обожает свою работу? Думаю, к этому стоит лишь добавить, что, обладая определенным складом характера, она сумела найти золотую середину между бизнесом и семьей, став ко всему прочему (или в первую очередь), просто счастливой женщиной (видимо, и этот запрос когда-то был очень четко озвучен!).

Об отношении к жизни, а также об умении жить счастливо – в интервью с Ольгой Емцовой.

— Ольга Евгеньевна, расскажите о себе. Как вы пришли в фарминдустрию?

— Моя семья — это династия врачей, и поэтому ни у кого не вызывало сомнений, что я непременно свяжу себя с медициной. Однако я понимала, что мне трудно будет стать врачом: вид крови вызывал у меня страх и неприятные ощущения. Но в медицине есть одна очень интересная отрасль — фармация — и такие замечательные профессии, как фармацевт и провизор. Я бы шла по этому пути без вариантов, если бы не пример моего дяди, который был дипломатом и чей образ жизни, с его заграничными поездками, встречами с интересными людьми, переговорами, мне очень нравился. Тогда-то, в 9-м классе, мне попалась одна книга, посвященная подвигам бога торговли Меркурия и рассказам о торговых и международных отношениях, об интересной работе атташе...

Я понимала, что хочу и того и другого, но на тот момент особо себе не представляла, как можно реализовать и соединить такие далекие друг от друга профессии в одной моей жизни. Все же я решила рискнуть и после школы сделала попытку поступить в МГИМО, но, провалив математику, успела сдать

документы в Алматинский медицинский университет. Казалось, судьба все решила за меня. Окончив фармацевтический факультет, я отработала три года провизором. А потом открылся КИМЭП. Диплом MBA дал мне возможность предлагать себя в качестве специалиста более высокого уровня. Еще учась в КИМЭПе, я стала работать в одной из немецких фармацевтических компаний. Надо сказать, что в целом у меня складывались отношения только с немецкими компаниями — их было три: Берлин Хеми, Ратифарм и сейчас STADA. В STADA я работаю уже больше 10 лет.

— Расскажите подробнее о компании, которую вы представляете.

— STADA — это аббревиатура, которая означает «стандарт препаратов немецких аптек». Компании более 100 лет, а это значит, что уже 100 лет назад была заложена и сама ее философия, где главный приоритет — стандарт качества. Не многие компании могут похвастаться тем, что качество заложено уже в самом их названии.

Принципы STADA — это эффективные и качественные препараты по доступной цене. Достоинством и



Ольга Емцева,  
директор STADA CIS по  
Центральной Азии,  
генеральный директор  
ТОО «ДО «Нижфарм-Казахстан»», MBA



**Женщина должна быть очень чувственной, сексуальной и финансово независимой**

отличием по сравнению с конкурентами является то, что все наши препараты, предназначенные для рынка Казахстана и других стран СНГ, производятся по тем же технологиям, из того же сырья, что и для рынка Германии. Этим и определяются единые стандарты качества нашей продукции. Это очень важный момент, поскольку бытует мнение, что за границей препараты совершенно другого качества. Для STADA нет различий в национальности и месте проживания пациентов.

— **Вы столько лет возглавляете компанию, какие личные достижения считаете самыми важными за этот период?**

— В сентябре прошлого года мы отмечали свое десятилетие, для меня это действительно было очень важным событием. Я начинала этот бизнес с нуля: 10 лет назад компанию STADA и ее продукцию на рынке Казахстана никто не знал. Мы начинали продвигать свой портфель из 4-х препаратов, а сейчас их более 100. Точно также можно говорить и о сотрудниках. Если 10 лет назад в штате было всего 6 человек, то сегодня только в Казахстане около 100 сотрудников, а по всему Центральноазиатскому офису более 150. Слаженная работа команды профессионалов и единомышленников — это тоже одно из достижений компании. Большую часть времени мы проводим на работе, это моя вторая семья. Философ Макиавелли сказал, что «короля делает свита». Эта фраза актуальна и сегодня, и будет актуальна, пока живет человечество. Большая часть сотрудников работают у нас свыше пяти лет. Это говорит о том, что коллектив стабильный, знающий свое дело. Мы прошли вместе через разные испытания, пережили и подъемы, и спады и тем не менее достигли таких высоких результатов и признания. Последние два года в конкурсе «Фармацевтическое созвездие» мы неизменно побеждаем в номинации «Лучшая иностранная компания года». В этом году мы опять участвуем, и очень надеюсь, что фармацевтическая общественность нас вновь отметит. Обычно это происходит в марте, поэтому на эту весну у нас тоже есть свои надежды.

— **Вы сказали, что за десятилетний путь ваша компания прошла через многие испытания. Какие трудности были самыми серьезными и как вы их преодолевали?**

— Самым трудным периодом для нас был 2008-2009 год, время экономического кризиса, но мы все преодолели. Благодаря чему? В большей степени сработала интуиция. В этом, кстати, возможно, и заключена отличительная особенность руководителя-женщины. Ведь еще Редьярд Киплинг говорил, что «интуиция женщины гораздо точнее, чем несомненные факты мужчин». Возможно, поэтому в январе 2008 года, когда ничто не предвещало кризиса, что-то мне подсказало не заявлять всю годовую бюджетную сумму, отведенную на телевизионную рекламу. А это были немаленькие деньги — более одного миллиона евро. Признаюсь, я долго отставивала перед руко-

водством свое предложение, потому что оно казалось совершенно нелогичным и даже расточительным: невыгодно заключать договор о ТВ-рекламе не на год сразу, а на полгода, поскольку суммарные скидки в таком случае значительно меньше. В итоге руководство согласилось — под мою ответственность, а я не побоялась взять ее на себя. А потом, в августе, грянул банковский кризис, вскоре повлекший и финансовый, и тут наш резерв в 500 000 евро оказался очень кстати. В результате мы закончили год с великолепными финансовыми показателями, несмотря на снижение продаж во второй половине года.

2009 год также был сложным, многие компании пытались урезать зарплаты, сокращали штат: произошла девальвация. Я понимала, что она бьет по карману моих сотрудников, и настояла на увеличении зарплат. (Благодарю своих руководителей, которые всегда шли мне навстречу!). И, так как в бюджет были заложены все те же средства на ТВ-рекламу, а, как мне видится, в годы кризиса запускать телерекламу неэффективно, мы перенаправили эти деньги на развитие и увеличение штата. В результате за этот период мы в 2 раза увеличили количество медпредставителей. Переориентировав свою стратегию, мы опять же закончили год с очень хорошими показателями. А теперь, когда ситуация более-менее стабилизировалась, видим реальную картину: за годы кризиса нам удалось увеличить штат, обучить его и сделать высокоэффективным в работе. Так что трудности практически всегда стимулируют рост.

— **Ольга Евгеньевна, как мне подсказывает моя интуиция, профессиональные достижения — это не единственное, чего вы уже добились?**

— А, вот к чему вы! Вас тоже не подводит ваша интуиция (улыбается). Что касается моих личных достижений, то это мои замечательные дети. У меня их двое: сын Эндрю, ему 13 лет, и дочь Эмили, у нее сейчас самый сладкий возраст — 4 года.

— **Какие красивые имена!**

— Да, действительно, эти имена я очень тщательно подбирала. Мой сын — моя гордость, он меня так удивляет! В 13 лет Эндрю достаточно профессионально может создавать фильмы: не просто снимать, но и монтировать, делать спецэффекты. К этому увлечению он подходит достаточно серьезно: много читает, изучает программы, которые в основном написаны на английском языке, так что благодаря своему увлечению он может глубже изучать и язык. Я показывала его работы профессиональным операторам, и они были удивлены, насколько интересно он все видит и воплощает. Не знаю, во что в итоге выльется его хобби, но сейчас уже радует то, что есть направление.

Если сын — моя гордость, то дочь — моя радость, сейчас ее можно назвать «почемучкой». Сын, когда был в ее возрасте, много вопросов не задавал, а у нее сейчас практически каждое предложение содержит «почему». Возможно, некоторых родителей бесконечные вопросы раздражают, но мне это приносит удовольствие. Я понимаю, что она развивается и просто стремится глубже понять мир, который ее окружает. Это радует.

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

— Ирина Хакамада, на мой взгляд, очень точно описала, какой должна быть женщина. Женщина должна быть очень чувственной, сексуально привлекательной и финансово независимой, у нее должны быть свои собственные средства. Чувственным женщинам профессиональная интуиция присуща в большей мере, потому что именно женщина чувствует космос, тренды, знаки и потоки. Если деловая женщина живет исключительно по расписанию, то, как ни странно, ее профессиональная интуиция ослабевает. То есть получается, что иногда нужно отключать деловитость, расслабляться и слушать свой внутренний голос.

— **Удается ли вам отключаться от работы и расслабляться? Как это у вас происходит?**

— В будние дни мой будильник стоит на 6:30, при этом обычно я ложусь спать после полуночи. Отключиться и расслабиться я позволяю себе лишь два дня в неделю, в выходные. В эти дни я уделяю внимание себе и своей семье, пытаюсь дать им все, чего недодала в течение недели. Первая половина субботы у меня проходит в SPA-салоне — для души и тела, потом я, как правило, устраиваю шопинг, что, в общем, для нас, женщин, является еще одним источником удовольствия. Оставшееся время — вторую половину субботы и все воскресенье — я наслаждаюсь общением с семьей: мужем и детьми. С мужем мы стараемся вырваться в кинотеатр, чтобы посмотреть что-нибудь новенькое и просто побыть вместе. С дочкой читаем новые книги, играем в развивающие игры. Сын на выходных, скорее всего, отдыхает от меня. Поскольку с тех пор как Эндрю стал школьником, у меня появилась родительская обязанность контролировать его обучение: проверяю выполнение домашних заданий, помогаю в объяснении непонятого или трудного материала. Это своеобразное правило, которое я установила и которому мы следуем. Пока меня его учеба радует, как радует и его отношение к нам, родителям. Сейчас не редкость, когда дети с родителями находятся в панибратских отношениях, дерзят. В нашей семье это неприемлемо. Я часто ставлю сыну в пример казахские семьи, где принято уважать и почитать старших.

**За годы кризиса нам удалось увеличить штат, обучить его и сделать высокоэффективным. Так что трудности практически всегда стимулируют рост**

— В чем, как вы считаете, заключен секрет вашего успеха и в личной, и в профессиональной жизни?

— Успех определяется многими факторами, но в основе всего лежит мое отношение к жизни. Я оптимист. Сколько себя помню, в любой ситуации вижу положительные вещи. Я обожаю свою работу, но даже если бы я занималась чем-то другим, не таким увлекательным, все равно нашла бы там плюсы. Помню, в детстве не любила уборку, но, поскольку это была моя обязанность, я сама придумала для себя стимул, который работал безотказно. Я давала себе установку, что, как только уберусь дома, сама стану еще светлее и красивее. И, верите вы тому или нет, но, глядя после уборки на себя в зеркало, я действительно видела, что стала краше и белее (смеется).

— Март — особый месяц для женщин. Как вы относитесь к празднованию 8 Марта?

— Считаю его нужным праздником. Здорово, что этот день у нас выходной, а значит, у нас, женщин, есть еще один дополнительный день, который мы можем посвятить себе, ну а мужчины имеют возможность оказывать нам знаки внимания.

— Но нередко мужчины воспринимают 8 Марта как испытание, они теряются, пытаются ответить на главный вопрос: чего же хочет женщина? Что вы можете посоветовать им как женщина? Может быть, просто ответите на вопрос, чего же мы хотим на 8 Марта?

— Женщины все разные, и чего они хотят, сказать трудно, ведь сколько людей, столько и мнений. Мужчины часто говорят, что им трудно нас понять. Но на самом деле нет ничего непонятного.

Оказывается, существуют пять типов людей, которые по-разному воспринимают проявления любви или знаки внимания, в зависимости от того, к какому типу они относятся. Если определить, к какому типу принадлежит человек, которому вы хотите сделать приятное, то этот вопрос исчезнет за ненадобностью.

— Супер! Расскажите!

— Первый тип — слова. Эти люди больше всего любят комплименты, слова поддержки, слова благодарности. Если такой женщине на 8 Марта просто вручить подарок и не сказать о любви красиво — она не воспримет это как знак внимания.

Второй тип — подарок. Этим женщинам нужны только подарки, не нужны слова. Спектр широк — от того, что можно сделать своими руками, до бриллиантов. Для некоторых мужчин, наверное, это самый простой и понятный тип.

Третий тип — прикосновение. Этим людей нужно касаться: подавать руку, гладить — тактильные ощущения превыше всего. Возможно, для них массаж будет самым лучшим подарком.

Четвертый тип — время. Этим людям не нужны подарки, не нужны слова, им нужно, чтобы любимый человек был рядом: поездки, походы и тому подобное. Они хотят, чтобы им уделяли время.

Пятый тип — служение делами. Эти люди предпочитают, чтобы чувства были подтверждены действиями и поступками. Лучший подарок такой женщине — совершить поступок или, как вариант, хотя бы убрать в доме, помыть посуду и накрыть праздничный стол.

От себя честно скажу, что, по большому счету, все эти пять типов присутствуют в каждой женщине, но все же один обязательно доминирует. Я принадлежу к пятому типу: мне не нужны слова, мне нужны действия.

— Расскажите, какой самый лучший подарок вы получали на 8 Марта?

— Вы знаете, это было очень давно, но запомнилось на всю жизнь. По натуре я трудоголик, не могу сидеть без дела. Было 8 марта, но я решила сделать уборку именно в этот день. И почему-то мне вздумалось еще и помыть холодильник. В то время были холодильники, которые требовали предварительной разморозки, и в итоге это превращалось в очень длительное по времени мероприятие. И вот 8 марта я выдраиваю холодильник, и вдруг у меня возникла такая обида

на саму себя: другие женщины празднуют, а я занята работой. Естественно, все это я озвучила мужу. И в тот же день дала себе слово, что следующее 8 марта я проведу совершенно иначе. С тех пор я провожу этот день следующим образом. Так как я рано просыпаюсь, я на

полдня ухажу в парикмахерскую, «навожу марафет»: делаю визаж, прическу, маникюр и так далее. Муж вместе с детьми тем временем приводит в порядок весь дом, накрывает на стол. К обеду я в прекрасном настроении прихожу домой и вижу, что все замечательно: праздничный стол, дети торжественно одеты и ждут меня. Для меня это наибольшее проявление чувств и выражение любви. Естественно, цветы. Может быть, и подарки, но я их никогда не запоминаю. Я с предвкушением жду и следующего 8 Марта, хотя они в чем-то и похожи из года в год, но от этого не становятся менее приятными. Вообще я очень люблю весну, она всегда вдохновляет на подвиги.

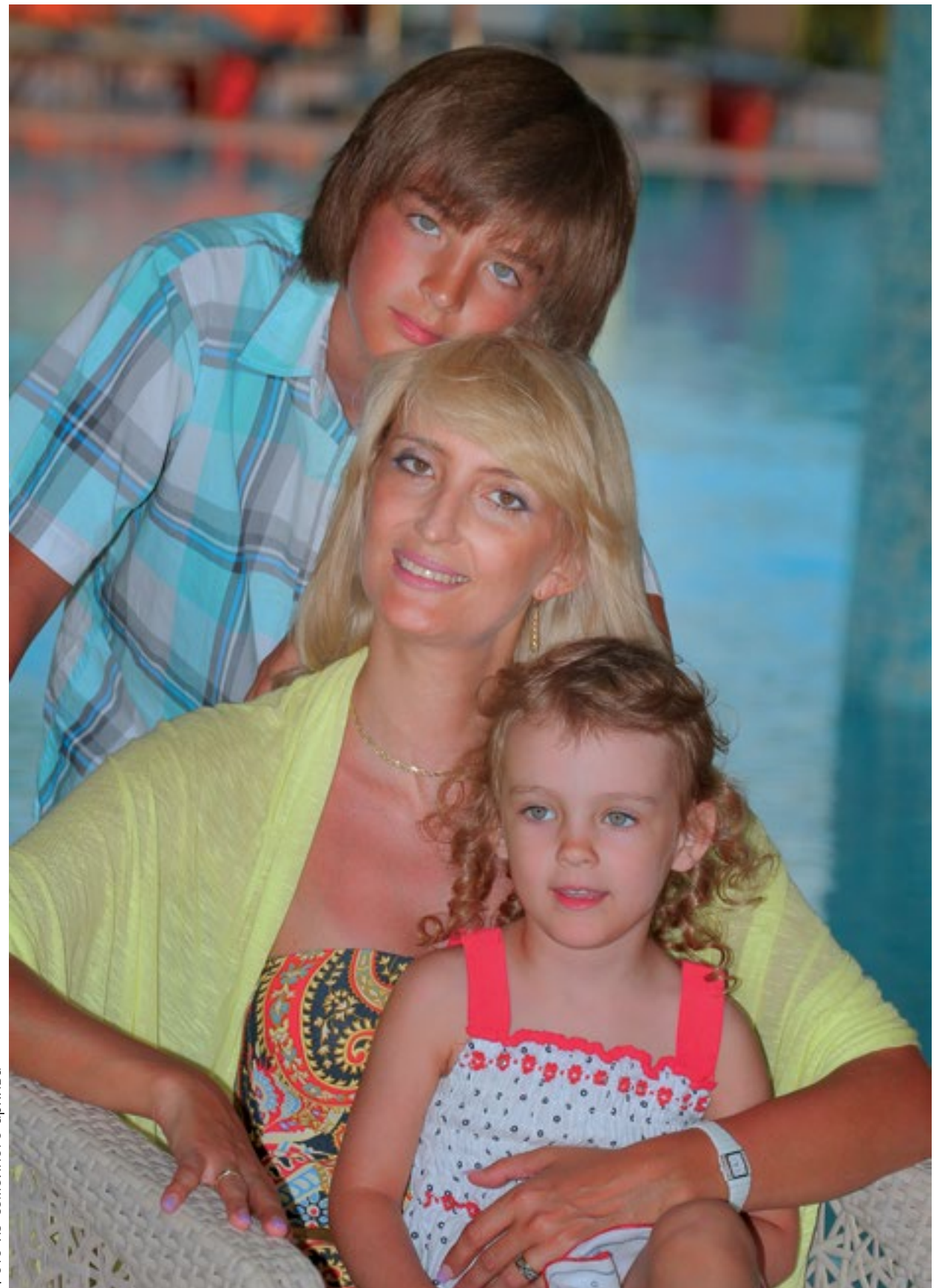
— Ваши весенние пожелания нашим читательницам.

— Я горжусь нашими казахстанскими женщинами. Они по большей части именно такие, как описывает идеальных женщин Хакамада: независимые и чувственные. Поэтому я им желаю всегда быть именно такими: красивыми, счастливыми, здоровыми, активными, любимыми и желанными.

Татьяна Цапенко

Успех определяется многими факторами, но в основе всего лежит наше отношение к жизни

Фото из семейного архива



# Моя аптека — этап, к которому я шла долгие годы

Ирина Фролова посвятила фармацевтике более 25 лет. Как и все перфекционисты, к своему делу она всегда подходила с большой ответственностью и стремлением делать все наилучшим образом. Сегодня Ирина Анатольевна приблизилась к самой вершине своей карьеры: полтора года назад она открыла свое собственное дело и стала хозяйкой одной из крупных алматинских аптек. Однако прежде чем это случилось, ею был пройден долгий путь. Она занимала и руководящие позиции, и являлась главой целого представительства. Кроме того, в биографии Ирины Анатольевны были и такие страницы, когда она посвящала себя другой профессии. Вспоминая тот период, наша героиня приходит к мысли, что весь этот по-своему успешный путь вне фармацевтики, который длился целых 6 лет, был необходим ей лишь для того, чтобы она окончательно поняла: ее призвание — аптечное дело.

За полтора года ведения собственного дела Ирина Анатольевна успела ощутить все плюсы нового статуса. В своем интервью она расскажет не только об этом, но также и о том, почему аптека должна быть непременно большой, что нужно сделать, чтобы бизнес процветал, и как жить так, чтобы мир вокруг был прекрасен всегда.

**Медицина и в частности фармация интересовали меня еще со школьной скамьи.** Поступила в медицинский институт без проблем, легко училась, окончила с «красным» дипломом и работала в Детской инфекционной клинической больнице химиком-аналитиком. Затем началась перестройка, произошел развал страны, в итоге организацию выкупили — такова была участь многих государственных учреждений в тот период. Устроилась в 81-ю аптеку, где исполняла обязанности заведующей. Это была маленькая аптека, удобная, уютная. Через три года руководство сменилось, что стало поводом в очередной раз устраиваться на новое место работы — в одну достаточно крупную фармацевтическую компанию. Об этом периоде у меня остались прекрасные воспоминания. Проработала там более 7 лет, где стала главой представительства по внедрению и реализации серьезного препарата. Я отдавалась работе на все 200 процентов, и в какой-то момент, видимо, произошло утомление: я вдруг поняла, что устала и что хочу работать в сфере, где нет упоминания о болезнях.

**Я решила сделать резкий поворот в своей жизни** и в своей профессии — устроилась в компанию по реализации элитной офисной мебели. Шесть лет пролетели как миг, но однажды меня охватило чувство ностальгии и я осознала, что это не мой путь, это не мое, мое — аптека, мое — это обычные люди, которые пришли купить лекарство в стремлении поправить здоровье (*улыбается*). Когда я сдернула пелену самообмана, я поняла, как все это время скучала и тосковала по аптеке и что мне необходимо вернуться.

Я спешила так, как никогда еще в своей жизни, мне казалось, что каждую минуту вне аптеки я теряю квалификацию, теряю яркость своего «красного» диплома, что я вообще теряю частичку себя.

**Я обрела свободу,** как только осознала, что мне нужна моя аптека. Все было сделано буквально за три месяца, начиная с оформления документов и заканчивая поиском помещения.

Всю свою жизнь я шла к этому, но одолевали сомнения: чего-то не смогу, что-то не получится. Теперь я точно знаю, что не боги горшки обжигают, просто нужно настраиваться на лучшее, позитивно смотреть в будущее и — работать.

Сегодня страха нет, есть уверенность в правильности выбранного пути и вера в свои силы.

**Теперь в аптеку я пришла в новом статусе.** И хотя большую часть своего профессионального пути я занимала руководящие роли и само действие — руководить — не стало для меня чем-то новым, я могу сказать, что руководить собственным бизнесом — дело гораздо более ответственное. Ведь здесь ты отвечаешь не только за свой труд, но и за людей, которые пришли работать в твоей команде, им очень важно, чтобы у них была стабильная работа, своевременная заработная плата, чтобы им комфортно работалось в коллективе.

**Наша фирма называется Union Pro Management,** что в переводе с английского означает «Союз профессиональных менеджеров». Без малого полтора года, как был сформирован коллектив, в том же составе он

Выражаем благодарность ресторану «Хан Тенгри» за помощь в проведении фотосъемки



Ирина Фролова,  
заведующая аптекой  
Union Pro Management

функционирует и по сей день. Коллектив очень дружный, у нас царит взаимовыручка, взаимопонимание, уважение — люди стремятся работать. Я считаю это наградой, мое отношение к сотрудникам возвращается их отношением ко мне, их высокопрофессиональной работой.

**Полтора года — очень маленький срок для развития аптеки.** Пока мы еще не вышли на желаемые рубежи, но мы стремимся: раскручиваем аптеку, удерживаем цены, любим своих клиентов. В приоритете у нас пожилые люди, им уделяем особое внимание и проявляем заботу, ведь не секрет, что сейчас не только пожилым, но даже и молодым нелегко разобраться в ассортименте современной фарминдустрии.

Мы сейчас на том этапе, когда нужно вкладывать в дело все: средства, опыт, знания, силы, душу. Увидеть и почувствовать весомые результаты работы — до этого еще далеко, но это неизбежно, и я надеюсь, что они меня приятно удивят.

**Хочу развить свое дело до сети из 12 аптек.** Почему именно такая цифра? Все просто: у меня уже есть опыт руководства подобной сетью, и я считаю, что 12 — самое оптимальное количество для сохранения качества.

Но это долгосрочные намерения, а планы на ближайший период более насущные: увеличить ассортимент, насколько это возможно, и работать над маркетингом.

**Я решила начинать только с большой аптеки.** Ведь маленькая аптека останется маленькой навсегда. Она не принесет прибыли, не раскрутится, ее поглотит конкуренция: у нас в городе сегодня аптеки находятся буквально через каждые 300 метров. И потом, маленькая аптека — это незачинно. Людям в аптеке нужно пространство, чтобы оглядеться, чтобы осмотреться, они должны видеть витрины, видеть провизора, видеть, как их обслуживают и в каких условиях содержатся медикаменты. Кроме того, в аптеке обязательно должны быть мягкая мебель и цветы: это создает особое чувство комфорта.

**Аптека — это святое место,** по меньшей мере, для меня. Ассоциации, которые возникают при слове «аптека», — чистота, порядок, особая культура общения. Здесь человек раскрывается так, как, пожалуй, нигде больше. Перед провизором человек обнажен, он говорит обо всех своих интимных проблемах, обо всех болезнях, поэтому первостольник должен быть еще и психологом, уметь располагать к себе.

**Я считаю себя очень счастливой.** У меня взрослый, самостоятельный сын, я любима и люблю, работаю в свое удовольствие. Да, к счастью, на сегодняшний день обстоятельства сложились так, что все свое время я могу тратить на себя и свою работу, которая меня вдохновляет. Мне не сложно вставать рано утром и ехать на работу. Со своими проблемами люди к нам

идут круглосуточно, и мы трудимся без права на сон. Что интересно, мне это нравится. А что главное — у меня это получается.

**Я придерживаюсь принципа, что красота и доброта спасут мир.** Именно к этим душевным добродетелям нужно обращаться как можно чаще. Весной, мне кажется, красота и доброта становятся ярче и заметнее, поэтому на наших лицах и лицах клиентов светятся улыбки.

**Весна для меня — особое время года.** Всю зиму я мечтаю о пригревающем солнце и мысленно строю планы своего времяпрепровождения в теплые деньки. Этой весной я хочу побывать во Франции, в местечке под названием Куршевель: много о нем наслышана, но сама еще не бывала. Я вообще люблю путешествовать. Раньше для меня это означало непременно выезд за границу, но не так давно я стала открывать для себя и свою родную страну — Казахстан. У нас очень много красивых мест, и, учитывая, что во всем мире сейчас происходят политические волнения, у нас хорошая обстановка. Поэтому, мне кажется, эту весну можно посвятить и

своему родному городу, выехав в окрестности Алматы на выходные.

**Человек каждый день должен совершать большие и маленькие открытия.** День без открытия — упущенный день. Я не имею сейчас в виду географические открытия. Нередко открытия, которые мы делаем о себе самом и внутри себя, более значимы и интересны.

**Последнее время я стала увлекаться философией,** и благодаря этому изменила свое отношение ко всему, что меня окружает: к людям, деньгам, вещам, продуктам питания — вообще к миру. В результате мне стало интереснее и легче жить.

**Мир удивительно прекрасен,** в нем нет злых, нет несчастных людей. Люди сами себя делают такими. Человек таков, каким он себя представляет. Если человек представляет себя бедным, он бедный, если представляет себя счастливым, он счастлив.

**Деньги для меня не главное.** Кто-то обязательно продолжит, что главное — их количество. С этим я не соглашусь. Вселенная изобильна настолько, что ее богатств хватит на всех живущих, главное — сформировать желание, захотеть. Мысли материальны, в нашем мире все желаемое сбывается. Именно поэтому у меня нет и не будет проблем — я нашла свой подход к этой удивительной и многогранной жизни. Если какая-то беда надвигается или уже существует, это не значит, что в этой проблеме виновата я или мое окружение. Это значит, что проблема дана мне для того, чтобы я изменилась. Она должна меня дисциплинировать или чему-то научить, то есть она все равно дана мне во благо. Проблема — это благо, которое нужно принять, понять, пережить, чтобы потом жить еще лучше.



**Материализация желания** — это как раз то, над чем нужно работать. Работая со своими желаниями каждый день, в итоге неожиданно придешь к тому, что они начнут материализовываться буквально, в том виде как ты их загадал.

Самое последнее мое желание, которое материализовалось, — это фотосессия с вашим журналом. Буквально утром того дня, когда вы мне позвонили, я думала, что у меня нет ни одной свежей художественной фотографии, а ведь скоро наш женский праздник! И тут звонок из вашей редакции. Совпадение? Нет, просто реализация желания.

**8 Марта для меня не просто женский праздник,** это праздник двоих, поскольку в этот день женщина

может быть счастлива, только если рядом с ней ее мужчина.

**В преддверии 8 Марта,** на весь март, на весь год и на всю жизнь — дамы, будьте здоровы, будьте красивы, активны, ничего не бойтесь, идите вперед! Если вы будете настроены позитивно, все будет в жизни вам улыбаться — солнце и звезды, любовь и удача!

**P.S.**

После того как вершина из 12-аптечной сети будет покорена, я займусь чем-то другим. Очень люблю конный спорт, подводную охоту, холодное оружие; может быть, начну что-нибудь коллекционировать. И обязательно продолжу основное дело своей жизни.

Татьяна Цапенко

# Екатерина Стриженова и Алексей Тихонов: раскрывая двери души



- Катя, – так запросто протянула она в знак приветствия руку.

- Алексей, – поздоровался со мной ее спутник.

Так состоялось наше знакомство со всем известными Екатериной Стриженовой – актрисой, телеведущей – и Алексеем Тихоновым, чемпионом мира по фигурному катанию, а сегодня тоже актером.

Самый лучший разговор – это разговор по душам, без спешки. Собираясь на встречу, я размышляла о том, удастся ли мне настроить Екатерину Стриженову и Алексея Тихонова на такой задушевный разговор, чтобы читатель смог увидеть их с новой, дотоле неизвестной стороны. Я решила пойти на эксперимент и предложить нашим героям сыграть в игру «Двери души». И, к моей радости, Екатерина и Алексей не побоялись и «открыли» все двери. Результаты тут же обсуждали вместе, вместе смеялись, вместе размышляли вслух – одним словом, было интересно.

Условия игры: поочередно я предлагала своим героям открывать двери – голубую, зеленую, красную, черную – и рассказывать о том, что они видят за каждой из них, какие испытывают ощущения и фантазии. Описанное является тем, что скрыто в их подсознании, и в чем, возможно, они и сами себе еще ни разу не признавались. Итак, начинаем игру...

## ДВЕРЬ ГОЛУБАЯ – ЧИСТАЯ, СВЕТАЯ...

**Катя:** Видимо, потому, что несколько минут назад мы говорили про лед, я попадаю на каток. Вечер. Много огня. Людей нет. Но... где-то там стоит мужчина. Странно, но ощущения у меня трепетные. Мне не холодно, мне... скользко. И хочется, чтобы этот человек повернулся ко мне.

**Алексей:** У меня другая картина. Уголок земли. Голубой цвет ассоциируется у меня с небом, немножко есть облака. Смотрю на небо; вдали, на линии горизонта, виднеется кусочек сине-зеленого моря. Легкий бриз. Я просто сижу на траве, смотрю вдаль и получаю от этого удовольствие. Есть ощущение, будто мне не хватает времени, видимо, не так часто удается посмотреть в небо.

## ЗЕЛЕНАЯ ДВЕРЬ В НАСТОЯЩЕЕ

**Катя:** Вот уже много лет я мечтаю пойти в лес набрать грибов. Поэтому за зеленой дверью у меня, пожалуй, сочный зеленый лес, где много-много грибов. Я иду с собакой, разговариваю с ней и пою что-то веселое, хотя настроение почему-то задумчивое. Вообще я не люблю быть одна, но в этом лесу я счастлива, потому что там много грибов, их даже не надо искать.

**Алексей:** Первая моя ассоциация с зеленым цветом – это дача, зеленая поляна. Моя маленькая дочь бегает вместе со мной по этой поляне и кричит: «Поддержка, поддержка!» (когда мы тренируемся с Машей, она очень радуется, если я поднимаю то ее, то маму). Вокруг небольшой лес, сосновый и березовый – смешанный. Зеленый цвет – нежный такой, он заряжает.

## ДВЕРЬ СТРАСТЕЙ – КРАСНАЯ

**Алексей:** Для меня за этой дверью невероятный мир театра, где есть Катя Стриженова, которая редко, но

бывает весьма строга, отчитывая меня. Хотя нет, это скорее советы друга, это совместный поиск. (Алексей Тихонов и Екатерина Стриженова вместе играют в спектакле «Ненормальная» – прим. авт.).

**Катя:** На сцене успех зависит не от одного артиста. Общее впечатление идет от пары, и поэтому мы взаимосвязаны.

**Алексей:** Катя что-то говорит, и при этом у меня всегда есть возможность выбора, я могу сделать как-то по-другому, и это здорово, мне нравится. За этой дверью есть и сомнения – у меня до сих пор. Есть и волнение, которое возникает каждый раз перед выходом на сцену, и радость от того, что ты чувствуешь зал, чувствуешь зрителя, можешь вести его за собой. В общем, за этой дверью много всего, но до сих пор есть сомнения: а правильно ли я делаю? Но в то же время все они пропадают, как только мы сыграем спектакль.

**Катя:** У меня за красной дверью почему-то все белое, операционный стол, стоят врачи, лиц я не вижу: они все закрыты. На операционном столе – я. Один из врачей вынимает мое сердце, я вижу, как оно бьется. Много крови. Я за этим наблюдаю. Пытаюсь понять, почему происходит раздвоение меня: я вижу себя со стороны и в то же время лежу на операционном столе. Желание сорвать маски с этих врачей, увидеть: кто это?

## НЕИЗВЕСТНОЕ БУДУЩЕЕ – ДВЕРЬ ЧЕРНАЯ

**Алексей:** Почему-то представился мне поздний, уже практически на грани ночи, вечер; появились звезды. Опять-таки что-то связанное с морем, побережье. Стоят люди в ожидании. И вот открываются черные двери. Вижу некое действо, похожее на итальянский карнавал: разнообразные маски, неяркий свет, огромное изобилие красок, потому что это маски. Все люди



Детство – безмятежное время, когда о тебе заботятся родители, близкие, но в это время формируется главное – характер, стержень

и я тоже — в предощущении праздника... Это чудесный вечер.

— Вам не страшно?

**Алексей:** Нисколько. Ожидание чего-то нового, чего-то интересного: что-то должно произойти, захватить тебя. И я стою на пороге этой двери, для того чтобы сделать туда шаг.

**Катя:** Открывая черную дверь, вижу римский Коллизей, огромное количество народа. Их много, они очень шумят. На мне минимум одежды, я практически нагая. Прямо на меня бежит бык. Я понимаю, что должна победить, но у меня нет ничего в руках. И вот это состояние растерянности: «Что же делать?», сплошные вопросы, люди аплодируют, а бык бежит на меня. Я двигаюсь к нему навстречу, хотя безоружна. Но есть абсолютная уверенность, что я одержу эту победу. Я не пытаюсь убежать. Очень сконцентрированное состояние. Крик толпы, адреналин, нет страха, есть огромное желание что-то сделать.

— Итак, вы открыли все двери. Теперь по очереди я буду открывать для вас их значение. Первая дверь, голубая, — это ваше детство. В этой связи у меня вопрос: насколько важно человеку детство, что там происходит такого, отчего появилось выражение: все мы родом из детства? Как вы стараетесь организовать детство своим детям?

**Алексей:** Детство — безмятежное время, когда о тебе заботятся родители, близкие, но в это время формируется главное — характер, стержень. Каким способом? Это у каждого по-разному.

**Катя:** Вообще все в нашей жизни зависит от детства, от того, кто был с нами рядом, от того, как с нами обращались. У людей много проблем: если их недолюбили в детстве, во взрослой жизни все это принимает извращенные формы. Мы ждем от мужчины проявления чувств, а если он не видел их в отношении папы к маме, то просто не понимает, чего от него хотят. Это называется «любит, но по-своему». Поэтому очень важно понимать: дети видят все, что мы делаем. Воспитывать можно только собственным примером. А говорить одно, а делать совершенно другое, отмахиваясь фразой «я взрослый, поэтому мне можно», — это вообще из области антивоспитания.

У меня детство было насыщенным. Меня в 5 лет отдали в хореографический ансамбль «Калинка». Это коллектив, где я провела 12 лет жизни. Я посмотрела весь мир, выступала на разных сценах; оттуда я попала в кино. Да, теперь я понимаю значение того, что видела за первой дверью: «скользко». Это была непростая жизнь, потому что постоянно нужно было кому-то что-то доказывать.

Если говорить о детях, то они живут при коммунизме. Сами денег не зарабатывают, их желания исполняют родители. У меня две дочери, и я думаю, если бы они сейчас сидели рядом, каждая из них с удовольствием рассказывала бы о том, как она живет

и что делает, потому что мы прислушиваемся к их желаниям и стараемся помочь им во всем. Что могут дать родители помимо любви? Дать хорошее образование, помочь развить таланты, потому что дети все талантливы. Чтобы дать им эту возможность, приходится много работать.

— Сами любите возвращаться в детство, иногда позволяете себе побыть ребенком?

**Катя:** Нет. Притом, что в моем детстве все было хорошо, у меня оно часто ассоциируется с болью. Мне было шесть лет, когда мой папа умер от рака. Это была огромная трагедия для нас. Мама больше не вышла замуж, но всю жизнь папины друзья приходили, говорили о нем в превосходной степени, и до сих пор я встречаю людей, которые говорят, что мой папа помог им поступить в институт или они работали вместе и т.д. — у всех прекрасные воспоминания. Но, видимо, из-за того, что все было так непросто, я в детство не возвращаюсь. Если у меня есть возможность расслабиться, я просто позволяю себе побыть женщиной. Дома уже научились чувствовать мое состояние и не мешать мне. Иногда я могу просто лечь пластом, и никто не скажет ни слова, потому что мне физически нужно отдохнуть. Единственное — Александра, младшая, должна рассказать мне обо всех событиях, успехах, и я понимаю, что обязательно должна ее выслушать, потому что если ты не поделился своим счастьем, оно как бы перестает им быть.

— Итак, зеленая дверь — это ваши ощущения от настоящего.

**Катя:** Ой, собираю грибы, что ли?! Причем я видела реально полное лукошко. Леха! Это же хорошо!

— Вы оба очень комфортно себя в нем ощущаете, у вас хорошая компания: вы, Алексей, с дочерью; вы, Екатерина, с собакой, а значит, с другом. Более того, ваше настоящее мы можем сами наблюдать по ТВ, в театре и так далее. Интересно узнать ваше профессиональное кредо.

**Катя:** Каждый сценарий я обсуждаю дома с мужем. Недавно я отказалась от двух проектов. Оказалось, что один из них ситком, а я себя не вижу в этом формате. А второй проект (я не буду называть фамилию режиссера, чтобы его не обижать) оказался довольно пошлым. Я не могу в этом участвовать: у меня две дочки, и я не хочу, чтобы мне было стыдно. Хотя для актера это, наверное, неправильно, актер должен попробовать себя в разных жанрах. Но я исполняю в своей жизни еще и другие роли: жены, матери, к тому же уже столько лет работаю на Первом канале и мне доверяют огромную аудиторию — я не должна их всех подвести. Многие меня знают по «Доброму утру», и, куда бы я ни приехала, люди на улице узна-

ют, здороваются.

— Это очень позитивная передача, а ваша улыбка!.. Действительно получаешь заряд бодрости на весь день.

**Катя:** Спасибо. У меня часто спрашивают, почему я так долго там работаю. А потому что я не нашла для себя альтернативы, достойной этого проекта. У нас очень большая аудитория, самая большая на Первом канале. Сегодня мы стали отзывать на запросы телезрителей, которые пишут, в каких жутких условиях они живут, и мы едем туда, снимаем. Если это показано по Первому каналу, чиновники сразу начинают двигаться. Когда человек с помощью телевидения решает проблемы — это замечательно. Вот я за такое телевидение.

— Теперь красная дверь, символизирующая страсть, эмоции, любовь. Алексей, судя по ответам, ваша страсть сегодня театр. Что зацепило вас в нем, в какой момент наступает ощущение, что это вот — ваше? Как вы сказали: есть сомнения, а потом раз — и их нет.

**Алексей:** Меня всегда завораживал театр, но я никогда не думал, что буду там, внутри. Когда я познакомился с Катей, с Маратом Башаровым, с другими актерами и приходил на их спектакли, то

обнаружил для себя, что это абсолютно другие люди на сцене — не те, что в жизни. Екатерина Стриженова для меня всегда была ведущей Первого канала. Нас сблизил проект «Ледниковый период». Когда я пришел посмотреть на ее спектакль, то осознал, что Катя в первую очередь актриса. Настолько она хороша, интересна, разнообразна на сцене. Как они перевоплощаются в своих героев? Для меня до сих пор нет ответа на этот вопрос. Это чудо.

— Но вы же сами теперь на сцене. Скажите, вы играете самого себя или все-таки это уже не вы?

**Алексей:** Все-таки, наверное, это часть меня. В моем герое в «Ненормальной» есть что-то от меня. Признаюсь, мне было страшно решиться на участие в спектакле. Смогу ли я не подвести свою партнершу — человека, который доверился мне в профессиональном плане? То, что сделала Катя, согласившись играть спектакль с непрофессиональным актером, плюс, конечно же, режиссер, чьих надежд тоже нельзя не оправдать, и, конечно же, зритель — все это налагало на меня огромную ответственность. Катя успокаивала: «Ты не переживай: если им будет неинтересно, смотреть не будут» (смеется). Но «Ненормальная» живет.

— Теперь, Катя, про ваш ответ, он был про сердце, его кто-то вырезал...

**Катя:** Пока вы разговариваете с Лешей, я сижу и думаю: кто это? Точно не тайный поклонник, потому что тайные поклонники так не трогают. Здесь кто-то из

своих. Режут по живому! (Улыбается.)

— **Итак, красная дверь — это страсть, любовь. Что для вас любовь? Понятно, что точного определения нет, но...**

- **Катя:** По-моему, это невозможность отдельного существования друг без друга.

— **Кому вы дарите свою любовь в этой жизни?**

**Катя:** Это не очень большой круг людей, но я думаю, что это не они стоят (вокруг операционного стола — прим. авт.). Их поддержку я ощущаю.

— **Каким, по-вашему, не должен быть мужчина?**

**Катя:** Меня бесят беспомощные мужчины, а таких сегодня очень много. Нормальный мужчина не ищет причину, почему он не может сделать того-то или того-то, — он просто берет и делает. Я не могу сказать, что я слабая женщина, я бы хотела ею быть и могу, но вообще я человек достаточно сильный и мне приходится брать на себя ответственность. Но когда видишь мужчину, который сильнее тебя, то всегда обращаешь на него внимание, потому что это дорогого стоит. К сожалению, очень много инфантильных мужчин. Возможно, в этом виноваты сами сильные женщины.

— **Есть ли у вас друзья?**

**Катя:** Ой, с друзьями сложно. Честно вам скажу. Потому что как только у нас с Сашей закрутился роман в 14 лет, все мое время и внимание было сосредоточено на нем и многие мои друзья ушли на задний план. А когда я вышла замуж, вышли замуж и мои подруги, стало просто некогда. Поэтому я часто собираю девичники. Чтобы увидеть друг друга, услышать, как дела и т.д. К сожалению, все бросаешь, только когда кому-то нужна помощь, но это неправильно. Нужно находить время, чтобы порадоваться успеху друга, а то получается, что только по плохим поводам встречаешься. Вот я всегда за то, чтобы мы встречались по хорошему поводу. Должна признаться, что не люблю собирать большие компании — только те люди, которые для меня ценны: в моей жизни итак очень много публичности. Подруг у меня мало, но все они знают мое отношение. Если что, я всегда готова помочь, у меня двери всегда открыты. Но муж мой очень ревностно относится, если я поехала куда-нибудь с подругой: будет много звонков.

— **Наверное, он и есть тот самый верный друг, с которым вы в лесу?**

**Катя:** Нет, он не верный друг. Я не могу его назвать другом.

— **Ну, тогда человек, с которым вы смотрите в одну сторону?**

**Катя:** Нет, мы смотрим в разные стороны. Мы до-

вольно часто не понимаем друг друга. Интересно, кто же тогда тот загадочный друг, который со мной идет?.. Сашка, скорее всего, это мой тыл. Вы знаете, мы вместе уже 24 года. Это очень близкий мне человек, мы с ним родственники. Но мы очень разные. Видимо, мне, чтобы столько работать, нужен такой раздражитель как он, и ему, для того чтобы что-то в этой жизни делать, тоже нужен такой раздражитель как я.

— **Итак, внимание! Черная дверь — это дверь будущего!**

**Катя:** Ой! (Смеется.) Ой! Та-ак...

— **Вам было не страшно, значит, вам комфортно в будущем. Алексей ждет чуда, продолжения спектакля и т.д. Желаю вам испытать на деле эту феерию чувств.**

**Алексей:** Спасибо.

— **А Екатерина вновь проявляет себя сильной женщиной.**

**Катя:** Главное, голая (смеется), но идет к быку.

**Алексей:** 100% — победит. Она такая.

— **Вы верите в судьбу?**

**Катя:** Да, но все равно считаю, что люди могут корректировать свой путь. Соблазнов очень много, выбор большой, тебе все время что-то предлагают, надо принимать решение: идти в одну сторону или в другую — как витязь на распутье. Я верю в Бога, но считаю, что от нас самих тоже очень многое зависит.

— **Что считаете самым главным в жизни?**

**Катя:** Сегодня, сейчас, для нас самое главное — сыграть спектакль так, чтобы зритель в конце, аплодируя, встал. Вот сегодня, сейчас, для меня это главное. Пьеса сложная, она «цепляет» людей самого разного возраста и статуса. И женщина в годах может сказать: это про меня. И молодые девушки говорят: это про меня! А вообще это пьеса про жизнь, про любовь. Про судьбу, про наш выбор, который мы должны сделать.

— **Чего вы не можете позволить себе в этой жизни?**

**Катя:** Пожалуй, для меня самое важное — не подвести близких людей. Не за себя волнуешься, ведь наши поступки похожи на бумеранг, который так или иначе затрагивает все окружение.

— **Мечты исполняются, по-вашему?**

**Катя:** Я думаю, надо мечтать, но мечты надо выбирать реальные, тогда ты не будешь вечно жить в разочаровании.

— **Ваш девиз по жизни?**

**Катя:** Все, что не убьет, сделает нас сильнее. Любая российская женщина может подписаться под этим девизом.

— **Алексей, вы, помимо того, что теперь стали еще и актером театра, все-таки прежде всего фигурист, многого добились именно в этом направлении. Скажите, что нужно вложить, чтобы получить такой успех? Наверное, здесь мало одного таланта...**

**Алексей:** Сколько себя помню, кроме того, что я мечтал выиграть чемпионат мира по фигурному катанию на коньках, я еще и верил в то, что смогу это сделать. Это даже была не вера, а на грани знания того, что я это сделаю. Но все-таки, наверное, любое дело невозможно сделать без невероятного труда. Я смотрю на актеров, как они работают в своей профессии. Это титанический труд. Когда мы с Катей тренировались на «Ледниковом периоде», то, если мы с ней встречались часов в одиннадцать, в десять вечера, это было рано, потому что у нее поздно заканчивались спектакли. Сцена забирает огромное количество энергии. А после спектакля ее ждали еще и наши тренировки. Поначалу я просто не понимал, почему она забыла какое-то простое движение ногой, отработанное только вчера. А теперь, побывав на репетициях, которые у нас шли по 6 часов, я это понял, потому что почувствовал на себе.

**Катя:** Я хотела бы отметить один спортивный принцип, который мне стал известен благодаря Леше. Оказывается, на тренировках спортсмены никогда не выкладываются на все сто — только когда старт. Так вот, при подготовке к спектаклю он применил этот принцип. Он копит-копит-копит, а потом как выдаст! А для меня самым сложным на «Ледниковом периоде» было выйти и за три минуты показать, чему тебя неделю учили. Спортсмены — это самые организованные люди, они могут жить в любых условиях, и, если есть цель, они ее обязательно добьются. И я очень рада, что Лешка сумел перевернуть эту страницу и «взял» театр так же, как он брал свою победу в фигурном катании.

— **Поскольку вы не первый раз в Казахстане, в Алматы, поделитесь своими впечатлениями о нашей стране.**

**Катя:** Я очень люблю Казахстан. Я говорила уже об этом, но сейчас еще раз скажу. Мне кажется, что это одна из немногих стран, которая относится к нам — к России — по-настоящему хорошо. Я была на кинофестивале в Астане, мы вообще с удовольствием сотрудничаем, потому что у вас очень много возможностей. И вот это важно сохранить. Поэтому я могу пожелать и нам, россиянам, и вам, казахстанцам, просто держаться вместе: от этого каждый из нас только больше выиграет.

**Алексей:** Я хочу сказать, что, прилетая в Казахстан — в Алматы либо в Астану, я не испытываю ощущения, что прилетел в другую страну. Да, разные деньги, да, разные лица, но здесь очень домашняя атмосфера, дружелюбная, очень теплая, хорошая.



**Катя:** Несмотря на то, что Казахстан — восточная страна, здесь все абсолютно по-европейски. Люди стремятся получить хорошее образование — это прямо-таки витает в воздухе. Очень много желания что-то сделать, чего-то достичь в этой жизни. Я не видела здесь пьяниц, валяющихся на улицах, здесь построенные замечательные отели, здесь люди прекрасно одеты, они не боятся, в отличие от нашей обстановки, вечером выходить на улицу, гулять с детьми. Вы даже немножечко ушли вперед в том смысле, что сумели сделать жизнь для людей более комфортной. Это большой плюс. Это значит, что и президент думает о тех, кто здесь живет. И мы испытываем огромную радость и большую ответственность, находясь сегодня здесь, но нам надо идти репетировать (улыбается). Спасибо Вам за интересное интервью.

Татьяна Цапенко

# Наука о счастье

Из чего состоит счастье? Индивидуально ли оно для каждого или его содержание можно обобщить? Как узнать, насколько я счастлив, и как наконец стать счастливым?

В преддверии праздника 8 Марта мы поговорим о счастье – самом универсальном смысле жизни из когда-либо сформулированных, и попытаемся ответить на эти важные, всегда актуальные вопросы, стоящие перед человеком.



Еще Аристотель писал: «Мы всегда выбираем ради него и никогда ради чего-то другого», но и сегодня достижение счастья остается одним из самых популярных смыслов жизни для миллионов людей. Каждый сможет, слегка поразмыслив, ответить, чем счастье представляется лично для него, основываясь на родительских примерах, более взрослых социальных убеждениях или же исходя из собственных желаний и устремлений. Но, как правило, при открытом тестировании респонденты, описывая личное счастье, исходят из того, чего им сейчас не хватает. Даже вполне вдумчивые, глубокие, духовно развивающиеся люди, принявшие популярную идею о том, что счастливым можно быть сегодня и сейчас, порой забываются и грешат тем, что лепят свою идею счастья из того, «чего сейчас у меня нет». Я стану счастливым, когда

вступлю в брак, заведу ребенка, заработаю миллион, куплю машину, получу ученую степень, и тому подобные комментарии сопровождают их представление о личном счастье. Кстати, «популярная идея о счастье здесь и сейчас» была выдвинута еще Платоном: «Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем». Принять то, что ты счастлив уже сейчас, — крепкая основа жизнерадостности и жизнелюбия. Однако в нашем обществе не слишком принято быть счастливым и улыбаться прохожим только оттого, что тебе хорошо: ведь есть же еще проблемы, о которых надо думать! Да и вспомните эту несправедливую поговорку про «смех без причины». «А ну-ка снимите эту глупую улыбку с лица и вообще перестаньте заниматься глупостями, счастье — это несерьезно!» — скажет внутренний родитель, и идея быть счастливым

здесь и сейчас уже не кажется привлекательной, о ней вообще забываешь: есть же куча насущных дел, требующих внимания.

Здесь остановимся. Глубокий вдох-выдох, и обратимся к настоящей мудрости, к йогам, каждый из которых знает: «Где внимание, там энергия». Так, если направить хотя бы толику внимания — 15 минут в день — на практику по «тренировке счастья», то уже через пару недель вы отметите, что стали намного меньше уставать, а любая даже самая рутинная или, напротив, стрессогенная работа — вызывает радость и приятное чувство «успешного совладания». И вот вы уже естественным, радостным образом справляетесь со всеми вызовами, которые открыл вам новый день. Вместе с этим «поле пульсации», или «состояние парения», как его называют в разных психологических источниках, будет сопровождать вас все чаще и чаще. Это состояние, в котором все задуманное удается будто само собой, когда, как по воле случая, к месту и ко времени встречаются нужные люди, когда удача улыбается в мелочах и по-крупному, а Вселенная благовоит всем начинаниям. Строго говоря, это естественное состояние человека — счастливое, целостное, не раздраемое проблемами.

Но обо всем по порядку. Советы о том, как выстроить личную практику по счастью, вы найдете в конце статьи, а пока давайте разберемся, из чего состоит счастье современного человека, и выясним, насколько счастливы лично вы.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ СЧАСТЬЯ

Современные исследователи в области позитивной психологии взялись за работу, сравнимую с поисками философского камня: обобщить и унифицировать понятие «счастье» — если не для всего общества, то хотя бы для больших его групп. Так, выдвигаются различные и схожие предположения о том, из каких компонентов нужно выстраивать формулу счастья. Американский психолог Кэрл Рифф, сообразно разработанной ею модели, считает, что компоненты счастья — это:

- позитивные отношения с окружающими;
- независимость;
- мастерство управления повседневными делами;
- наличие личностного роста;
- принятие себя;
- наличие целей в жизни.

Если все эти составляющие человек отмечает в своей жизни как находящиеся на высоком уровне, то с огромной долей вероятности он действительно счастлив и благополучен.

Люди, не получающие положительных эмоций от

общения с другими, либо находящиеся в материальной или духовной зависимости, не могут быть по-настоящему счастливы. Как не могут быть счастливы и те, кому не удастся принять вызов сегодняшнего дня, кто не в состоянии справиться с повседневными делами успешно — так, чтобы это принесло им силы, а не боль и усталость. Люди не развивающиеся, не находящие интересным личностный и духовный рост, отвергающие самосовершенствование и несущиеся к деградации — тоже несчастны. Люди, не принимающие себя, страдающие от неадекватной самооценки или излишнего перфекционизма, живущие с так называемым «комплексом отличника», не принимающие себя как есть, увы, не будут счастливы тоже. И, наконец, люди, не стремящиеся ни к чему, никуда и не придут — наличие целей в жизни также является обязательным компонентом счастья.

На сегодняшний день это наиболее популярная, усредненная прозападная формула счастья. Но она может оказаться весьма спорной, например при переложении на реальность восточных культур. Если мы вспомним яркую, перенаселенную, жизнерадостную Индию, то там человеку нет

нужды мыслить западными категориями. Он может быть счастлив только оттого, что родился, жив-здоров и идет по залитой солнцем улочке, получая самое базовое удовольствие в этом мире — удовольствие быть. И вот компонент «наличие цели в жизни» совершенно обесценивается. Или если взять более индивидуализированный пример: нужно ли «принятие себя» гению, творцу, который только благодаря своим уникальным недостаткам, их выражению, их разрушению или шлифовке через творчество становится тем, кто он есть? Тоже вопрос. Может ли быть счастлив человек, живущий «вне общества», — монах в келье, затворник, отшельник, существующий наедине с природой, ушедший от социума, чтобы посвятить жизнь духовному? Полагаю, что да, и вот уже ценность компонента «позитивные отношения с окружающими» разрушается. Однако для нашего прозападного общества эта модель в целом подходит, и мы предлагаем вам примерить ее на себя.

Перед вами профессиональный психологический тест, который используется по всему миру в научных работах. В данном случае мы предлагаем его адаптированную версию из опросника индивидуального благополучия К. Рифф. С помощью опросника К. Рифф также подсчитывают по всему миру «индекс счастья» и узнают, в каких странах люди более счастливы, в каких менее. Ежегодно наиболее высокие места занимают самые экологичные страны Европы: в первую очередь, государства Скандинавского полуострова, затем Швейцария, Австрия, а также страны Латинской Америки. США занимают позиции между 10-ой и 20-ой.



ТЕСТ «НАСКОЛЬКО ВЫ СЧАСТЛИВЫ?»

Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Вы можете согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Выберите цифру от 1 до 6, которая лучше всего отражает степень вашего согласия или несогласия с каждым утверждением, где:

- 1 — абсолютно не согласен;
- 2 — не согласен;
- 3 — скорее не согласен;
- 4 — скорее согласен;
- 5 — согласен;
- 6 — абсолютно согласен.

Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

ТЕСТ:

Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.  
Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.  
Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.  
Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.  
Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.  
Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.  
Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.  
Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.  
Требования повседневной жизни часто угнетают меня.  
В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.  
Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.  
В целом я уверен в себе.  
Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.  
На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.  
Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.  
Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.  
Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.  
Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.  
Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.  
Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.  
Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.  
Я не хочу пробовать новые виды деятельности: моя жизнь и так меня устраивает.  
Моя жизнь имеет смысл.  
Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.

КЛЮЧ К ТЕСТУ:

Все вопросы теста распределены по 6 шкалам — компонентам счастья, о которых мы говорили выше.

- 1. Шкала «Позитивные отношения с окружающими»: 1, 7, **13**, 19.
- 2. Шкала «Независимость»: **2**, 8, 14, **20**.
- 3. Шкала «Мастерство управления повседневными делами»: 3, **9**, **15**, 21.
- 4. Шкала «Наличие личностного роста»: **4**, 10, 16, **22**.
- 5. Шкала «Наличие целей в жизни»: 5, **11**, **17**, 23.
- 6. Шкала «Принятие себя»: 6, 12, **18**, **24**.

Подсчитайте количество баллов по каждой шкале следующим образом: начисляете себе то количество баллов, какую цифру поставили рядом с вопросом, но в случае с обратными вопросами — они выделены жирным (**2**, **4**, **9**, **11**, **13** и т.д.) — начисляете себе обратный балл. Например, если на вопрос 13 вы ответили «6 — абсолютно согласен», начислите себе за него 1 балл.

После того как подсчитали баллы по каждой шкале, суммируйте их, и общая сумма по всем компонентам — ваш уровень счастья. Ознакомьтесь с интерпретацией по каждой из шкал в отдельности, а затем по уровню счастья целиком.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Взгляните на баллы, подсчитанные по каждой шкале. Если по шкале вы набрали:

4-10 баллов — очевидно, вы весьма несчастливы в этой области своей жизни. Вам следует обратить на нее приоритетное внимание и разобраться как можно скорее, как вы можете ее улучшить. Начните сегодня, начните с мелочей, и изменения не заставят себя долго ждать.  
11-17 баллов — вы могли бы преуспеть в этой области чуть больше, обратите на нее внимание уже сегодня или когда более приоритетные проблемы будут решены. Вы недалеко от своего счастья. Немного внимания, осознанности в этой области — и качество вашей жизни изменится в положительную сторону.  
18-24 балла — очевидно, эта область вашей жизни наполнена смыслом и энергией. Вы эксперт в этой области своей жизни. Продолжайте в том же духе. Помните, что находясь на этой высоте, в этом состоянии счастья вы можете бесконечно долго, поскольку это состояние становится для вас все более естественным с каждым днем.

Взгляните на ваш общий балл, подсчитанный по сумме всего теста.

Вас можно назвать очень счастливым человеком, если вы набрали более 120 баллов. Вам удастся пребывать в исключительной гармонии с самим собой, обществом и окружающей средой. Вы можете зажигать людей вокруг, вдохновлять их, быть примером для подражания, а подаренная другим любовь и энергия вернутся к вам сторицей — удачей и насыщенной энергией впечатлений от жизни.  
Ваш уровень индивидуального благополучия находится в норме, если вы набрали более 100 баллов. В целом дела идут неплохо, и жаловаться вам грех. Есть несколько областей в вашей жизни, которые можно еще «прокачать». Есть компоненты счастья, на которые нужно обратить внимание. Но у вас есть высокий потенциал для того, чтобы вскоре все уладить и повысить свое качество жизни до permanently счастливого.  
Если вы набрали менее 100 баллов — ваш текущий период жизни предполагает работу над собой. Счастье пока призрачно, кажется недостижимым и, может, не совсем понятно, в чем оно. Поэтому работа должна проводиться в каждой из областей, где вы показали низкий результат, чем он ниже — тем с большим вызовом вам придется встретиться. Москва не сразу строилась. Будьте честны с собой, помните, что в каждой из этих областей вы можете преуспеть, начав с самых простых вещей. Искренне пожелайте доброго здоровья тому, с кем вы ранее ссорились, — чтобы начать работать над шкалой позитивных отношений. Определитесь хотя бы с одной небольшой целью в жизни и сегодня же сделайте шаг к ее достижению, чтобы открыть работу по шкале «цели в жизни». Не стесняйтесь обратиться за советом к близким, чтобы найти идеи и заручиться их поддержкой на пути к своему счастью.



## КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Идея быть счастливым уже сегодня, принять свою жизнь как есть, искать место для радости в каждом мгновении — сама по себе очень правильна и хороша, но едва ли сработает надолго без должной тренировки, без укрепления «психологических мышц», отвечающих за переживание счастья, за выведение нашего психологического качества жизни на уровень перманентного, естественного счастья. Мы можем стать счастливым точно так же, как мы можем стать дипломированным специалистом, можем научиться быть счастливым так же, как мы можем изучить иностранный язык или научиться водить автомобиль. В западных вузах уже ввели такой предмет как «Психология счастья». Ответам на вопрос «Как быть счастливым?», гигиене собственного счастья обучают не только психологов, но и вообще студентов самых разных специальностей.

Писатель, доктор наук и преподаватель Гарвардского университета Тал Бен-Шахар учит в своих кни-

гах жить одновременно и настоящим, и будущим, находить правильный баланс между своими долгосрочными целями и срочными нуждами и получать удовольствие от жизни как никогда прежде. Для тех, кто не собираются в ближайшее время покупать его книгу и не планирует учиться в Гарварде, предлагаю несколько советов о том, как стать счастливым, от этого востребованного лектора и писателя.

**1. Первое, что надо сделать для того, чтобы стать счастливым человеком, — надо понять, что сделает вас таким. Автор предлагает хорошую и довольно-таки простую технику.** Возьмите чистый листок бумаги и закончите это предложение: «Чтобы внести в мою жизнь пять процентов счастья...».

Стоит думать больше о новом опыте, нежели о вещах и конкретных суммах наличности. Сто тысяч долларов вряд ли сделают вас счастливым человеком, а вот путешествие, занятие каким-либо видом спорта, овладение новыми навыками и способностями, финансовая стабильность или возможность больше вре-

мени проводить с семьей, — сделают. Автор советует начинать с более скромных пожеланий. Возьмите за правило время от времени проверять составленный список и по мере его выполнения одно вычеркивайте, а другое добавляйте.

**2. Не закидывайтесь на неприятностях, на сложных жизненных ситуациях, на том, что вас раздражает, злит и пугает.** Наше счастье во многом определяется тем, как мы относимся к внешним событиям, и тем, на чем мы концентрируем наше внимание. Если ваши мысли целиком и полностью сконцентрированы на негативных и отрицательных эмоциях и вы не в силах с этим справиться, то о каком счастье может идти речь?

Лучший способ разрушить этот негативный и замкнутый круг — направить свои мысли в иное, противоположное русло. Измените свое отношение к неудачам, научитесь из любых ситуаций извлекать положительные уроки, смените пессимистическое настроение на оптимистическое, разберитесь со своими фобиями и страхами. Посредством силы мысли запрограммируйте собственное подсознание на позитивный настрой.

**3. Не превращайте счастье в единственную и ультимативную цель.** Для того чтобы научиться быть счастливым, следует понимать, что счастье — это не конечное состояние. Если вы получите или сделаете что-то, на какое-то непродолжительное время вы испытаете приятные эмоции, но это лишь временно. Удовлетворение же постоянной необходимости в счастье предполагает, что мы получаем удовольствие от дороги, по которой идем в направлении, рассматриваемом как значимое. Поэтому счастье не является тем, что можно найти на вершине горы, и это не бесцельное блуждание возле горы. Счастье — это опыт восхождения и покорения вершины. Как сказал Р. Бах, «каждая мечта тебе дается вместе с силами, необходимыми для ее осуществления. Однако тебе, возможно, придется ради этого потрудиться» (читайте другие высказывания, цитаты и афоризмы о счастье, благо человечество накопило их огромное множество).

**4. Принимайте не только положительные эмоции, такие как чувство выполненного долга, удовольствие и энтузиазм, но и такие эмоции, как ярость, злость, зависть, беспокойство, печаль и сожаление.** Не пытайтесь бежать от них или отрицать их. Не нужно ожидать постоянного и нескончаемого счастья: это невозможно и нереалистично, также как невозможно постоянно находиться в хорошем настроении. Ожидание не поможет стать счастливым человеком, оно ведет лишь к большому разочарованию и ощущению полного отсутствия счастья.

**5. Самые счастливые люди (те, кто себя чувствует таковыми), превращают счастье в универсальную ва-**

**люту.** Именно оно становится для них той ценностью (а не деньги и социальное положение), с помощью которой они измеряют качество своей жизни. Поэтому, если не знаете, как стать счастливее, если ощущаете свои дни как пустые и бессмысленные (чувствуете себя несчастным человеком), задайтесь вопросом: на что я разменял или где я потерял свое счастье? Сделайте счастье своим компасом, определяющим направление ваших действий.

**6. Чтобы стать счастливее, надо научиться высвобождать время для занятий и целей, способных принести нам удовольствие.** Упростите свои рутинные дела, освободите свое сознание от эмоционального шлама, внесите в свою жизнь новые впечатления и, наконец, перестаньте жить с чувством нехватки и недостатка времени. Так вы сможете «с головой» погрузиться в то, что сделает вас счастливым человеком.

**7. Создавайте традиции.** Профессор убежден, что сделать человека более счастливым поможет «ритуал счастья». Это может быть все что угодно. Кому-то доставляет удовольствие утренняя медитация, кому-то — вечерняя

прогулка. Например, для профессора «ритуалом счастья» стало ведение «Дневника благодарностей» — в нем он каждый вечер перед сном записывает по пять вещей, за которые он испытывает благодарность. Превращайте занятия, которые приводят вас в восторг и доставляют массу положительных эмоций, в свой «ритуал счастья».

**8. Помните о взаимосвязи телесного и сознания.** Как стать счастливым, если испытываешь проблемы со здоровьем, нехватку и упадок сил? Мы воспринимаем свое хорошее здоровье как нечто естественное. Но, как только начинаем чувствовать недомогание или, не дай бог, заболеваем чем-то серьезным, уже не можем игнорировать физическое состояние. Мы думаем и говорим об этом, это влияет на наше настроение и отношение к жизни, на наши взаимоотношения с людьми. Так что, если вы хотите, чтобы плохое самочувствие не мешало вам сохранять ощущение счастья, позаботьтесь о своем здоровье. Высыпайтесь, регулярно делайте физические упражнения (если вы ведете сидячий образ жизни или у вас сидячая работа — чаще вставайте из-за стола), обратите внимание на свое питание.

**9. Представьте себя в преклонном возрасте. Оглянитесь назад и, оценив прожитые годы, как бы дайте совет себе молодому.** Какие значимые уроки преподнесла вам жизнь? На какие вещи и события даже не стоит обращать внимания? Взгляд на свое прошлое и настоящее как бы «с высоты мудрых лет» многое проясняет.

Следуйте этим советам, находите собственные пути преобразования тяжелых переживаний в легкость бытия и будьте счастливы!

Наталья Польшанная, психолог



# 7 секретов сохранения семейного очага

Жанат Смирнова,  
кандидат психологических наук, частный психолог

Душевное тепло – потребность каждого человека, а семья подчас единственный источник этой энергии. Пожалуй, в современном мире осталось мало потребностей, которые удовлетворялись бы только в семье. Дети рождаются и растут в неполных семьях, женщины перестали быть финансово зависимы от мужчин, физический труд во многом заменен автоматизированным. Все, чему испокон веку служила семья, сегодня вроде бы может существовать и без нее. Однако только семья может дать человеку душевное тепло. И чем больше распадается браков, тем больше людей нуждается в этой теплоте. Но самое главное: чем меньше сохраняется тепла в семье, тем больше возрастает вероятность развода.

Интересно, что проблемы в семье и угроза распада брака могут основываться на разных причинах, но поводом, верхним слоем, может служить абсолютная мелочь!

**Арман и Айгуль. Ровесники, 33 года.** В браке 7 лет. Дочери 5 лет. Пришли на консультацию с целью «развестись мирно во избежание психологических травм у ребенка». **Поводом** послужила фраза мамы мужа (свекрови): «Новый год будете встречать у нас!» **Причиной**, как выяснилось, явилась слабость психологических границ семьи. Супруги долгое время позволяли вмешиваться в свои отношения всем родственникам: свекрови, теще, братьям и сестрам. По этой причине разгорались скандалы, ведь зачастую жена чувствовала свою незащищенность от родственников мужа, а совместных решений за всю свою супружескую жизнь жена и муж на консультации насчитали всего пять. «Мирно» развестись не получилось. Но снизить степень травмированности у ребенка им удалось. Они поняли, что важно оставаться родителями, и приняли совместное решение создать определенный график, по которому будут проводить время с дочерью. Арман и Айгуль мудро решили остаться в роли хороших родителей, приняв новую роль разведенных супругов.

Всегда находится повод, который прикрывает основную неразрешенную причину разлада

**Александр (37 лет) и Наталья (32 года).** В браке 5 лет. Это второй брак у мужчины. Есть ребенок от первого брака, дочь десяти лет, и совместный ребенок – сын, 3 года. Пришли на консультацию с целью сохранить семью. Но вопрос о разводе вставал не раз. Есть разногласия, основанные на ревности жены к дочери мужа от первого брака. **Поводом** послужил поступок мужа: на Новый год он сделал крупный денежный подарок дочери вопреки желанию жены, которая вроде бы не против общения папы с дочкой. **Причиной** разногласия является именно недоговоренность супругов, а также незавершенность отношений мужчины со своей первой женой. И пока причины не разрешатся, конфликты будут возникать по каждому незначительному поводу. Александр осознал, что он не завершил отношения с первой супругой, кроме того, оказалось, что дочь является средством манипуляций между бывшими супругами. Также выяснилось, что в нынешней семье пока нет правила, регулирующего денежные потоки в доме и вне его. В конце концов, Александр задумался над тем, какова иерархия в семье, кто главный. Эти вопросы натолкнули его на верные ответы и переключили его с темы развода на тему установления правил в отношениях.

Как видим, все не так просто в вопросах сохранения семьи. Всегда будут играть роль отношения между супругами, соблюдение правил в семье, защищенность семьи и иерархия власти в ней. Еще

один фактор, который очень важен в супружеских отношениях, – регулярная совместная деятельность. Удивительно, но факт: из 10 супружеских пар только у двух есть регулярная совместная деятельность:

танцы, пение в хоре, фигурное катание, строительство дома, работа на даче и т.п. Кстати, совместная деятельность супругов — мощное средство против измены. Проверено опытом.

Итак, в основном причины распада семей заключаются в том, что находится повод, который прикрывает основную неразрешенную причину разлада между супругами. И если найти причину и решить ее, то, как показывает опыт, можно сохранить семью — важнейшее и незаменимое условие благополучного будущего детей.

Как же сохранить семью и душевное тепло в ней? Что делать, чтобы жить вместе долго и счастливо и «умереть в старости в один день»? Есть ли универсальные шаги и методы, способствующие укреплению отношений? Конечно, есть, и речь пойдет именно об этом.

1. **Отношения между супругами.** Если есть любовь или была на начальной стадии отношений, то возобновить, оживить и сохранить отношения очень просто. Достаточно возродить «старые традиции», «поведенческие якоря», эмоции, которые были в период ухаживания и в первый год жизни. Это могут быть имена и псевдонимы, которыми называли друг друга любящие молодожены; аромат, которым пользовалась девушка; определенные действия, символизирующие именно в вашей паре любовь, секс, хорошее настроение; места Любви (первые рестораны, первые места на природе, даже первое платье может помочь!).

В том случае, если любовные отношения отсутствовали или были сведены на нет очень быстро (такое бывает), очень важно **начать учитывать интересы партнера**. Иначе налаживание отношений потерпит фиаско.

2. **Правила в семье.** В каждой семье есть правила. В некоторых семьях они прописаны, в некоторых оговорены устно, во многих — установлены негласно и поэтому невняты и непонятны для всех членов семьи. Очень важно супругам устанавливать правила. Их не должно быть слишком много. Но они должны соблюдаться всегда и именно самими супругами. Тогда сохранять границы семьи будет намного легче. Например, в одной семье есть замечательное правило: «Все решается без развода. Развод запрещен». Очень жесткое правило. Но оно работает. Или другое правило: «Мама и папа — самые главные в семье. Они принимают решения». Очень хорошее правило, которое не дает возможности другим взрослым (родственникам) вмешиваться в воспитание детей. Очень часто супруги задают вопрос: «Нужно ли обсуждать правила с детьми?» Да, обсуждать, сочинять, проговаривать форму-

лировку очень важно именно с детьми. Но право принимать решение о правилах имеют только родители. Это облегчит соблюдение иерархии в семье.

Еще одно правило, которое соблюдается в нашей с супругом семье: «Мириться до заката солнца. Засыпать только в мирном состоянии». Это замечательное правило оберегает меня и мою семью уже 16 лет. Работает!

3. **Границы семьи.** У каждой семьи есть свои границы, функция которых — защита от вторжения посторонних лиц и соблюдение своих интересов. Например, мне знакома ситуация, когда по выходным молодая семья обязана ездить к родителям вопреки своим интересам. Допустим, супруги предпочли бы уединиться или сходить в театр. В подобных случаях они позволяют нарушать границы своей семьи и возвращаются от родителей зачастую не в духе, потому что все выходные им пришлось обслуживать интересы других людей.

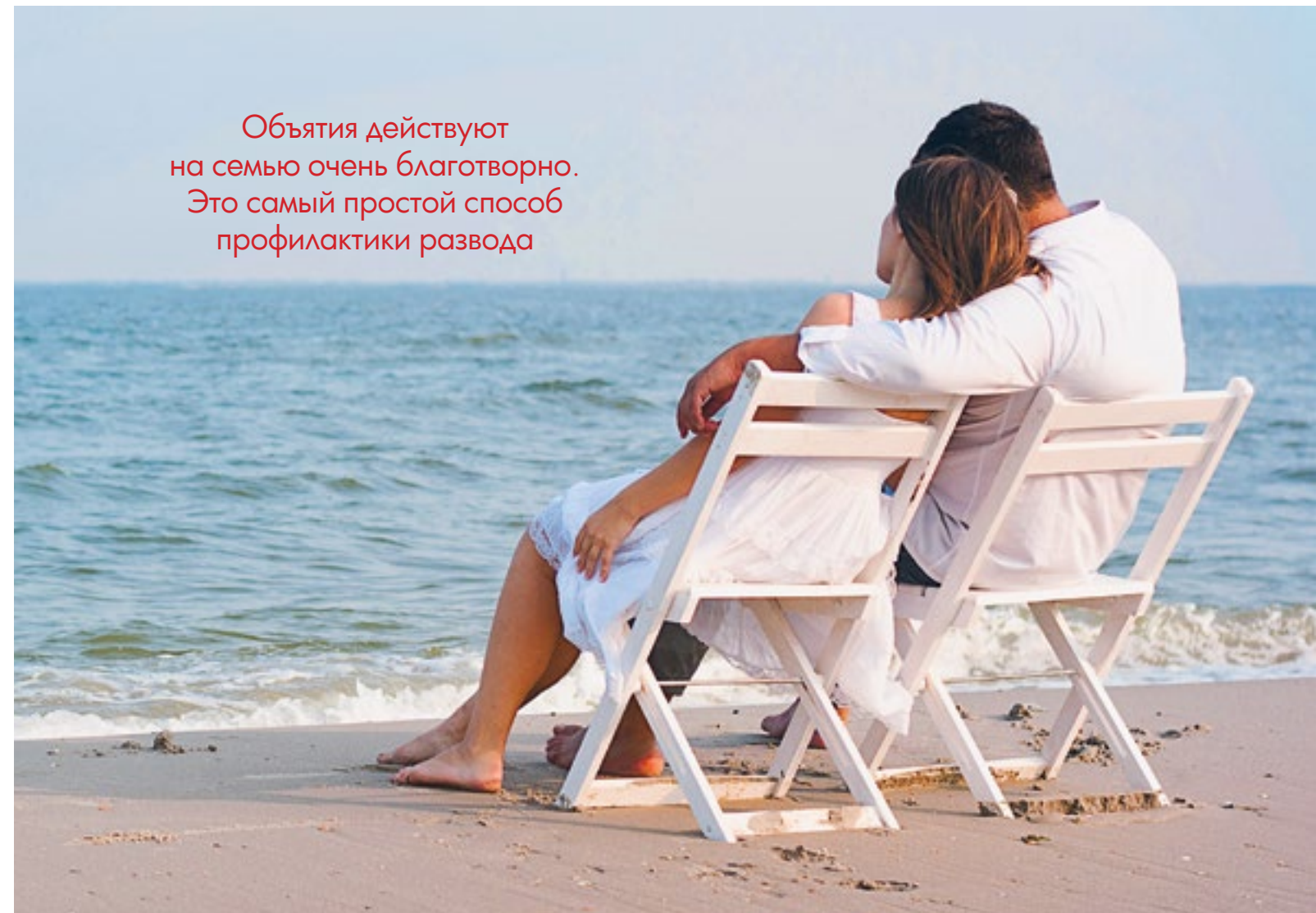
Границы бывают разными: одни сделаны из железобетонных правил («мы любим встречать Новый год без гостей») или из хрупкого стекла: «может быть» («В нашей семье допустимо принимать гостей из Шымкента в 8.00 утра»). В ситуации совсем без границ традиционная семья перестает существовать («Я прихожу домой в любой ситуации с кем хочу и позволяю поступать также своему супругу»).

Как беречь и укреплять границы своей семьи? Думаю, самое верное — сначала создать правила, в которых учитываются интересы обоих супругов. И соблюдать эти правила. Просто, но трудно.

4. **Иерархия в семье.** Кто главный в семье? Этот вопрос я задаю каждой паре, которая обращается за помощью. Очень важно четко знать ответ на этот вопрос. Если супруги сомневаются с ответом — иерархия нарушена. Если ответ звучит четко и однозначно — перед нами предстает слаженная «команда» супругов. И самый большой секрет: неважно, кто из супругов главный, важно, чтобы второй супруг (партнер по отношениям) знал это и поддерживал позицию лидера.

5. **Совместная деятельность.** Настоятельно рекомендую отличать от совместного времяпрепровождения и от всех действий потребительского характера. Совместная деятельность, о которой идет речь, обязательно имеет результат, в эту деятельность вовлечены оба супруга. То есть сюда не относятся походы в магазин, в кино, отдых на природе. Совместная деятельность может быть выбрана на любом году жизни семьи, и она может меняться не чаще, чем раз в год.

Объятия действуют  
на семью очень благотворно.  
Это самый простой способ  
профилактики развода



И важный секрет: совместная деятельность должна быть любимым занятием, иначе будут проблемы с регулярностью и систематичностью деятельности. Супружеские измены зачастую происходят именно потому, что вместо совместной деятельности супруги занимаются ссорами, бытовыми проблемами, в крайнем случае, сексом, который может тоже надоесть. А в совместной деятельности супруги видят друг в друге прежде всего интересную личность, которая занимается интересным делом.

6. **Не менее 8 объятий в день с каждым членом семьи.** Это секрет, заимствованный у одной замечательной писательницы, детского психолога Юлии Гиппенрейтер. Объятия действуют на семью очень благотворно. Даже если сегодня вам не хочется обниматься, все равно обнимитесь: это поможет элементарно гармонизировать свое состояние. Это самый

простой способ профилактики развода.

7. **Праздники.** Семейные праздники — подготовка к ним, приглашение гостей, принятие подарков друг от друга — также объединяющий фактор. Праздники бывают маленькими и крупными. При этом важно обсуждать меню, подарки, списки гостей. Секрет: праздники должны быть организованы так, чтобы поднимать настроение супругам. И их должно быть не менее 10 в год.

Секретов сохранения семьи множество. Но ни один из них не сработает, если у супругов нет желания сохранить отношения. Душевное тепло не терпит долженствования. Не стоит заставлять себя быть в семье. Душевное тепло любит желание и стремление быть в близких отношениях.

# Бабушки и внуки

Вопрос «бабушкиного воспитания» нередко встает перед молодыми родителями и становится настоящей проблемой отцов и детей. В этой статье постараемся рассмотреть ее, двигаясь по пути взросления ребенка и обращая особое внимание на ключевые повороты в его развитии.



Представьте себя маленьким, в возрасте 3 лет. С вами бабушка, она всегда рядом: помогает, участвует в жизни, с горячим рвением опекает и не отходит ни на шаг. Пока все замечательно. Бабушка — друг, бабушка — партнер по игре и самый лучший собеседник. Затем представьте себя в возрасте 7, потом 10 и, наконец, 13-14 лет. Если вы дали волю воображению и смогли достаточно точно вжиться в образ или воспоминания, то наверняка отметите, что общение с бабушкой в каждом из этих возрастов имеет для ребенка разное значение. В том числе отметите, что необходимость в гиперопеке постепенно угасает к подростковому возрасту. А между тем бабушкино воспитание часто «славится» стремлением к гиперопеке, причем в любом возрасте ребенка.

Если в 3-4 года бабушка для ребенка может быть безусловным авторитетом, единственным участником бесконечных игр, мультиков, вкусовых — особенно если родители слишком заняты или стараются держать ребенка в строгости — то к 7 годам ребенок уже идет в школу и безудержная гиперопека бабушки начинает впервые тяготить. В этом возрасте авторитетом для ребенка — и это вполне естественно — становится школьный учитель. Неосознанно бабушки могут ревновать к нему и, занимаясь домашними заданиями с внуком, стремиться превзойти учителя. Дать больше, чем дают в классе, — «чтобы мой внучек был самым первым и умным». Также очень важным становится найти ошибки учителя и указать на них. Такое нередко распространено среди бабушек — бывших педагогов, которые слишком рано оставили педагогическую деятельность и не успели «наиграться» в учительницы сами.

Раннее всестороннее развитие для ребенка — это отлично, но попадание в школу — всегда стресс. Те нагрузки, которые дети там испытывают, в сочетании с нагрузками дополнительных занятий от бабушки могут усугубить стресс, что приведет к самым плачевным последствиям. Дети могут замкнуться на учебе и в себе, лишившись возможности естественной и гармоничной социализации со сверстниками. Ребенок может не выдержать нагрузок, отчего потерять веру в себя на долгие годы. Все хорошо в меру, особенно нагрузки. Детство у ребенка одно, и чем больше свободы от условностей и социальных штампов он сможет получить, тем в большей степени овладеет состоянием внутренней свободы для обладания широкими возможностями этого мира.

В 10 лет ребенок стремится к еще большей самостоятельности. Здесь для него постепенно становится важным показать свою независимость от родителей и бабушек. К 5 классу средней школы дети входят в новый жизненный этап, когда авторитетом стано-

вится уже даже не учитель, а самый яркий одноклассник, лидер. С начала учебы в среднем звене социальное развитие ребенка зависит от того, какое место в иерархии класса он займет. Будет ли сам лидером, будет ли ближайшим окружением лидера, что переживается обычно позитивно. Будет ли среди той категории детей, которая стремится попасть в круг лидера, стараясь ему угодить, или будет изгоем — эти две иерархические категории переживаются детьми тяжело. Есть и пятая категория детей — оверсайдеры, вне иерархии. Эти дети, как правило, очень заняты другими школами или кружками, отличаются независимым взглядом на многие вещи и оттого не вовлекаются в возникшую иерархию класса. Для таких детей наличие другой группы общения, кроме класса, становится решающим фактором, поэтому детей-изгоев часто рекомендуют отдать в дополнительную школу или секцию.

Но вернемся к значению взрослых в этом возрасте. Гиперопека бабушки в этот период может очень серьезно навредить «репутации» школьника. И при переходе из начальной школы к среднему звену нужно быть особенно чутким к психологическим изменениям в характере ребенка. Многим родителям кажется, что авторитет чужого ребенка не может быть выше родительского, их даже злят внезапные проявления такого «предательства». Однако это естественная часть динамичного развития всех детей. К 9-10 классу значение иерархии в классе для ребенка сходит на нет, а до того времени и бабушкам, и родителям необходимо набраться терпения и помнить, что это временно. Это особенности возраста, этап социализации, и от родителей требуется лишь максимально поддерживать свое чадо в тех случаях, когда это необходимо, без навязчивого желания контролировать и мысли, и поступки ребенка.

Ну а 13-14 лет, ранний подростковый возраст, уже характеризуется проявлениями «испорченного характера». То есть взрослым кажется, что ребенок испортился, ведь они продолжают воспринимать его маленьким, в то время как у того уже начинает формироваться взрослое, интеллектуальное отношение к жизни. Эмоциональная и психологическая незрелость также сопутствует этому возрасту, поэтому разобраться в настоящих «взрослых» ценностях, например в ценности семьи, ребенку бывает сложно. В этот период гиперопека со стороны бабушки и родителей должна быть полностью сведена на нет, иначе ребенок серьезно затормозится в своем развитии.

Бабушками и дедушками обычно становятся после 50 лет, когда человек вступает в фазу поздней зрелости, и для гармоничного развития в этот период ему необходимо отдавать — делиться накопленным



опытом, знаниями, распространять свое тепло, любовь и индивидуальность на социум, а на близких в особенности. Именно поэтому рождение внука, особенно для неработающих бабушек, всегда огромный праздник. Их жизнь обретает новый смысл, выходит на новый виток социальной активности, новой — третьей или четвертой — молодости, если угодно.

Здесь родителям очень важно понимать, что это шанс для их же мам и пап оставаться нужными, а значит, им надо дать возможность делиться с внуками знаниями и опытом, дарить любовь. Но в то же время нужно дать им понять, что разница между современными поколениями бабушек и внуков велика как никогда ранее. Новости информационных технологий дети схватывают на лету, растут в обилии техники, в небывалом информационном потоке, и это их эпоха, их время. Тогда как бабушки могут испытывать личные комплексы и предубеждения против всего нового. Думаю, каждый сможет привести пару примеров знакомых бабушек, которые считают Интер-

нет вселенским злом и обманом и в то же время с удовольствием продолжают смотреть сомнительного качества передачи по телевидению. Сейчас существует множество эпохальных технологических новшеств, которые особенно консервативные бабушки будут не в состоянии понять.

Таким образом, на современных родителей ложится двойная нагрузка. С одной стороны, никакие технологические и поколенческие различия не отменяют взаимообмена теплой родственной любовью между бабушками и внуками, тем более что бабушкам, несмотря ни на что, необходимо видаться с внуками. С другой стороны, навязывание устаревших норм поведения в современном быту отдаляет ребенка от связи с реальностью. Тут, как и везде, все хорошо в меру. Осознанный индивидуальный подход к воспитанию лучше любых дидактических и педагогических норм, золотая середина лучше перегибов и гонки за достижениями. Гармоничное сочетание родительской любви и заботы с бабушкиной, а также предоставле-

ние возможности для личных исследований позволят ребенку развиваться полноценно и быть по-настоящему счастливым. Главное — не допускать или хотя бы снизить количество конфликтов и противоречий в требованиях к ребенку.

Прочитав вышеизложенное, многие мамы могут решить, что оставлять свое чадо бабушке — опасное дело. Однако это не так. У бабушкиного воспитания есть свои плюсы и минусы, которые резюмируем в следующей таблице.

**МИНУСЫ БАБУШКИНОГО ВОСПИТАНИЯ**

1. Все люди разные, поэтому стратегии воспитания мамы и бабушки могут кардинально различаться. Плюс ко всему еще и разница в возрасте. Бабули придерживаются своих, «проверенных» методов, в то время как современные мамочки не прочь испытать новые приемы и методики. Получается, что каждый будет учить ребенка по-своему. В итоге у малыша могут сформироваться противоречия и внутренний конфликт. Поэтому лучше, если воспитанием будет заниматься либо один человек, либо разные, но по согласованному принципу.

2. Оставляя ребенка на попечение бабушки, молодая мама рискует стать отдаленным человеком для своего ребенка, поскольку именно в раннем возрасте формируется сильная привязанность к тому, кто постоянно находится рядом, помогает, учит, ухаживает. Что может получиться из такой ситуации? А то, что ребенок может «отказаться» от своих биологических родителей, из-за чего конфликт в семье рискует разрастись до неопределимых масштабов.

3. Бабушки больше нацелены на то, чтобы сохранять хорошее настроение ребенка, нежели развитие, поэтому все делают за малыша, пренебрегая тем, что определенные трудности способствуют скорейшему развитию ребенка. Бабули порой настолько избаловывают внуков, что у детей самооценка начинает зашкаливать и они ощущают себя «пупом земли и центром вселенной». Позже, оказавшись в коллективе, такой ребенок будет испытывать затруднения в общении, ему будет сложно найти друзей.

**ПЛЮСЫ БАБУШКИНОГО ВОСПИТАНИЯ**

1. Бабушки особенно незаменимы в первые месяцы после рождения малыша. Они помогут войти в роль мамы еще неопытной дочери, поддержат словом и делом, помогут справиться с послеродовой депрессией, погуляют с малышом, тем самым дадут немного отдыха измотанным родителям.

2. Бабушки находятся в должности мамы уже не один десяток лет, так что опыт обращения с детьми у них большой. Если молодая мама учится обращаться с ребенком посредством проб и ошибок, то бабушка многое уже знает наперед и может поделиться ценным советом.

3. Смена обстановки и общение для ребенка очень полезны. Поэтому не забывайте приглашать в гости бабушек: им точно есть что рассказать малышу, они знают много чего интересного. Кроме того, у бабушки больше свободного времени на игры с ребенком и больше мотивации вносить в игры творческие элементы. Если мама занята работой по дому, бабушка всегда сможет поиграть с ребенком, тем более что общение с любимым внуком доставляет ей огромное удовольствие и радость.

**Осознанный индивидуальный  
подход к воспитанию лучше  
любых дидактических  
и педагогических норм**

Любому ребенку, с кем бы он ни находился — с мамой или бабушкой, нужно внимание, забота, интерес к его персоне. И чем дружнее ваша семья, чем больше времени малышу уделяют все ее члены — тем лучше для его развития, становления характера и личности. Сделать детство малыша ярким и запоминающимся, здоровым и счастливым — в интересах как родителей, так и бабушек с дедушками. Поэтому, чтобы ни у кого потом не было претензий, постарайтесь заранее согласовать и определить основные правила воспитания малыша, которых будут придерживаться все. Тогда вам не нужно будет переживать по поводу того, что ребенок чего-то недополучил или кто-то научил его чему-то неправильному.

Наталья Полывянная, психолог

# Гламур для четвероногих



**Наряды вашего питомца  
могут стать для вас еще одним  
способом заряда  
положительными эмоциями**

Мода для животных появилась много веков назад. Еще средневековые аристократы часто наряжали своих борзых в попоны, очень напоминающие лошадиные. Конечно, с тех пор прошло много времени, и сегодня обычные попоны превратились в гламурные наряды для наших четвероногих любимцев. Этому, кстати, в немалой степени способствовал тот факт, что в XXI веке на сторону дизайнеров одежды для кошек и собак перешли и врачи-ветеринары, которые доказали, что правильно подобранный гардероб способен защитить четвероного друга от многих неприятностей. И опытные животноводы оценили, насколько легче ухаживать за «шерстяными», если они используют одежду.

Таким образом, одежда для собак и кошек – это не только дань капризной моде, но и защита вашего питомца от холода, грязи и мелких травм.

## ТЕПЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Самыми теплолюбивыми из домашних животных считаются те, которые полностью лишены шерсти. Сфинксам теплая одежда просто необходима и зимой, и летом. Поэтому хозяину потребуется потесниться и выделить кошке полочку у себя в шкафу. Вязаные изделия – свитер, кофты, комбинезоны и носки – должны быть только из натуральных материалов. Тогда сфинкс, несомненно, оценит заботу хозяина и будет одеваться с удовольствием.

## НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Владельцы маленьких собак часто сталкиваются с проблемой, когда их четвероногий друг чувствует себя неуверенно. А причина для волнения действительно есть: питомец вздрагивает практически по любому поводу, особенно если его средний вес составляет 2,5 кг и нередко даже кошка крупнее него. В этом случае одежда показана к применению, поскольку она спрячет неуверенность и немного снимет напряжение.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДЗАРЯДКА

Наряды вашего питомца могут стать для вас еще одним способом заряда положительными эмоциями. Ведь, согласитесь, когда идешь по бульвару с пекинесом, одетым в гавайскую рубашку, настроение не может быть плохим даже в самую серую погоду. Да и прохожие, скорее всего, будут вам благодарны за миниперформанс в начале весны, когда природа еще только собирается внести свои краски, а душа их уже ох как жаждет. Безусловно, одежда выполняет прежде всего утилитарные функции, но очень часто она приносит еще и удовольствие, что не может не стать весьма веским аргументом «за».

## ПРАВИЛА ВЫБОРА ОДЕЖДЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ:

- одежда должна быть пошита из экологически чистых материалов, поскольку обоняние братьев наших меньших непременно уловит резкий запах синтетики или некачественного красителя;
- одежда должна быть комфортной и не мешать движениям;
- одежда должна быть практичной и легко стираться;
- одежда не должна иметь заклепок, кнопок и замков; лучше, если вместо всего этого будут «липучки».

## ОДЕВАНИЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ

Превратить момент одевания в удовольствие – задача сложная, но архиважная, если вы уже однозначно решили, что вашему питомцу необходимо быть модным. Прежде всего вашу кошечку или собачку нужно приучить к этому процессу, и делать это следует постепенно и осторожно. Вот несколько советов, к которым нужно прислушаться, чтобы раз и навсегда не отбить у вашего любимца желание одеваться.

Память положительного опыта: пусть перед первым выходом в люди ваш питомец несколько дней



подряд походит в модной обновке дома, чтобы иметь возможность привыкнуть. И не забывайте поощрить вашего любимца чем-нибудь вкусным после каждой процедуры переодевания.

Спешка важна, но только не в этом случае! Никогда не спешите, поскольку есть шанс причинить боль и неудобства вашей кошечке или собачке, и тогда после этого неудачного опыта они могут стать непреклонными в своем отрицательном отношении к одежде.

Тактильные ощущения: чаще играйте и тормошите своего подопечного, делайте ему массаж. Идеально, если вы будете одевать своего питомца именно в такой игровой форме.

## ГДЕ КУПИТЬ МОДНЫЙ НАРЯД

Купить наряд для любимца можно практически в любом зоомагазине, где продают «безымянные» костюмчики частных производителей, а также прет-а-порте недорогих марок. Кроме того, в помощь заботливым хозяевам все безграничные средства Интернета. Здесь можно найти буквально все: от солнцезащитных очков до свадебного платья. Уникальный наряд можно заказать у портного, и тут все будет зависеть лишь от просторов вашей фантазии. Не секрет, что многие любители домашних животных подбирают одежду своим любимцам в отделах детской одежды и кукольных магазинах. Ну а собаки крупных пород вполне могут носить даже свитера своего хозяина, но это, так сказать, кто во что горазд!

Инга Форш

# Модные тенденции: следуем собственному стилю

Весна только вступит в свои права, а значит, у вас еще есть время выбрать из множества тенденций те, которые наилучшим образом подчеркнут ваши индивидуальные достоинства и отразят неповторимый стиль. Что же предпочесть? Пастельные тона или неоновые расцветки? Хватит ли у вас смелости примерить яркие клетчатые и полосатые образы, которые предлагают модные дизайнеры? Перед вами основные тенденции весны – лета 2013 года.



Юбки и платья этой весной будут еще женственней и сексуальней за счет разрезов, клиньев, сложного кроя, ремней и ярких поясов. Объемные юбки — еще один модный тренд весеннего сезона. Будут модными укороченные узкие брюки и свободные брюки чино, которые стремятся подчеркнуть талию. Такие, кстати, могут быть удачным вариантом и для деловых встреч, поскольку выглядят стильно, эффектно и удобно. Кроме того, этой весной, похоже, наверстают упущенное шорты. Дизайнеры предлагают различные их вариации, но новинкой предстоящего сезона станут деловые модели шорт из льняных тканей с отворотом. Будут также в моде микрошорты и шорты с высокой талией.

Скрытые застежки и пуговицы — это один из необычных трендов сезона «Весна-2013». Это позволит использовать множество аксессуаров, что раньше было достаточно трудно из-за наличия выступающей фурнитуры на одежде.

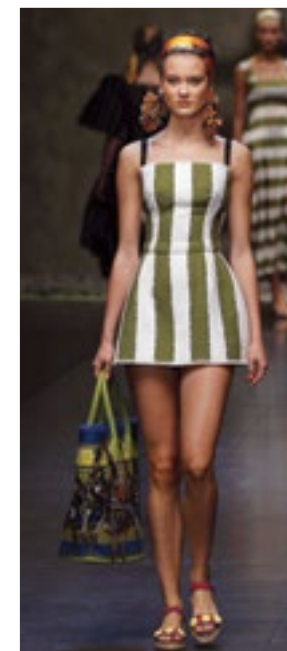
Этой весной дизайнеры предлагают сделать основной акцент на женской талии. Поэтому будем отдавать предпочтение одежде, которая подчеркнет талию за счет фасона. Однако ремешки и пояса также могут помочь правильно расставить приоритеты. В моде будут самые разнообразные пояса, но наиболее эффективными — их широкие варианты.

Что касается тканей, наибольшее предпочтение весна-2013 отдает легким, прозрачным и воздушным. Но популярны будут и натуральные материалы, такие как трикотаж, хлопок, кожа. Мода весны-2013 богата на цвета: с одной стороны, будут актуальны неоновые, «цепляющие»: ярко-розовый, желтый, лиловый, оранжевый и зеленый; с другой — не менее модными будут все оттенки мягкой пастели: оливковый, фисташковый, бледно-голубой и розовый. Однако лидером в обоих случаях будет желтый. Белый цвет по-прежнему сохранит свое высокое положение нейтралитета, но все же главным трендом цветовой палитры весны-2013 будет сочетание ярких тонов со спокойными.

Кроме того, специалисты говорят, что в моду войдут принты разных видов: от традиционных цветочных до самых оригинальных с эффектом зрительного обмана и абстрактными сюжетами. Будут модны леопардовые принты, тропические мотивы и принты в виде выпуклого сердца.

Что касается стилей, то многие дизайнеры возвращают на пьедестал японское кимоно, универсальный стиль сафари и яркий стиль 60-х, который вновь удивит умы и фантазии. Возможно, одна из самых оригинальных тенденций весенней моды — графичность, которая выражается в смелости использования крупной полосы и шахматной клетки, обязавшая именно этому стилю. Кроме того, в моде опять же будет все блестящее: возвращаются платья, расшитые бисером и пайетками.

Но пока настоящая теплая и зеленая весна не вступи-



ла в свои права, стоит подумать и о верхней одежде. Наиболее популярными будут длинные пальто изысканного кроя. Также актуальны разнообразные тренчи, плащи и куртки-кейп.

Таким образом, вы видите, что есть из чего выбирать. Однако, несмотря на огромное количество ярких красок и блесков, пусть вашим главным трендом весны 2013 года будет сдержанность. Откажитесь от слепого копирования подиумных образов, помните, что тренд можно поддержать и одной вещью: жакетом, юбкой или аксессуаром. Держитесь своего чувства стиля.

Инга Форш, по материалам интернет-изданий

# Весенние дни в лучших местах планеты

Весна – удивительное время обновления природы. Каждую весну, наблюдая за тем, как в зеленых листьях, в аромате цветов и птичьей щебете возрождается природа, в глубине души мы надеемся, что нечто подобное должно произойти и с нами. И одно только предчувствие этого чуда наполняет нас счастьем. Однако, чтобы наше предчувствие в какой-то момент не трансформировалось в разочарование, а реализовалось, необходимо не только созерцать. Всегда нужно действовать и самому разнообразить и обогащать палитру своей жизни. Пообещайте себе, что обязательно этой весной исполните одно из своих сокровенных желаний – отправьтесь в путешествие туда, где вы еще никогда не были. Проложите совершенно новый маршрут, а мы вам поможем. Ведь исполнение наших собственных желаний зависит только от нас самих!

Предлагаем вам 5 самых достойных мест на нашей планете, чтобы отметить начало весны.

## ЯПОНСКАЯ ВЕСНА: ПРАЗДНИК ЦВЕТЕНИЯ САКУРЫ

Цветение сакуры – пожалуй, одно из краткосрочных весенних чудес природы, но, бесспорно, одно из самых великолепных. Юность и любовь – вот главные ассоциации этого праздника. В буддизме цветение сакуры считается символом бренности и непостоянства бытия, ведь достаточно порыва ветра, чтобы нежные цветы опали на землю, не успев распуститься. Поэтому каждую весну в парках и садах Японии собирается множество людей со всего света, чтобы полюбоваться поистине прекрасным и захватывающим зрелищем – цветением и опаданием цветов сакуры.

Точное время цветения декоративной вишни определить довольно сложно, но официально считается, что в Токио сакура цветет с 27 марта по 7 апреля, в Саппоро – с 12 марта по 20 апреля, в Киото – с 4 по 16 апреля, а в Осаке – с 5 по 13 апреля. После открытия сезона в центральном парке Синдзюку в Токио волна цветущей вишни постепенно движется на север страны. После раскрытия первых бутонов деревья стоят в полном цвету обычно не дольше недели. Поэтому японские метеорологи тщательно отслеживают «Фронт цветения сакуры».

Цветение сакуры может стать еще одним утверждающим доводом, если вы давно мечтали посетить страну Восходящего солнца. Если и реализовывать эту мечту, то лучше всего именно в этот период, чтобы запечатлеть на фотографиях самую экзотику, насладиться великолепным зрелищем и, возможно, немного погрузиться, провожая взглядом облетающие бело-розовые лепестки.

Стоимость перелета Алматы – Токио в оба конца составляет около 1000 евро на одного человека.



Путешествие – это мечта  
в чистом виде.  
Агата Кристи

## ВЕСЕННИЙ ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Не увидеть Вену – значит упустить в жизни очень многое. Одно только имя этого города пробуждает фантазии о волшебстве, которое может существовать в нашей реальной жизни. Вена покоряет своим очарованием с первого взгляда, и потом хочется возвращаться туда вновь и вновь, чтобы испытать удивительное чувство свободы, комфорта и спокойствия.

Вена – город роскошных дворцов и величественных площадей, живописных улочек и многочисленных кофеен. Это город художников и ценителей искусства. Здесь есть все, что вы пожелаете, все к вашим услугам. Если вы не искатель экстремальных приключений, а ваша душа за долгую зиму истосковалась по утонченной романтике, то выбор места для весеннего путешествия очевиден.

Вена прекрасна всегда, в любое время года, поэтому понятие сезонности здесь напрочь отсутствует. В Вену едут за настроением и для того, чтобы испытать самые высокие чувства, на которые только способен человек. Архитектура, опера, живопись, кухня – все это, возведенное до уровня высочай-



шего искусства, помноженное на величие природы, окружающей город, – наполнит вас незабываемыми, яркими эмоциями, а проведенные в волшебном городе на Дунае дни останутся в памяти навсегда. После того как посетишь Собор святого Стефана, прогуляешься по парку Бельведера, а затем выпьешь знаменитый венский кофе с кусочком не менее изысканной венской выпечки, станет совершенно понятно, почему именно здесь родилась музыка Моцарта и Штрауса.

Стоимость перелета Алматы – Вена в оба конца составляет около 550 евро на одного человека.

Если ваша душа  
за долгую зиму истосковалась  
по утонченной романтике,  
то Вена – это лучший выбор



### КОСМИЧЕСКИЕ ФАНТАЗИИ АМЕРИКАНСКИХ КАНЬОНОВ

Индейцы из племени навахо называют каньон Антилопы «местом, где вода течет через камни», поясняя тем самым его этимологию. Многие туристы приходили к мысли, что посещение каньона вполне может заменить полет в космос, хотя, пожалуй, по впечатлениям каньон может дать даже немного больше, поскольку полет не предполагает посещения других планет, а здесь в одночасье можно оказаться в совершенно «другом» мире. Однако сколько бы различных мнений ни существовало об этом странном и удивительном шедевре природы, все впечатления непременно сводятся к одному: это одно из самых красивых мест на Земле!

Каньон расположен на севере штата Аризона (США), рядом с городом Пэйдж, неподалеку от границы с Ютой. От Великого Колорадского каньона до каньона Антилопы меньше 150 миль, поэтому при желании можно проложить маршрут, который бы включил оба эти объекта. Наилучшим периодом для посещения каньона являются весенние месяцы — как раз тогда, когда уже закончился период дождей, а температура в этом засушливом штате все еще колеблется в комфортных пределах. Именно в это время года можно сделать самые живописные и фантастические

снимки: солнечные столбы проникают до самого дна каньона и создают потрясающие световые эффекты.

Стоит отметить, что посещение каньона Антилопы возможно только при сопровождении гида — индейца племени навахо. После посещения мест, подобных этому, верования и теории мироздания индейцев перестают казаться примитивными и обретают более глубокий смысл.

Стоимость перелета на одного человека Алматы — Феникс (США) в оба конца составляет около 1500 евро.

### БЕСКРАЙНЕЕ МОРЕ ГОЛЛАНДСКИХ ТЮЛЬПАНОВ

Кекенхоф — всемирно известный парк цветов в Нидерландах, место официальной резиденции Ее Величества Весны. Сад располагается на 32 гектарах самых живописных просторов близ побережья между Амстердамом и Гаагой, в небольшом городке Лиссе. Сад Европы — другое название парка — знаменит прежде всего своими цветами. В парке посажено 4,5 миллиона тюльпанов 100 разновидностей, всевозможных сортов и оттенков. Прекрасным дополнением к весенним тюльпанам служат золотые нарциссы, пышная сирень, роскошные розы и изысканные орхидеи. Самое лучшее время для посещения этого парка — с середины марта до середины мая. В эти весенние дни в парке проходит множество красочных фестивалей, посещение хотя бы одного из которых может оставить впечатления на всю жизнь.

Стоимость перелета на одного человека Алматы — Амстердам в оба конца составляет около 600 евро.



### ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА СОКОТРУ

Если вам придется выбирать для посещения только одну страну арабского мира, выбирайте Йемен, а в Йемене — остров Сокотра.

Расположенный на северо-западе Индийского океана остров Сокотра — сокровищница уникальной и редкой флоры и фауны. Когда-то давно Сокотрийские острова являлись частью Африки и Аравийского полуострова, которые сейчас разделяет Аденский залив. Долгий период изоляции, длившийся по крайней мере 20 миллионов лет, послужил стимулом для эволюции и возникновения новых видов. Все наземные моллюски, 90% рептилий и одна треть растений являются эндемиками, встречающимися только на этих островах. А среди менее исследованных биологических групп, таких как ракообразные и насекомые, исследователей ждет еще много открытий.

Наиболее благоприятное время для посещения острова приходится на период с начала марта до конца мая, когда большинство местных экзотических растений зацветает. Ввиду ограниченной доступности, для путешествия на острова Сокотры лучше выделять не менее двух недель. Лучший вариант перемещения по острову — аренда джипа с водителем, который при необходимости на немногочисленных стоянках в пути сможет выполнить еще и роль повара. И, хотя комфортабельных отелей и шикарных ресторанов на острове нет (всего несколько гестхаусов и одна трехзвездочная гостиница в крупнейшем поселении), благодаря своей уникальной природе, сохранившейся с доисторических времен, Сокотра может взбудоражить воображение не только ученых-специалистов, но и прежде всего любителей спокойного экологического туризма. Кроме того, стоит отметить, что вокруг острова лазурные воды Индийского океана и бархатный белоснежный песок (в качестве дополнительного бонуса).

Стоимость перелета Алматы — Сана (столица Йемена) в оба конца составляет около 1000 евро на одного человека..



Разумеется, это не все места, которых вы достойны и которые можете посетить этой весной или в будущем. В мире еще столько удивительных и неизведанных мест! Поэтому так важно иметь возможность хоть иногда вырываться из скучных и однообразных будней, чтобы подарить себе роскошный отдых и сделать чудесные открытия.



Порой за открытиями необязательно отправляться за три моря, иногда необычные прекрасные места можно обнаружить совсем близко, всего в нескольких километрах от своего родного города. Не стоит забывать, что Казахстан — огромная и прекрасная страна и здесь можно совершить путешествие в свою долину каньонов, съездить на свое, пусть и не впадающее в мировой океан, но море, да и казахская степь весной прекрасна в буйном цветении алых маков и желтых тюльпанов.

Татьяна Цапенко



# Его Величество *Стейк*



Михаил Жуков,  
шеф-повар бара Park House

Для приготовления стейка T-Bone вам понадобится:

(на 1 порцию)

- 350-450 гр. говяжьего стейка T-Bone;
- черный перец крупного помола;
- соль по вкусу;
- зубчики чеснока (2 шт.);
- веточка розмарина;
- листья салата.



При выборе основного продукта имейте в виду, что хорошее мясо трудно испортить, а плохое – тяжело исправить.

Мясные блюда – древнейшая кухня мира. Не секрет, что человечество всегда питалось мясом и за тысячелетия мы прошли путь от жарки туши на костре до эксклюзивных блюд с утонченным вкусом. Новое веяние мясной кулинарии – стейк T-Bone. Вырезка получила свое название за T-образную косточку, которая разделяет в нем два разных вида мяса. С одной стороны располагается филейное мясо тонкого края, а с другой – нежное, средней части вырезки.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Необходимо достать охлажденный стейк из холодильника за 30 минут до начала приготовления, чтобы он прогрелся до комнатной температуры в естественных условиях.

2. Тем временем стоит разогреть гриль до максимально возможной температуры – 250 градусов.

3. Так как соль выгоняет весь сок и мешает образованию поджаренной корочки, солить и перчить мясо нужно непосредственно перед началом процесса. Тогда стейк будет сочный и мягкий.



4. Выкладываем мясо на гриль и жарим вместе с чесноком по 1-2 минуты на каждой стороне, меняя ориентацию полос гриля.

5. После образования румяной корочки доводим блюдо до готовности на меньшем огне и при закрытой крышке или же в духовке при температуре 150 градусов.

6. Перед подачей блюда стейку необходимо дать «отдохнуть», чтобы сок равномерно разошелся по мясу.

7. В это время выкладываем гарнир в виде овощей или картофеля, а также оформляем веточкой розмарина и листьями салата.  
Блюдо готово!

Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm» выражает благодарность за проведение фотосъемки ресторану Park House.



г. Алматы, ул. Гоголя, 1 (ресторанный комплекс на озере Парка культуры и отдыха имени М. Горького)

Март-2013

# Астрологический прогноз

Альфия Абдалимова, астролог

**Овен**  
(21.03-20.04)



Март для Овнов станет сумбурным периодом. Возникнет острая необходимость разобраться с самим собой, со своими привязанностями, линией поведения, количеством эмоций. Также характерны депрессия, срывы, одиночество, изоляция, долги. Надо проявить терпение. Скоро ситуация улучшится.

**Рак**  
(22.06-22.07)



Раки, вы любите залезать в долги, но в марте старайтесь этого не делать, а все прошлые кредиты верните в срок. Таким образом другие финансовые и спекулятивные операции завершатся успешно. Много времени и сил будут отнимать домашние дела и заботы. Хорошо устраивать сделки, касающиеся недвижимости, земельных участков и предметов быта.

**Весы**  
(24.09-23.10)



В финансовом плане Весам захочется чего-то грандиозного, возрастет потребность в свободе, устремленность в будущее, обновится круг друзей. Март — благоприятное время для покупки предметов роскоши. В этот период Весам пойдут на пользу все реформы и новшества. Стоит рассчитывать на поддержку друзей и коллектива, удачную групповую работу.

**Козерог**  
(22.12-20.01)



Март для Козерогов ознаменуется положительными преобразованиями. Зачастую в подобный период воплощается в жизнь то, что хотели реализовать или ради чего стремились к успеху. Хорошее время для новых дел. Прекрасное время для лечения и отдыха, коротких поездок, полетов, встреч, развлечений и культурных мероприятий.

**Телец**  
(21.04-21.05)



Доходы не обещают быть стабильными — и все из-за того, что Тельцы никак не могут решить, что им делать с деньгами: копить или тратить. Поэтому готовьтесь увеличить служебное рвение, чтобы не ощущать провалов в материальной сфере. Конец месяца предоставит возможность неплохо заработать и вернет душевное равновесие.

**Лев**  
(23.07-23.08)



Верность — не самая сильная сторона Львов, но в марте постарайтесь не делать необдуманных шагов и не идти на поводу у своих страстей и неугомонной тяги к экспериментам. Этим Вы можете разрушить стабильные отношения. В остальном рекомендуется проявлять инициативу. Также благоприятны поездки.

**Скорпион**  
(24.10-22.11)



Скорпионам в марте вскружит голову любовь. В этот период возможны интуитивные озарения, неожиданные удачные планы и проекты, новшества и реформы, интеллектуальные обновления.

**Водолей**  
(21.01-18.02)



В марте Водолеи будут купаться в океане нежности и доверительности. Вы сможете легко разрешить запутанные, противоречивые ситуации, поэтому отношения с вашей второй половинкой выйдут на новый уровень. Все прошлые недомолвки и обиды будут забыты, и между вами воцарится практически телепатическая связь. Для этого периода характерна также некоторая склонность к авантюризму.

**Близнецы**  
(22.05-21.06)



Многие Близнецы будут сомневаться в своих чувствах, в чувствах любимого человека. А делать этого не следует: постоянное недоверие, подозрения, как со стороны вашего партнера, так и с вашей стороны, могут внести серьезный разлад в отношения и вызвать их охлаждение.

**Дева**  
(24.08-23.09)



Для Дев этот период ознаменуется полной погруженностью в работу. Вас будет одолевать стремление к власти, к захвату социальных позиций. Возникнет желание научить чему-то других, поделиться опытом. Транзит даст возможность дальних поездок, работы вдали от дома. Все у вас в это время будет получаться.

**Стрелец**  
(23.11-21.12)

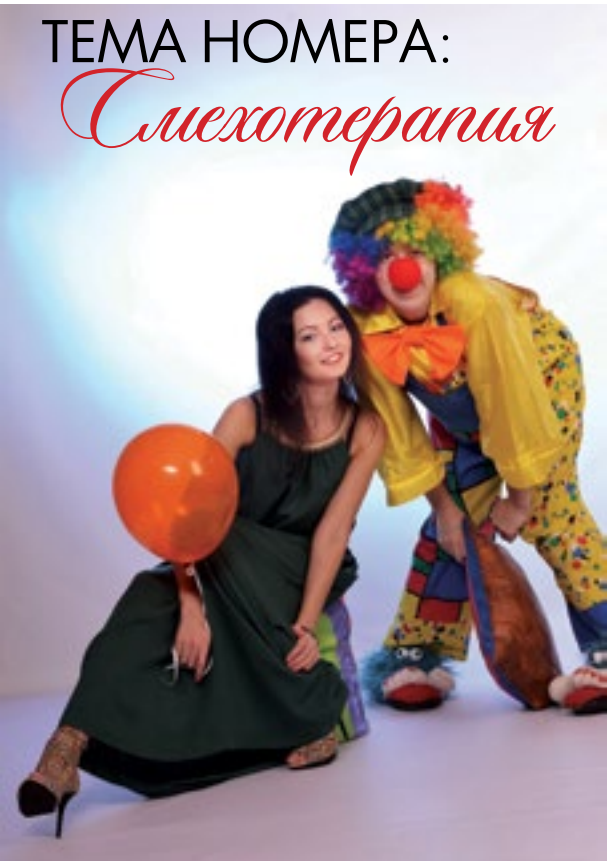


Стрельцы преуспеют в получении различных ссуд и кредитов, однако стоит быть осторожнее: не все то золото, что блестит, а ошибки могут дорого обойтись. Особенно опасным в этом смысле, вероятно, станет конец марта, когда можно будет здорово «попасть» на крупную сумму. Все перепроверяйте и не верьте радужным посулам.

**Рыбы**  
(19.02-20.03)



У Рыб появится стремление организовать что-то новое, двигаться вперед, действовать. В голову придут оригинальные мысли и идеи, планы и намерения. Увеличатся и усилятся способности к творчеству, интерес к духовным проблемам. Март хорош для решения правовых вопросов, соглашений и переговоров, для купли-продажи, отпуска и лечения.



**ЛИЧНЫЙ ПСИХОЛОГ**  
Определяем уровень самооценки

**ВОСПИТАНИЕ**  
Нужны ли детям границы?

**ЗООМИР**  
Открываем удивительный мир аквариумистики



**ВОПРОС НОМЕРА:**  
Дерматиты:  
классификация и лечение

**МАРКЕТИНГ**  
Лояльность клиентов или специфика управления персоналом

**МИРОВОЙ ОПЫТ**  
Анализируем фармрынок США



**КУЛИНАРИЯ**  
Готовим семгу со спринг-роллом



pharmatheiss  
cosmetics

**GRANATAPFEL**



Революционная  
антивозрастная  
формула

от GRANATAPFEL



\*подробности акции на кассе

**В ПОДАРОК!**  
ГРАНАТ Укрепляющая  
маска для лица 7,5 мл \*

[www.doliva.ru](http://www.doliva.ru)

**Сделано в Германии**