
Дорогие читатели!

Приходилось ли вам слышать, что наша жизнь похожа на зебру? То черная полоса, то белая. Мне кажется, это несколько упрощенное понимание жизни, ведь она может быть окрашена в разные цвета. И огромное счастье, что мы видим мир в цвете. Без этого жизнь была бы скучной, унылой и однообразной.

Лето – как раз такое время года, когда можно насладиться разнообразием красок, окружающих нас. Может быть, именно благодаря всей этой богатой палитре цветов, их яркости и интенсивности, лето и кажется нам весьма насыщенным временем, полным событий, которые, как в калейдоскопе, сменяют друг друга с невероятной быстротой. И оно стремительно пролетает, оставив после себя кучу приятных впечатлений и воспоминаний.

Поэтому давайте не будем тратить понапрасну это чудесное время, а в полной мере насладимся им. Ведь лето – это отдых, море, солнце, – словом все то, что приносит нам радость и удовольствие, заряжает энергией и оптимизмом на весь год.

Дана Бердыгулова,
главный редактор



ЭМИТИ – гарантия качества лекарственных средств



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

ЭМИТИ  AMITY[®]
ИНТЕРНЭШНЛ INTERNATIONAL

Call-Centre (727) 2-448-448, www.amity.kz

ЭМИТИ Pharm

№ 5 (5) 2013



Обложка
Виктория Вьюшкова
Фото – Виталий Мурашкин

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Директор Анастасия Ивановская
Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик
Фотографии Виталий Мурашкин, Денис Пахомчик,
Олег Сытник, Юрий Галов, интернет-ресурсы

Над номером работали:

Дана Бердыгулова, Анастасия Ивановская, Зауреш Касенова,
Вячеслав Локшин, Лейла Кукузова, Наталья Польшанная,
Нурсулу Мукаева, Жанат Смирнова, Максим Гревцев,
Ольга Наумова, Наталья Батракова, Ирина Боровлева,
Александра Ллойд, Альфия Абдалимова, Айгерим Камилова,
Джамиля Каримова.

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры
и информации Республики Казахстан.

Свидетельство № 13297-Ж от 22.01.2013 г.

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. 1514).

e-mail: d.berdygulova@amity.kz

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

Тираж: 10 000 экземпляров.

Отпечатано в типографии ТОО «ПК Муравей»
Казахстан, г. Алматы, ул. Толе би, 304

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

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



Мечтаете открыть для себя новые страны? Желаете отвлечься от работы и окунуться в негу блаженства и тишины? Участвуйте в маркетинговом проекте компании «ЭМИТИ Интернешнл»!

Подробная информация – у менеджеров компании.



8



12



18



20

Вопрос номера 8

Ишемическая болезнь сердца

Событие 12

Знакомство с достижениями 12

За солидарную ответственность 14

Лучший провизор года 18

Фестиваль цветов 20

Актуально 22

Фармацевтический рынок Казахстана: современное состояние и перспективы развития 22

Фармбизнес в Таможенном союзе: выгоды и риски 26

Менеджмент 30

Мотивация – дама непостоянная

Карьера 32

Пора в отпуск

Мировой опыт 34

750 лет традиций

Хроника ЭМИТИ 36

С днем рождения нашей второй семьи!

Тема номера

Цвета жизни

Фото-рандеву 37

Ирина Бурдыко
Валентина Пивоварова
Людмила Овсиенко
Алия Досмагамбетова

Персона 42

Счастье – это внутреннее решение человека
Виктория Вьюшкова

Герой номера 48

Ломая стереотипы
Лора Дюсенбаева

Интервью 52

Цвет волос меняет характер женщины
Наталья Лесниковская

Отношения 56

Как сохранить семейный очаг
через маленькие изменения в себе

Личный клуб 58

Цвет вашего настроения

Воспитание 62

Конфликты и границы: проблемы
воспитания долгожданного ребенка

Подиум 66

Все краски лета

Путешествия 68

Удивительная Польша

Зоомир 70

Разноцветный друг

Кулинария 72

Стейк по-техасски

Астропрогноз 74

Июль-2013



Ишемическая болезнь сердца

Зауреш Касенова,
заведующая объединением врачебных комплексов,
врач-терапевт высшей категории
Центральной клинической больницы
Медицинского центра Управления делами Президента РК, г.Алматы

ЧТО ТАКОЕ ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА?

Ишемическая болезнь сердца (синоним – коронарная болезнь) – заболевание, в основе которого лежит поражение сердечной мышцы из-за недостаточного ее кровоснабжения. Наиболее частой причиной этого является атеросклероз венечных (коронарных) артерий сердца с образованием бляшек и сужением их просвета (тромбоз или спазм).

Несмотря на значительный прогресс в области кардиологии, ишемическая болезнь сердца (ИБС) занимает одно из ведущих мест среди всех причин смерти во всем мире. Ежегодно от ишемической болезни сердца и инсульта умирают 12 млн человек. В Республике Казахстан, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), показатель преждевременной смертности населения от болезней системы кровообращения в возрасте до 64 лет является вторым по величине среди стран европейского региона. Половина из этих случаев обусловлена ИБС и чуть более одной трети – цереброваскулярными болезнями. Хотя за последние 10 лет в Республике Казахстан достигнуто снижение смертности от ИБС более чем в два раза, данный показатель все еще остается на высоком уровне и на сегодняшний день является самым распространенным заболеванием, приводящим к ранней инвалидизации.

ИБС наиболее широко распространена среди лиц пожилого и старческого возраста. Это связано с увеличением у них частоты и тяжести атеросклеротического процесса, а также со сдвигами в иммунной и эндокринной системах, системе свертывания крови, с нарушениями липидного и углеводного обменов. К сожалению, в последние годы наметилась тенденция роста выявления данной патологии и среди молодого населения (30-40 лет).



ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Наиболее частой причиной развития ИБС является поражение стенок сосудов – атеросклероз. Реже нарушение кровотока в сердце может быть вызвано закупоркой тромбом или, еще реже, вследствие спазма сосудов.

Артерии сердца (правая и левая), диаметром всего 3-4 миллиметра, отходят от аорты и отвечают за кровоснабжение сердца. Избыток и накопление в крови холестерина и липидов приводит к формированию атеросклеротической бляшки, которая и уменьшает просвет артерий. Уменьшение притока крови к миокарду приводит к снижению его функции, появляется одышка при минимальной физической нагрузке, а также происходит накопление недоокисленных обменных продуктов жизнедеятельности мышечных клеток – лактата, что приводит к возникновению болевого синдрома.

Всемирно признанными факторами риска ИБС являются:

- возраст (у мужчин – старше 55 лет, у женщин – старше 65 лет);
- дислипидемия;
- артериальная гипертензия (АГ);
- сахарный диабет (СД);
- курение;
- гиподинамия;
- избыточная масса тела;
- отягощенная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям.

У лиц пожилого возраста к факторам риска относятся также хронические обструктивные болезни легких, нарушение функции щитовидной железы, избыточное потребление соли, недостаточное содержание в пище ненасыщенных жирных кислот, витаминов, клетчатки, недостаточный синтез естественного антиоксиданта – витамина Е, а также злоупотребление алкоголем. Риск развития ИБС увеличивается в возрасте 50-60 лет. При наличии 1-2 факторов вероятность заболеваемости ИБС возрастает в 3-4 раза по сравнению с лицами без факторов риска.

КЛИНИКА ИБС

Заболевание может протекать **остро** и **хронически** (длительно).

Атеросклероз коронарных артерий длительное время протекает скрыто, бессимптомно. Только когда бляшка перекрывает просвет артерии на 50%, возникают первые симптомы заболевания, но в молодом возрасте симптомов может и не быть даже при закрытии артерии более чем на 90% – это связано с активностью обменных внутриклеточных процессов.

Спровоцировать проявление ИБС может физическая нагрузка: сердце вынуждено прокачивать больший объем крови, при этом повышается потребность миокарда в кислороде, которая не может быть обеспечена суженными коронарными сосудами, – появляется боль.

Формами ИБС могут быть:

- стенокардия;
- инфаркт миокарда;
- постинфарктный кардиосклероз;

- аритмия сердца;
- внезапная сердечная смерть.

Причем перечисленные формы ИБС могут встречаться у больных как в изолированной форме, так и в сочетании, в том числе и с различными их осложнениями и последствиями. У одного и того же пациента может быть стенокардия, в прошлом он мог перенести инфаркт и все еще может иметь риск нового инфаркта в будущем. Многие зависят от образа жизни, лечения и от того, какая проводилась кардиологическая реабилитация после заболевания.

Симптомы ИБС также зависят от формы заболевания.

- Бессимптомная форма: проявлений болезни нет, выявляется только при обследовании.
- Стенокардия напряжения: боли за грудиной давящего характера (как будто положили кирпич), отдают в левую руку, шею. Одышка при ходьбе, подъеме по лестнице.
- Нестабильная стенокардия: любой приступ стенокардии заметно превосходит по силе предыдущие или сопровождается новыми симптомами. Такие усиливающиеся приступы свидетельствуют об ухудшении течения болезни и могут быть предвестниками инфаркта миокарда.
- Аритмическая форма: одышка, сильное сердцебиение, перебои в работе сердца.
- Инфаркт миокарда: сильные боли за грудиной, напоминающие приступ стенокардии, но более интенсивные и не снимающиеся обычными средствами.
- Внезапная сердечная смерть: остановка сердца, в большинстве случаев вызванная резким уменьшением количества поставляемой к нему крови в результате полной закупорки большой артерии.

Самым тяжелым проявлением ИБС, которое может угрожать жизни, является **инфаркт миокарда** (ИМ), который развивается при внезапном резком нарушении кровотока в сердце. Причиной этого может быть отрыв атеросклеротической бляшки или тромба и полная закупорка просвета артерии.

При инфаркте миокарда возникает настолько выраженное нарушение кровотока в отдельном участке сердечной мышцы, что она просто омертвевает через некоторое время, если сразу не начать адекватное лечение.

Приступ стенокардии или ИМ, особенно у лиц пожилого возраста, могут провоцировать:

- а) метеофакторы (колебания атмосферного давления, температуры и влажности воздуха);
- б) обильная еда, вызывающая переполнение желудочно-кишечного тракта, вздутие кишечника, высокое стояние диафрагмы, что обуславливает относительное уменьшение кровоснабжения сердца;
- в) тяжелая физическая нагрузка или небольшая физическая нагрузка, но после приема пищи;
- г) жирная пища (провоцирует активизацию процесса тромбообразования).

Наибольшая гиперкоагуляция наблюдается через 3-5 часов после приема жирной пищи (особенно на ночь) – тогда могут возникать как приступы стенокардии, так и ИМ.

При прогрессировании ИБС возникают следующие **осложнения**:

- сердечная недостаточность;
- нарушения сердечного ритма, или аритмия.

ВОПРОС НОМЕРА

Сердечная недостаточность – это следствие перенесенного инфаркта миокарда или изменений в самой сердечной мышце (в виде гипертрофии). При этом снижается насосная функция сердца, в результате возникает застой крови, появляются отеки на ногах и одышка. Нарушения сердечного ритма, или аритмии, могут привести к той же сердечной недостаточности, а порой и к внезапной остановке сердца и некоторым другим осложнениям.

Учитывая вышесказанное, очень важно своевременное и раннее выявление ИБС. В связи с этим, лицам старше 35 лет рекомендуется регулярно следить за показателями холестерина крови, а при возникновении давящих болей в области сердца необходимо немедленно обратиться к врачу.

ДИАГНОСТИКА ИБС

Из лабораторных исследований имеет значение определение содержания холестерина, триглицеридов, фосфолипидов, β -липопротеидов, а также уровень повышения трансаминаз и сахара в крови. В острый период болезни определяется общий анализ крови, где может быть повышенная СОЭ, лейкоцитоз, сдвиг нейтрофилов.

Большое значение имеют инструментальные методы исследования, в первую очередь электрокардиография (ЭКГ). Исследования ЭКГ в условиях покоя не дают для диагностики ИБС достоверных данных, поэтому используют нагрузочные пробы (тредмил, велоэргометрия и др.).

Однако у некоторых пациентов, особенно у лиц пожилого возраста, проведение нагрузочных проб в диагностике ИБС может быть ограничено (сопутствующие заболевания легких, опорно-двигательного аппарата, детренированность, исходное изменение комплекса QRST). Поэтому немаловажную роль играют различные функциональные пробы, ультразвуковое исследование (УЗИ) сердца, коронарография, реже рентгеноконтрастное исследование сердца.

ЛЕЧЕНИЕ ИБС

Современная концепция лечения больных ИБС основывается на рекомендациях Европейского общества кардиологов и включает такие пункты:

- A. Aspirin and Antianginal therapy (назначение аспирина и антиангинальных препаратов);
- B. Beta-blocker and Blood pressure (назначение β -блокаторов и нормализация артериального давления);
- C. Cigarette smoking and Cholesterol (отказ от курения и снижение уровня холестерина);
- D. Diet and Diabetes (диета и борьба с сахарным диабетом);
- E. Education and Exercise (образовательная программа и физические нагрузки).

Лечение стабильной стенокардии должно быть направлено на улучшение качества жизни (уменьшение выраженности симптомов), предотвращение коронарных событий (инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия, внезапная смерть) и увеличение продолжительности жизни пациентов.

Фармакологическое лечение хронических форм ИБС включает следующие группы препаратов:

- 1) липидснижающие (антиатеросклеротические)

препараты – статины (симвастатин, аторвастатин, ловастатин), фибраты, никотиновая кислота, смолы, препараты ПНЖК;

- 2) антитромбоцитарные препараты – ацетилсалициловая кислота, клопидогрель и др.;

- 3) антиангинальные препараты, влияющие на гемодинамику, – β -блокаторы, блокаторы кальциевых каналов и нитраты;

- 4) метаболические препараты – триметазидин (предуктал), милдронат и др.

К важнейшим общим мероприятиям следует отнести назначение низкокалорийной диеты, направленной на устранение избыточного веса. Низкое содержание в диете поваренной соли особенно важно при сопутствующей артериальной гипертензии, сердечной и почечной недостаточности. Прекращение курения устраняет неблагоприятное воздействие никотина на сосуды, кровоснабжающие сердце.

Большое значение имеет устранение малоподвижного образа жизни, выработка определенного уровня физической активности, что достигается специальными физическими тренировками.

Лечение стенокардии представляет собой постоянный прием лекарственных препаратов, позволяющих уменьшить количество приступов, увеличить уровень переносимой физической нагрузки, снизить риск возникновения ИМ.

В случае, когда симптомы стенокардии ухудшаются, несмотря на прием лекарств, назначаются **хирургические методы** лечения, направленные на восстановление нормального кровотока в сердце.

- Баллонная ангиопластика: в суженный просвет коронарной артерии вводится катетер с раздувающимся баллончиком на конце, при раздувании которого просвет артерии расширяется и кровоток восстанавливается.

- Стентирование: в просвет артерии устанавливается стент – проволочный цилиндр, который служит каркасом для сосуда и не дает ему снова сужаться.

- Аортокоронарное шунтирование. Это метод открытой операции на сердце, когда в обход суженного участка коронарной артерии швивается (шунтируется) другой, «здоровый» и свободный от бляшек сосуд. Обычно это лучевая артерия или одна из подкожных вен ноги.

Профилактика ИБС заключается в предотвращении основных факторов риска развития заболевания.

Меры профилактики:

- правильное питание: необходимо включить в свой рацион пищу с низким содержанием холестерина;

- приверженность к здоровому образу жизни: отказ от курения и чрезмерного потребления алкоголя;

- увеличение физической активности: ходьба, пробежки, катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, а также занятия в тренажерных залах показаны всем без исключения, в том числе и людям с начальной стадией ИБС;

- улучшение психоэмоционального фона: добродетельная, приветливая обстановка в кругу семьи, в рабочем коллективе помогает лучше справляться со стрессовыми ситуациями и меньше реагировать на внешние раздражители.

И помните: болезнь легче предупредить, чем лечить.

РИМЕКОР

МНН: триметазидин



Показания к применению

- ♥ ишемическая болезнь сердца: профилактика приступов стенокардии (в комплексной терапии)
- ♥ хориоретинальные сосудистые нарушения
- ♥ головокружения сосудистого происхождения
- ♥ кохлео-вестибулярные нарушения ишемической природы (шум в ушах, нарушение слуха)

Способ применения и дозы

Внутрь, во время еды. Рекомендуемый режим дозирования – 2-3 таблетки (40-60 мг) в сутки, в 2-3 приема. Максимальная разовая доза – 1 таблетка Римекоора (что соответствует 20 мг триметазидина). Максимальная суточная доза – 3 таблетки (что соответствует 60 мг триметазидина). Длительность лечения определяется врачом и зависит от характера заболевания, достигнутого эффекта и переносимости препарата. При необходимости схема лечения может быть пересмотрена через 3 месяца.

Противопоказания

- ♥ повышенная чувствительность к какому-либо компоненту препарата
- ♥ почечная недостаточность (клиренс креатинина ниже 15 мл/мин)
- ♥ выраженные нарушения функции печени
- ♥ беременность
- ♥ период лактации
- ♥ детский и подростковый возраст до 18 лет

Особые указания

Препарат не предназначен для купирования приступов стенокардии. На фоне лечения препаратом у больных с ишемической болезнью сердца происходит существенное уменьшение суточной потребности в нитратах.

Применение в педиатрии

Эффективность и безопасность применения препарата у детей и подростков до 18 лет не установлены. Особенности влияния лекарственного препарата на способность управлять автомобилем или потенциально опасными механизмами. Не влияет.

Условия отпуска:

По рецепту.

Перед применением внимательно изучите инструкцию.

Представительство ОАО
«Нижегородский химико - фармацевтический завод» в РК г. Алматы, мкр. Хан Таири, 55 Б.
тел. 269-16-23, 269-16-33

РК-ЛС-5-№ 014559 от 18 сентября 2009 г
Разрешение № 3099 от 25.07.2011г.

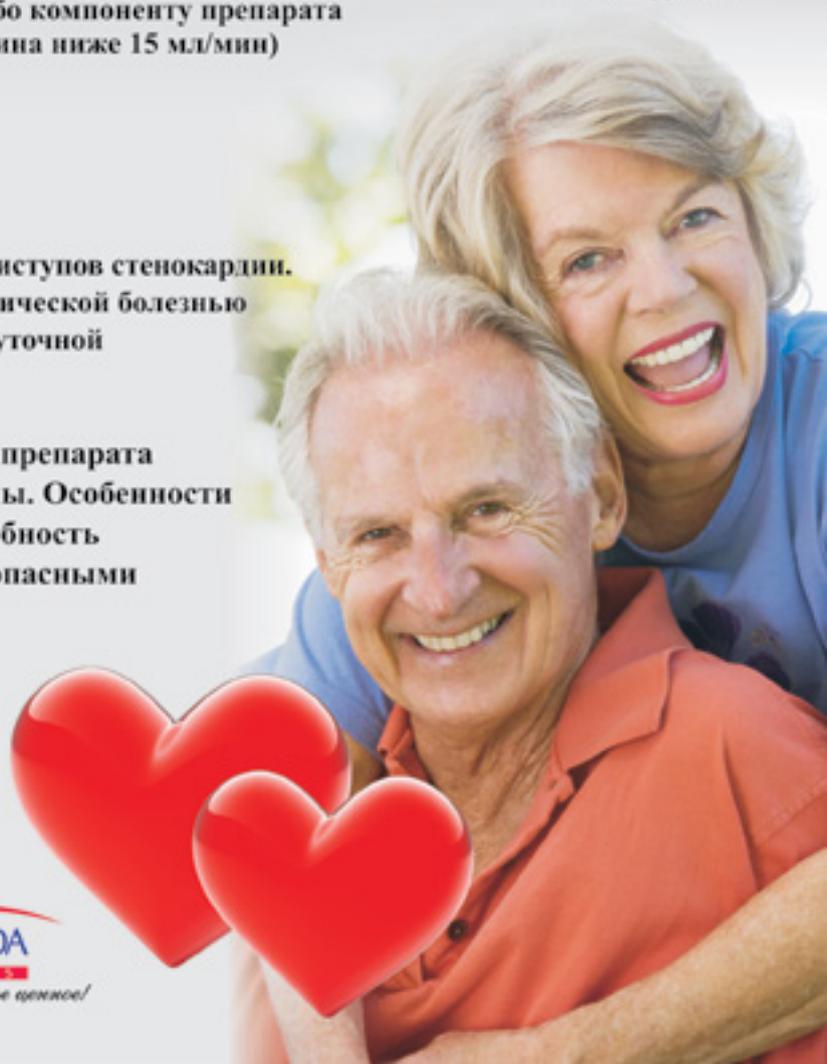
STADA
Собственная самая ценная!

Побочные действия

- ♥ аллергические реакции (кожный зуд)
- ♥ гастралгия, тошнота, рвота
- ♥ головная боль

Лекарственные взаимодействия

Нет сведений.



Знакомство с достижениями

20-Я КАЗАХСТАНСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ», KINE 2013

В Алматы прошла 20-я, юбилейная Казахская международная выставка «Здравоохранение» KINE 2013, которая традиционно проводится при официальной поддержке Министерства здравоохранения Республики Казахстан, Министерства по чрезвычайным ситуациям РК, Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности Министерства здравоохранения РК, акимата города Алматы, а также городского Управления здравоохранения.



KINE – это крупнейшая и самая представительная выставка по здравоохранению в Казахстане и Центральной Азии. В выставке 2013 года приняли участие 250 компаний из 20 стран. Больше половины выставки представляли иностранные компании (60%). С национальными стендами были представлены Германия, Чехия. Значительными группами участвовали компании из России, Китая и Турции. Пятерка лидеров стран-участниц выглядит следующим образом: Казахстан (40%), Россия (22%), Германия (13%), Китай (7%) и Чехия (5%). Страны-новички – Великобритания, Италия, Франция. Высокую активность проявили в этом году компании из Южной Кореи.

На KINE был представлен широкий спектр медицинских товаров и услуг от компаний различной специализации: от производителей, дилеров и дис-

трибьюторов медицинского оборудования до производителей лекарственных препаратов, средств дезинфекции и других видов продукции, используемой в медицине.

В день открытия выставки в Доме приемов «Бакшасарай» состоялась пресс-конференция на тему «Актуальные вопросы медицины и здравоохранения», на которую в качестве почетного гостя был приглашен выдающийся российский педиатр и хирург, эксперт Всемирной организации здравоохранения, д.м.н., профессор Леонид Рошаль. Его выступление вызвало неподдельный интерес у присутствующих на пресс-конференции журналистов, специалистов в области здравоохранения и гостей. Леонид Михайлович рассказал о современном состоянии системы здравоохранения в России, об актуальных проблемах, стоящих перед отраслью.



По словам Рошалья, в мире мало стран, где население довольно своим здравоохранением. Что касается российского здравоохранения, то и оно не вызывает положительных эмоций ни у президента страны Владимира Путина, ни у самих врачей, ни у больных... Леонид Михайлович высказал мнение, что реформы, проведенные в перестроечное время, отрицательно сказались на системе здравоохранения, это шаг назад. Когда в здравоохранение приходят экономисты, когда на первый план выходят деньги, а не больной – ничего хорошего не бывает, подчеркнул он.

– На базе Национальной медицинской палаты, президентом которой я являюсь, – сказал Леонид Рошаль, – будет создано единое профессиональное объединение врачей, которому передадут функции Минздрава в части допуска его членов к профессиональной деятельности и установления правил их работы. В результате все практикующие врачи должны будут пройти переаттестацию, а получение диплома медицинского вуза не будет единственным основанием для начала врачебной практики. При разработке этой концепции мы учитывали опыт Германии, Польши, Австрии, Франции, США и Японии, где специалисты, не имеющие членства в медицинских ассоциациях, не могут заниматься врачебной деятельностью. Министерства здравоохранения там сохраняют свои обязанности по общему руководству отраслью, решению стратегических задач, строительству и оснащению медицинских учреждений.

Леонид Михайлович затронул также проблему непрерывного медицинского образования. По его мнению, врач должен постоянно учиться, получать новые знания, при этом обучение должно быть бесплатным, персонифицированным.

Еще много тем хотелось бы поднять и обсудить присутствующим, задать вопросы известному во всем мире врачу, но, к сожалению, время Леонида Михайловича было расписано по минутам, и его доклада с нетерпением ожидали гости Международной научно-практической конференции «Медицина катастроф через интеграцию».

В заключение пресс-конференции выступила менеджер проекта КИНЕ Анастасия Балышева, которая озвучила цель выставки: создание условий, позволяющих руководителям компаний, организаций и учреждений различного направления деятель-

ности непрерывно актуализировать знания и знакомиться с наиболее успешным региональным и международным опытом в медицине и сфере здравоохранения.

На открытии выставки присутствовали заместитель акима г. Алматы Юрий Ильин, директор департамента Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности Министерства здравоохранения РК по городу Алматы Айзат Молдагасимова, начальник Управления здравоохранения г. Алматы Жанат Касымжанова.

– Нам есть чем удивить посетителей КИНЕ 2013: мы представили инновационные разработки в области лабораторного оборудования, эндоскопии и эндохирургии, микроскопии, экспресс-диагностики и преаналитических систем, – отметила в своем выступлении Гульнара Курпенова, генеральный директор ТОО «Юмгискор Холдинг», являющегося главным спонсором выставки.

С приветственной речью выступил президент Ассоциации представительств иностранных фармацевтических компаний Вячеслав Локшин. Он поздравил организаторов с юбилеем, отметив, что 20 лет – солидный возраст, за это время КИНЕ стало форумом, сочетающим науку и технологии. «Выставка – это замечательная возможность для врачей познакомиться с самыми передовыми технологиями и достижениями в области медицины, и КИНЕ демонстрирует свое высочайшее качество из года в год», – отметил В.Локшин.

Официальная делегация посетила экспозицию – выставку многопрофильного полевого госпиталя МЧС РК, ознакомилась со спасательной техникой и оборудованием, а также с новинками, представленными на стендах участников юбилейной выставки.



Впервые в 20-летней истории проведения международной выставки КИНЕ деловая программа с семинарами и презентациями прошла на трех площадках непосредственно в павильонах с рекордным числом проводимых мастер-классов и семинаров. За три дня в рамках выставки провели 42 семинара, где были представлены самые последние разработки, технологии и методы лечения и диагностики.

Отметим, что ежегодно выставку КИНЕ посещают более 5,5 тысяч специалистов здравоохранения Казахстана и соседних государств.

Дана Бердыгулова

За солидарную ответственность

22-24 мая 2013 года в Астане прошел VI экономический форум «Обеспечение сбалансированного экономического роста экономики в формате G-Global». В рамках форума состоялась сессия «Национальная политика. Социальная модернизация в здравоохранении», организатором которой выступило Министерство здравоохранения Республики Казахстан. На сессии обсуждалась роль государства в достижении задач укрепления здоровья нации, а также комплексные подходы к решению вопросов по солидарной ответственности. В обсуждении приняли участие министр здравоохранения Салидат Каирбекова, депутат мажилиса парламента Республики Казахстан Надежда Петухова, директор Центральноазиатского регионального офиса Центров США по контролю и профилактике заболеваний Джордж Шмидт, вице-министр труда, здравоохранения и социальных отношений Грузии Мариам Джашаи, министр здравоохранения Литвы Витянис Андрюкайтис и другие.

Улучшение здоровья женщин и детей, снижение уровня заболеваемости ВИЧ/СПИД, туберкулезом, управление неинфекционными заболеваниями – все это является главными целями тысячелетия, которые ставит перед собой мировое сообщество. Казахстан, конечно, не остался в стороне. Медики уже сейчас обсуждают способы достижения данных целей. Один из них – формирование солидарной ответственности граждан за свое здоровье.



Каждый казахстанец должен сам заботиться о своем здоровье, поскольку если он здоров, то может приносить пользу стране и своей семье. В вопросе здоровья нации должна быть солидарная ответственность государства и гражданина. Такая логика – не выдумка казахстанских медиков, а подход, зарекомендовавший себя в мире. Он позволяет людям уверенно строить планы на будущее и не быть обузой для общества и семьи. Ведь, как показывает статистика, 86% смертей происходит в результате неинфекционных заболеваний, таких как рак, сахарный диабет, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких). Все это зачастую результат невнимания людей к собственному здоровью.

Что такое солидарная ответственность? Депутат мажилиса Надежда Петухова разъясняет это так. Государство, со своей стороны, должно создавать условия для лечения и профилактики заболеваний: обучать специалистов, строить новые больницы и поликлиники. Гражданин, в свою очередь, должен следить за своим здоровьем, заниматься спортом и отказаться от вредных привычек. Такое распределение ролей будет весьма эффективным, уверяет она.

Итак, вопросы снижения смертности, увеличения ожидаемой продолжительности жизни населения и предотвращения заболеваний власти намерены решать путем стимулирования здорового образа жизни. К слову, в Казахстане уже начали внедрение механизмов солидарной ответственности самого гражданина за свое здоровье. Один из них – программа управления заболеваниями.

В ее рамках заключается специальный социальный контракт с каждым гражданином, в котором предусматривается ответственность человека за соблюдение рекомендаций врача, а также принципов здорового образа жизни. Только на таких условиях человек сможет получить гарантированный государством объем медицинской помощи, в том числе и бесплатное лекарственное обеспечение.

В дальнейшем, по словам Надежды Петуховой, власти намерены привлечь к солидарной ответственности и работодателей. В частности, нужно разработать некий механизм, позволяющий сбалансированно распределить ответственность за здоровье нации между государством, работодателем и населением. Так, по ее словам, государство будет отвечать за разработку и реализацию политики в области охраны здоровья. Работодатель – за соблюдение мер по безопасности и охране труда, уплату налогов и обязательных платежей на здравоохранение и выплату компенсаций, связанных с утратой работником здоровья. А население, со своей стороны, должно обязать себя вести здоровый образ жизни.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В общем здоровье народа немалую роль играет экология. По данным экспертов ВОЗ, около 80% раковых заболеваний у людей и животных, а также 10-20% смертности населения земного шара обусловлены экологически. Среди экологических проблем, определяющих глобальное воздействие, – последствия ядерных испытаний и деятельности военно-промышленных и космических комплексов, снижение доступности и качества воды, загрязнение атмосферного воздуха, почв, растительности и продуктов питания.

В ряде случаев негативные тенденции, такие как социальная деградация населения, ухудшение здоровья во всех его аспектах, уменьшение средней продолжительности жизни, повышение уровня смертности, рост преступности, приобретают катастрофические масштабы, считает представитель казахстанского филиала МГУ им. М. Ломоносова Сауле Жалбинова.

– В некоторых районах с неблагоприятной экологической ситуацией отмечается увеличение частоты патологий желудочно-кишечного тракта, органов зрения, дыхательной, мочевыделительной, кровеносной систем и кожных заболеваний. В зонах со значительной среднегодовой пестицидной нагрузкой выявлены задержка темпов полового созревания у детей и подростков. Исследования, проведенные в ряде регионов СНГ иностранными учеными, свидетельствуют, что для сельских школьников характерна относительная низкорослость. Большинство этих детей и подростков имеют дефицит веса; отмечено также увеличение нарушений осанки, – говорит она.

Эксперт призывает обратить внимание не только на медицинскую сторону охраны здоровья нации, но и на экологическую.

ЧТО УЖЕ СДЕЛАНО?

Сегодня основной тренд в мировой медицине – научить людей не болеть, то есть бережнее относиться к своему здоровью и образу жизни. В этой связи Министерство здравоохранения уже начало делать конкретные шаги, чтобы подготовить почву для внедрения механизмов солидарной ответственности.

– Каждый из нас понимает, что привлечение общественности, гражданского сектора, самого человека выходит на первый план в борьбе с неинфекционными заболеваниями. Поэтому наша задача – совместно с различными ветвями власти, бизнес-сообществом обеспечить развитие инфраструктуры здравоохранения, – говорит Салидат Каирбекова.

Не секрет, что на укрепление здоровья нации может повлиять не только профильное министерство. Это задача всеобщая. Данные вопросы требуют

СОБЫТИЕ

межсекторального подхода. Так, восемь министерств подписали общее соглашение по развитию солидарной ответственности. В него входят вопросы здорового питания школьников и подростков, мотивация населения для занятий спортом, ограничение потребления алкоголя и табакокурения и прочее.

В частности, по словам С. Каирбековой, Министерством образования и науки реализуется проект по обеспечению питания школьников, Министерством по чрезвычайным ситуациям – по созданию до 2015 года 40 трассовых пунктов оказания экстренной медико-спасательной помощи на дорогах республиканского значения, развитию санитарной авиации. В 2012 году на эти цели Министерством здравоохранения было выделено свыше 16 млрд тенге.

Кроме того, для привлечения неправительственных организаций к решению задач в области укрепления общественного здоровья впервые в истории здравоохранения страны создан Общественный совет по защите прав пациентов. Аналогичные советы созданы во всех регионах. Второй год Министерство здравоохранения предусматривает в бюджете средства на привлечение гражданского сообще-

ства к вопросам охраны здоровья населения через размещение государственного социального заказа. Эта работа продолжается.

– Нужно шире вовлекать гражданское общество в достижение качественного сдвига в показателях, характеризующих здоровье населения. Необходимо формировать культ здоровья. Сегодня можно с уверенностью сказать, что национальная политика охраны здоровья и направление деятельности сектора здравоохранения ориентированы на здоровье «здоровых», развитие потенциала здоровья индивида при активном участии самого населения, – говорит министр здравоохранения.

По ее словам, важным условием формирования здорового образа жизни у населения является снижение доступности вредных продуктов потребления, в частности табака и алкоголя. С целью ограничения и профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании усовершенствована страновая законодательная база, устанавливающая запрет продажи сигарет, спиртных напитков несовершеннолетним. Казахстан стал одной из немногих стран, которая демонстрирует на пачках сигарет уровень шести ядов и раскрывает правду о составе табачного дыма, подчеркивает она.

Сегодня в Казахстане работает служба формирования здорового образа жизни. Она включает в себя 152 Центра формирования ЗОЖ и 252 Центра укрепления здоровья. Также в службу входят 87 антитабачных центров, 67 Молодежных центров здоровья, 1330 школ по профилактике артериальной гипертонии, диабета, астмы, 2257 школ по охране здоровья, в том числе матери и ребенка (планирования, подготовки к родам, беременных, молодых матерей, здорового ребенка, здорового образа жизни). Причем работа по расширению сети центров здоровья продолжается.

ЧТО ПРЕДСТОИТ СДЕЛАТЬ?

В планах министерства здравоохранения по внедрению солидарной ответственности – рассмотрение вопроса обязательного социального медицинского страхования, что, в свою очередь, снизит финансовую нагрузку на государство и граждан. Считается, что это стимулирует конкуренцию среди поставщиков медицинских услуг, как частных, так и государственных, что будет способствовать повышению качества оказываемых медицинских услуг.

В целях повышения уровня безопасности условий жизни и труда будет усовершенствована нормативная правовая база по вопросам охраны здоровья. Будут приниматься комплексные меры по формированию мотивации работодателей к обеспечению условий ведения здорового образа жизни работниками, а также созданию и развитию инфраструктуры по поддержанию здоровья работников, включая типовые медицинские пункты при промышленных предприятиях, заводах, фабриках.



Предполагается, что в целом внедрение механизмов модернизации медицинской сферы позволит увеличить ожидаемую продолжительность жизни населения до 72 лет путем снижения общей смертности населения на 30%, в том числе младенческой и материнской смертности в 2 раза, а также снизить заболеваемость туберкулезом на 20%.

К 2020 году будет создана эффективная система финансирования и управления здравоохранением, соответствующая международным стандартам. За основу модернизации будет взята система медицинского страхования; сегодня им охвачен 1,8% населения. Так, ежемесячно с заработной платы каждого человека будет отчисляться определенная сумма на его личный медицинский счет. На первом этапе она может быть небольшой. Деньги на медицинском счете не будут облагаться налогами, их можно будет передавать по наследству. Пополняться эти счета могут не только пациентом, но и его работодателем, государством. Чтобы накапливать, сохранять деньги на этих счетах, создадут отдельный финансовый институт.

А работодатели через несколько лет должны будут не только отчислять налоги, выплачивать компенсации в случае утери здоровья рабочих, но и перечислять обязательные платежи на здравоохранение. Социально не защищенные слои населения вносят сооплату не будут. Другой немаловажный момент новой системы – солидарная финансовая ответственность в случаях, когда причиной болезни являются вредные привычки. Например, курильщики должны будут платить за лечение бронхита или заболеваний сосудов.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ

В Великобритании сегодня обсуждается закон, согласно которому граждане, не заботящиеся о своем здоровье, будут получать предупреждение от правительства. Контроль «за заботой» будет осуществляться с помощью мониторинга покупок, совершенных британцами при помощи кредитных карт. Если в списке покупок обладателя карты много алкоголя, сладких напитков, фаст-фуда и других нездоровых продуктов, ему будет отправлено письмо с предупреждением об ожирении и других болезнях, связанных с неправильным питанием. А также будут даны советы по здоровому питанию. Более того, если у покупателя есть дети, а среди его покупок недостаточно фруктов, овощей и прочих необходимых детям продуктов, этой семьей может заинтересоваться служба опеки.

В Германии государство и пациент делят бремя оплаты медицинских услуг поровну. Таким образом обеспечивается социальная защищенность граждан и финансовая устойчивость системы здравоохранения. Есть и недостатки: страховые программы не предусматривают профилактику здоровья насе-

ления, обслуживают пациента только при наступлении страхового случая, страховка не всегда может покрыть расходы на лечение. Для существования этой модели требуется высокий уровень экономического развития страны и социальной ответственности работодателя.

Участники сессии высказали свое мнение о системе здравоохранения в Республике Казахстан.

Мариам Джаши, вице-министр труда, здравоохранения и социальных отношений Грузии:

– Один факт, что в Казахстане государство практически полностью покрывает расходы на медицинское обслуживание населения, говорит о высоком результате. Система контроля качества оказания медицинской помощи сформирована до такой степени, что не уступает международным стандартам. Я очень надеюсь, что мы будем тесно сотрудничать с Казахстаном в области охраны здоровья. Я вижу здесь большие возможности для обмена опытом и трансферта технологий в области здравоохранения.

Джордж Шмидт, директор Центральноазиатского регионального офиса Центров США по контролю и профилактике заболеваний:

– В Казахстане много практических вопросов решается в части предупреждения инфекционных заболеваний, в том числе особо опасных. Восхищение вызывает постоянное совершенствование национальной системы иммунизации, которая соответствует развитым странам, таким как Германия, Бельгия, Япония и др.

Витянис Андрюкайтис, министр здравоохранения Литвы:

– Если Литва может поделиться медицинскими технологиями и обучать казахстанских специалистов в таких сферах, как онкогематология, реабилитация, лечение инсультов, то у Казахстана можно перенять опыт проведения государственных закупок по медицинскому оборудованию.

В мире существует три классических модели здравоохранения. Они отличаются целями, ценностями и принципами: государственная, страховая, частная. Для Казахстана характерна бюджетная, или государственная модель здравоохранения, которая распространена также в таких странах, как Дания, Австралия, Канада, Куба. Она эффективно работает при условии достаточных ресурсов у государства. Кроме того, необходима и персональная ответственность граждан за свое здоровье. Только совместными усилиями можно решить вопросы по солидарной ответственности граждан и государства в сфере охраны здоровья.

Джамиля Каримова

Лучший провизор года

В южной столице, в конференц-зале Центральной клинической больницы, прошел ежегодный конкурс «Лучший провизор года города Алматы». Мероприятие состоялось при участии департамента Комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности по городу Алматы, Ассоциации поддержки и развития фармацевтической деятельности.

В состав жюри конкурса вошли: президент Ассоциации поддержки и развития фармацевтической деятельности **Зурият Сыбанкулова**, начальник отдела контроля за фармацевтической деятельностью **Бану Султанбаева**, заведующая аптекой ЦКБ Медицинского центра Управления делами Президента Республики Казахстан **Нуриля Тастанова**, главный специалист нормативно-правового отдела РГП «Национальный центр экспертизы лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники» **Галина Казиева**, начальник отдела Республиканского центра развития здравоохранения **Ботагоз Какешова**.

Спонсорами мероприятия выступили компании АО «Нобел Алматинская фармацевтическая фабрика», АО «Химфарм», ТОО «Вива Фарм», ТОО «ЭМИТИ Интернешнл».

За звание «Лучший провизор года» в южной столице боролись провизор ГКБ **Айбарша Кужурова**, фармацевт ТОО Melissa **Мариям Мансурова**, провизор ТОО Melissa **Любовь Носова**, фармацевт ТОО «Ак каин» **Алмагуль Айтбаева**, заведующая аптекой ТОО «Аптека плюс» **Гульнар Махмутова**, заведующая аптекой ТОО «Аптека плюс» **Майра Кулшарипова**, провизор ТОО «Фармаком» **Елена Дубгорн**.



Конкурс состоял из трех туров. В первом туре всех участниц проверили на знание нормативно-правовой базы, регулирующей фармацевтическую деятельность и обращение лекарственных средств.

Во втором туре каждой из участниц было предложено ответить на блиц-вопросы, требующие хорошего знания «Правил оптовой и розничной реализации лекарственных средств», «Правил хранения лекарственных средств», «Санитарно-эпидемиологических правил и норм». В билетах также содержались вопросы, касающиеся определения принадлежности каких-либо препаратов к числу рецептурных или безрецептурных, знания международных непатентованных названий.

В третьем туре конкурсантки показали домашнее задание на тему «Будьте здоровы!». Именно этот тур стал самым интересным и зрелищным. Участницы горячо поддерживали команды болельщиков из числа сотрудников фирм.

В перерывах между конкурсами зрителей и болельщиков развлекали дуэт «Ай», танцовщица Аида Ораз. Кроме того, ведущая мероприятия проводила многочисленные конкурсы с участием самих зрителей, которые не уходили со сцены без подарков и сувениров.

После подсчета баллов жюри объявило победителей. Обладательницей первого места, звания «Лучший провизор города Алматы 2013 года» и главного приза – планшета – стала провизор Любовь Носова. Теперь ей предстоит участвовать в республиканском конкурсе за звание «Лучший провизор Казахстана».

Компания «ЭМИТИ Интернешнл» учредила еще одну номинацию – «Мастер аптечного дела», победительницей в которой стала фармацевт Алмагуль Айтбаева. А председатель жюри Зурият Сыбанкулова вручила поощрительный приз самой молодой участнице конкурса, чей стаж составляет всего пять месяцев, но, несмотря на это, она не побоялась принять участие в соревновании с опытными и маститыми коллегами.

В заключение праздника Зурият Нуралимовна отметила, что на протяжении нескольких лет этот конкурс стал прекрасной традицией, способствующей повышению престижа профессии провизора, совершенствованию профессионального мастерства, инициативы и развитию творческого потенциала.

Айгерим Камилова



Фестиваль цветов

В конце весны состоялся фестиваль «Алматы – гүл қала», организованный акиматом южной столицы. Праздник прошел в парке Первого Президента, оформленном арт-инсталляциями из живых цветов с подсветкой.





Гости фестиваля побывали на незабываемом празднике цветов и музыки. Мероприятие проводилось третий год подряд и за это время стало одним из самых ожидаемых событий для горожан и гостей города.

Флористический конкурс был представлен известными казахстанскими флористическими компаниями, а также в нем впервые приняли участие флористы из России, Украины, Голландии.

Частью праздника стал парад автомобилей, украшенных живыми цветами и флористическими композициями. Гости могли полюбоваться фонтаном, чашу которого украшали плавающие композиции из живых цветов; цветочными коврами, выполненными в национальном стиле (один из них был просто гигантских размеров – около 450 кв. м); модульными садами с «живыми скульптурами».

Во время фестиваля для желающих прошли мастер-классы по флористике, на дисплеях демонстрировались документальные фильмы об истории и традициях цветоводства в Алматы, о ранее проведенных фестивалях.

Фестиваль цветов проводится с целью возвращения Алматы статуса города цветов, возрождения традиций цветоводства; расширения возможностей культурного пространства Казахстана, вовлечения горожан и гостей южной столицы в экологическое развитие города; зарождения новой традиции – проведения ежегодного цветочного фестиваля.

Айгерим Камилова

Фармацевтический рынок Казахстана: современное состояние и перспективы развития



Вячеслав Локшин,
д.м.н., профессор, член-корреспондент НАН РК,
президент Ассоциации представительств
иностраннных фармацевтических компаний

Фармацевтический рынок Казахстана за прошедшие два десятилетия независимости страны стал частью мирового рынка с его основными законами развития. Являясь неотъемлемой составляющей экономики государства, фармацевтическая отрасль развивалась в последние годы, несмотря на продолжающийся мировой экономический кризис, достаточно быстрыми темпами. Этому способствовали постоянный рост финансирования здравоохранения страны и лекарственного обеспечения, в частности за счет средств государственного бюджета, внедрения единой системы дистрибуции, активной поддержки отечественного фармацевтического производства.

Развитие цивилизованного фармацевтического рынка в Казахстане за последние годы стало возможным благодаря созданию благоприятных условий, к которым можно отнести:

- наличие на фармацевтическом рынке ведущих мировых производителей;
- отсутствие НДС и таможенных пошлин на лекарственные препараты и изделия медицинского назначения;
- преобладание современных инновационных ЛС в государственном закупе при сохранении рыночного регулирования розничных цен, которые, благодаря конкуренции, ниже таковых в странах ближнего зарубежья.

Единая государственная система дистрибуции через «Самрук-Казына Фармацию» (далее – «СК-Фармация») привела к снижению цен на ЛС в государственном закупе и серьезно поддержала локальное производство, предоставив ему фактически государственное финансирование для внедрения системы качества, которая должна соответствовать европейскому GMP к 1 января 2015 года. После этой даты преференции в государственном закупе смогут получить производители, расположенные на территории стран Таможенного союза, внедрившие в производство стандарт GMP.

СОСТОЯНИЕ МИРОВОГО ФАРМРЫНКА

В 2012 году объем фармацевтического рынка в конечных ценах (розничные цены) составил по различным данным от 1,2 до 1,4 млрд долларов. При этом рост рынка соответствовал 12-15% по отношению к 2011 году. В системе госзакупок рост рынка был на уровне 15% и 10-12% в ритейле. При этом более 650 млн долларов (100 млрд тенге) было выделено Министерством здравоохранения Республики Ка-

захстан и акиматами регионов страны для закупа ЛС, в том числе 60 млрд тенге через «СК-Фармацию».

Исследовательская компания IMS Health прогнозирует снижение совокупного среднегодового темпа роста мирового фармацевтического рынка в ближайшие пять лет до уровня 3-6% (в 2006-2011 гг. этот показатель был равен 6,2%). По мнению аналитиков, к 2015 году объем мирового фармрынка составит порядка 1,1 трлн долларов. Они выделяют такие

основные факторы, которые окажут существенное влияние на развитие рынка: окончание сроков патентной защиты большого количества препаратов, сокращение затрат на лекарственные средства в США, рост спроса на медикаменты на быстроразвивающихся фармрынках.

Сохранится тенденция к сокращению доли брендовых лекарственных препаратов в общем объеме мирового рынка. Истечение сроков патентов на них снизит объем поступлений от населения развитых стран. Это приведет к тому, что уровень продаж брендовой продукции к 2015 г. будет ниже уровня 2010 года и составит приблизительно 53% в общем объеме мирового фармрынка. В 2010 году этот показатель составлял 64%, в 2005-м – 70%.

В ближайшее время ожидается небывалое количество истекающих патентов на оригинальные лекарственные препараты, что приведет к поступлению на развитые фармрынки так называемых «патентных дивидендов». По предварительным подсчетам окончание сроков патентов на брендовые препараты принесет 98 млрд долларов чистой экономии потребителям в развитых странах. В прошлом периоде эта сумма составила 54 млрд долларов. В США резко увеличится количество дженериков на рынке, в Японии же ситуация будет противоположной и доля дженериков будет наименьшей.

На мировом фармацевтическом рынке появятся новые лекарственные препараты, которые создадут принципиально иные возможности медикаментозного воздействия. Это препараты для лечения рассеянного склероза, лекарственные средства для терапии метастатической меланомы, вакцина против рака предстательной железы. При этом объем быстроразвивающихся фармрынков увеличится вдвое и составит примерно 285-315 млрд долларов. Аналитики IMS Health предполагают, что к 2015 году они станут вторым наиболее крупным географическим сегментом мирового фармрынка и приблизятся к уровню США.

В последнее время существенно вырос спрос на лекарства в развивающихся странах. Так, фармрынки Бразилии, России, Индии и Китая выросли на 22,6%. При этом наибольшая часть роста приходится на дженерики. По мнению экспертов, в развитых странах объем продаж растет гораздо медленнее, чем в развивающихся. На сегодня 85% бюджета всей отрасли здравоохранения в развитых странах идет на услуги в области здравоохранения и лишь 15% – на лекарства.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ИНОСТРАННОГО КАПИТАЛА

Казахстан, как и Россия, все больше привлекает международных фармацевтических производителей благодаря постоянно высоким темпам экономического роста, усиливающемуся социальному

ориентированию бюджета и конкретным программам поддержки отечественного производства.

За счет создания благоприятных условий для развития отечественной фармацевтической индустрии и эффективных поддержек локальных производителей, фармацевтическая отрасль привлекала внимание зарубежных инвесторов. В сентябре 2011 года польская компания Polpharma приобрела казахстанский «Химфарм». «Химфарм» и «Нобель» (ранее приобретенный одноименной турецкой компанией) являются двумя крупнейшими казахстанскими фармацевтическими компаниями и вместе производят 90 процентов отечественных медикаментов. В конце 2012 года турецкая компания AbdilbrahimGlobalPharm, ставшая акционером компании «Глобалфарм», объявила о намерении построить завод по производству медикаментов стоимостью 60 миллионов долларов. В октябре 2012 года, во время визита президента Казахстана Нурсултана Назарбаева в Чехию, был подписан договор между чешской компанией FaveaEurore и крупным казахстанским производителем медикаментов «Ромат». Компании планируют построить фармацевтические заводы в Павлодаре и Семее общей стоимостью 37 миллионов долларов. Согласно данным международной организации IHS GlobalInsight, в 2011 году в Казахстан было импортировано лекарств на сумму около 142 миллиардов тенге (940 миллионов долларов), что составляет около 86 процентов всех лекарств, употребленных в стране. В государственных закупках доля отечественных производителей превышает 50% в упаковках, а к 2014 году этот показатель должен вырасти.

С каждым годом фармацевтический рынок Казахстана становится все более привлекательным для крупнейших международных производителей. После вступления РК в Таможенный союз (ТС) у государства в разы увеличились шансы привлечь в отрасль крупных иностранных игроков. Если раньше размещать в Казахстане фармацевтичес-



АКТУАЛЬНО

кие предприятия было невыгодно из-за маленького рынка сбыта (1 млрд долларов), то рынок стран Таможенного союза совокупно составляет около 20 млрд долларов. Казахстанский фармрынок интересен прежде всего странам с наиболее устойчивой экономикой: США, некоторым странам Европы – Германии, Дании, Франции. Из стран Восточной Европы наиболее вероятные инвесторы – Польша, Словения, а также Турция. Интерес инвесторов к Казахстану объясняется тем, что рынок фармацевтической продукции у нас растет, и он еще далеко не достиг своего предела. Емкость фармрынка Казахстана на сегодняшний день составляет 1,2 миллиардов долларов, ежегодно увеличиваясь на 12-15%, через пять-семь лет эта цифра достигнет двух миллиардов долларов.

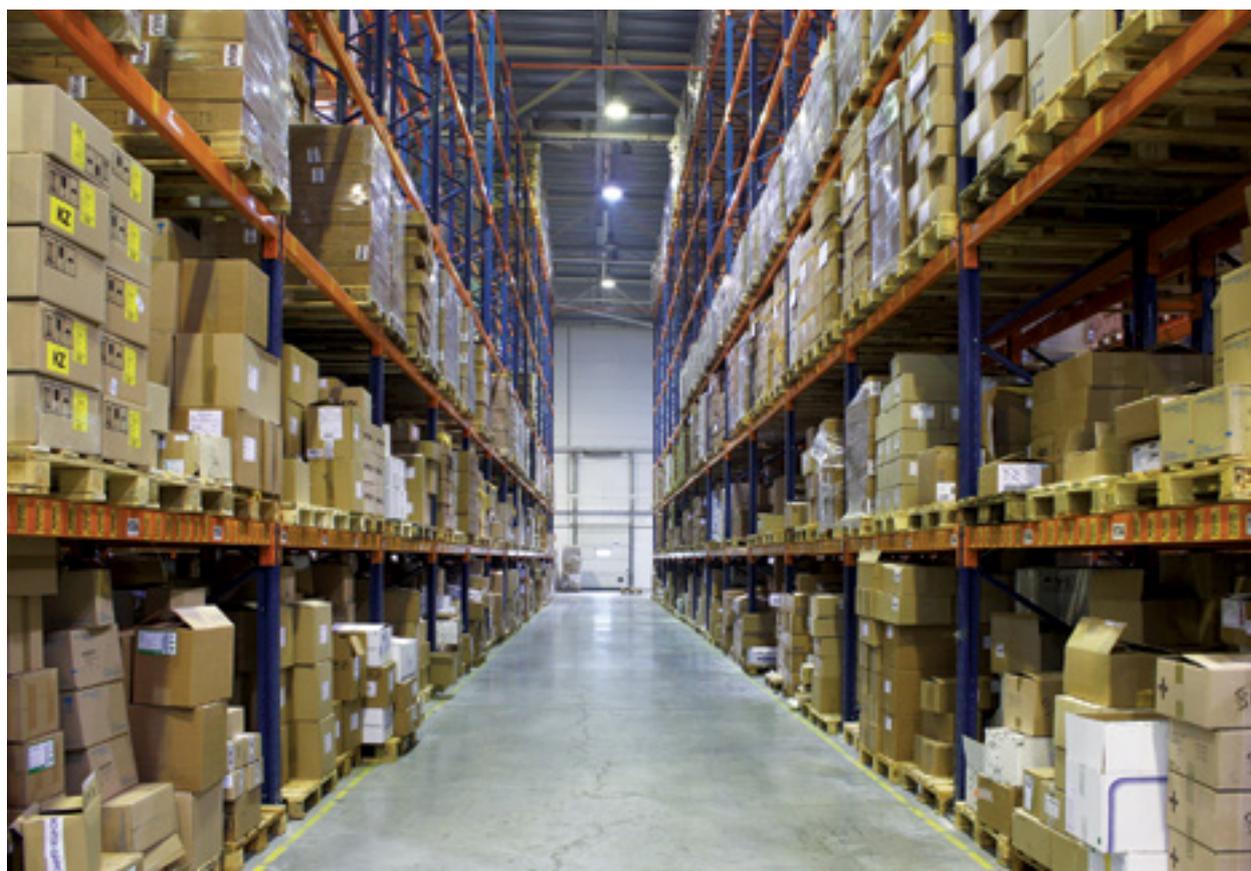
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА ФАРМОТРАСЛИ

Концепция лекарственной политики Республики Казахстан на 2012-2016 годы была разработана в целях реализации Кодекса РК от 18 сентября 2009 года № 193-IV МЗ РК «О здоровье народа и системе здравоохранения». В ней определены перспективы развития фармацевтической отрасли в стране, поставлены первоочередные задачи по совершенствованию лекарственного обеспечения населения на госпитальном и амбулаторном уровнях. Так, «СК-Фармация» покрывает около 70% потребности в ЛС на стационарном уровне. В стране был создан гарантированный закупочный рынок для отечественной фармацевтической промышленности, что способствовало увеличению местного производства. Развитие фармацевтической промышленности было объявлено приоритетным направлением.

В здравоохранении внедрена формулярная система лекарственного обеспечения: создана Республиканская формулярная комиссия, предыдущие списки основных (жизненно важных) лекарственных средств заменены формуляром. В 2008 году издан первый Республиканский формуляр. В последние годы создан Лекарственный информационный центр с филиалами в регионах, который призван устранить недостатки в объективной лекарственной информации и содействовать рациональному и квалифицированному применению лекарственных средств. Министерством здравоохранения утверждены Протоколы диагностики и лечения заболеваний, усовершенствованы процедуры государственной регистрации лекарственных средств, лицензирования фармацевтической деятельности, сертификации продукции, аттестации специалистов и государственного фармацевтического контроля.

За прошедший период предприняты меры по переходу на новую систему контроля качества лекарственных средств. Утверждены национальные стандарты надлежащих фармацевтических практик: Надлежащей производственной практики (GMP), Надлежащей дистрибьюторской практики (GDP), Надлежащей аптечной практики (GPP), Надлежащей клинической практики (GCP), Надлежащей лабораторной практики (GLP); формируется профессиональный инспекторат, совершенствуется нормативная правовая база. Существенно пересмотрены программы подготовки, переподготовки и повышения квалификации фармацевтических кадров.

Постоянно совершенствуется процесс регистрации и оценки качества ввозимых в страну препаратов. За ориентир взяты международные стандарты,



в первую очередь Европейского союза. Национальный центр экспертизы лекарственных средств (НЦЭЛС), осуществляющий экспертные работы при государственной регистрации лекарственных средств, оснащен современным лабораторным оборудованием, что позволило аккредитовать его в 2008 году на соответствие стандарту ISO 9001. С 2005 года НЦЭЛС включился в международную программу фармаконадзора, в постоянном режиме осуществляется сбор информации о побочных действиях лекарственных средств на территории республики. В этом процессе активно участвуют международные фармпроизводители, ставшие инициаторами нескольких международных форумов, проведенных в стране за последние годы. Введено требование о предоставлении периодических отчетов по безопасности лекарственных средств для всех фармацевтических компаний, зарегистрировавших свою продукцию в Республике Казахстан.

Усовершенствование системы контроля и обеспечения качества должно касаться и аптечного сегмента фармрынка. Система лицензирования объектов фармацевтической деятельности не соответствует международной практике: лицензии выдаются бессрочно, отсутствует предлицензионный контроль; постлицензионный контроль разных органов-лицензиаров дублируется контролем инспектора уполномоченного органа (ККМФД). В условиях продекларированного перехода от контроля качества готовой продукции к контролю условий производства, хранения, отпуска лекарственных средств раздробленность и дублирование функций государственных органов может стать препятствием для успешного внедрения новой системы. Происходящие интеграционные процессы диктуют необходимость гармонизации внутренних процедур с международными, в том числе и регуляторных функций.

В соответствии с Лекарственной политикой основными принципами развития сферы обращения лекарственных средств в Республике Казахстан должны стать качество, безопасность, эффективность, доказанная в рандомизированных исследованиях с высокой доказательной базой, физическая доступность. Рынок должен характеризоваться социальной ответственностью его участников и их конкурентоспособностью.

Еще одна форма поддержки – это подписание долгосрочных договоров поставки, в которых гарантируется частичный объем сбыта при обязательном условии внедрения местными компаниями стандартов надлежащей производственной практики (GMP). Эти меры гарантируют возврат инвестиций. На сегодняшний день, по данным «СК-Фармация», уже подписано 14 долгосрочных договоров поставки. Планируемые инвестиции в фармацевти-

ческую отрасль на 2012-2014 годы могут составить несколько сотен миллионов долларов. Сегодня в стране работает 79 фармпредприятий. При этом на долю шести наиболее крупных заводов приходится более 90% всех выпускаемых в республике лекарств в денежном выражении. Из них два предприятия работают по стандарту GMP. Государство является основным игроком на фармрынке Казахстана. Сектор госзакупок лекарств составляет более 45%. Доля оригинальных препаратов составляет примерно 15% рынка, дженериков – 85%.

В стране ежегодно растет финансирование программы лекарственного обеспечения онкологических больных, при этом увеличивается доля современных инновационных препаратов, практически полностью обеспечены потребности больных гемофилией и другими заболеваниями крови, рассеянным склерозом, эндокринными заболеваниями, в том числе орфанными. Расширены группы пациентов для льготного лекарственного обеспечения.

В конце 90-х годов были созданы Ассоциации развития и поддержки фармдеятельности крупных импортеров фармацевтической продукции, международных и отечественных фармпроизводителей, что послужило новым этапом в развитии фармрынка. Развитие происходит через постоянный конструктивный диалог Министерства здравоохранения Республики Казахстан и его подразделений в области регулирования фармацевтической отрасли и фармацевтических ассоциаций, которые представляют практически всех участников рынка. Благодаря постоянному диалогу бизнеса и власти идет неуклонный процесс внедрения международных стандартов, совершенствования законодательства в сфере лекарственного обращения, в том числе и госзакупок. Процесс госзакупок становится все прозрачнее и ориентируется на нужды пациентов. Слаженная и конструктивная работа фармацевтической общественности – как между различными ассоциациями, так и с государственными органами – стала важным стимулом развития отрасли в целом.

В последние годы активизировалась работа по внедрению этических принципов в деятельность участников фармацевтического рынка. Так, в 2013 году члены Ассоциации международных производителей (а их в составе объединения – 43 крупнейшие мировые компании) единогласно приняли «Кодекс маркетинговой практики», жестко регламентирующий работу по продвижению ЛС. Процесс присоединения к Кодексу отечественных производителей и других участников рынка будет способствовать еще большей ориентированности на результаты лечения пациентов, развитию этических конструктивных отношений с медицинской общественностью и медицинскими ассоциациями, позволит совместно решать вопросы развития казахстанского здравоохранения.

Фармбизнес в Таможенном союзе: *выгоды и риски*

Сегодня весь мир охвачен процессами глобализации, занят вопросами экономического сотрудничества и культурного обмена. Но у любой интеграции государств есть свои плюсы и минусы, выгоды и риски. Своими мыслями, опасениями и ожиданиями на этот счет поделился с нами генеральный директор Ассоциации российских фармацевтических производителей (АРФП) Виктор Александрович Дмитриев.

После образования единой таможенной территории в пределах трех стран – Беларуси, России и Казахстана – начался процесс слияния их экономик и сращивания национальных хозяйственных систем. Взаимопроникновение не обошло стороной и фармацевтические рынки стран – участниц Таможенного союза (далее – ТС). Теперь фарммаркет Казахстана ждут изменения, которые позволят его участникам подняться на новую ступень развития.

Таможенный союз действует уже три с половиной года. За это время «архитекторы» интеграции разработали Таможенный кодекс для правового регулирования отношений, создали наднациональный орган управления – Европейскую экономическую комиссию, структурировали различные виды товаров, присвоили им опознавательные коды, а также разработали единую систему тарифных преференций – льгот, или особого налогового режима для стран с разным уровнем развития.

Однако дел на фармацевтической арене, считает Виктор Александрович, по-прежнему невпроворот. За время своей независимости, обретенной после распада Советского Союза, страны – участницы ТС сформировали собственные законодательства в области фармации, выработали свои требования к фармтоварам, их производству, разработали свои методы контроля над фарминдустрией и определили свои критерии ценообразования. Теперь, после создания единой таможенной территории, руководство ТС должно привести все эти нормативно-правовые документы и механизмы к общему знаменателю, устранить несостыковки и решить все спорные моменты.

Как выяснилось, разночтений в законодательстве и несоответствий в номенклатуре трех стран в обла-

сти фармацевтики очень много. К примеру, одно и то же лекарство в странах – участницах ТС может иметь разный регистрационный статус: в России быть безрецептурным, в Казахстане – рецептурным, а на рынке Беларуси – вообще отсутствовать. Кроме того, у стран – участниц ТС есть различия в Налоговом законодательстве, в регуляторной среде, в господдержке локального бизнеса, в активности бизнеса и в возможностях влиять на принятие решений, в уровнях коррупции систем и прозрачности. По мнению Виктора Дмитриева, эти обстоятельства препятствуют эффективному использованию преимуществ от снятия барьеров – таможенных пошлин и других ограничений экономического характера в рамках Таможенного союза.

Ставки НДС

Страна	Ставка в %
Беларусь	20
Россия	18
Казахстан	12

Уровень инфляции

Страна	%
Беларусь	21,8 (108)
Россия	6,6 (7,2)
Казахстан	6,0 (7,4)

Ставки КНП

Страна	Ставка в %
Беларусь	18
Россия	20
Казахстан	20

Инвестиционная привлекательность

Страна	Место
Беларусь	58 (136)
Россия	112 (130)
Казахстан	49 (93)

Ставки подоходного налога на физ. лица

Страна	Ставка в %
Беларусь	12
Россия	13
Казахстан	10

Уровень коррупции

Страна	Место
Беларусь	123 (143)
Россия	133 (143)
Казахстан	133 (120)



Виктор Дмитриев,
генеральный директор Ассоциации российских
фармацевтических производителей (АРФП),
Россия

Вообще весь смысл Таможенного союза заключается в том, что благодаря существованию Единого экономического пространства ввезенный из третьих стран товар может проходить таможенное оформление только в одной из стран – участниц союза. После этого товар можно перемещать в любую другую страну союза без таможенных формальностей. Но отсутствие единой нормативно-правовой и номенклатурной баз может вызвать споры и непонимание среди представителей стран – участниц ТС.

Для решения этого вопроса в феврале 2010 года была создана рабочая группа «по вопросу взаимного признания регистрационных удостоверений на лекарственные средства производителей государств – членов Таможенного союза». Также было принято решение о необходимости гармонизации фармакопейных стандартов – взаимном согласовании, приведении национального законодательства Сторон в соответствие с требованиями права Таможенного союза, Единого экономического пространства и международными требованиями в сфере обращения лекарственных средств.

Гармонизацию законодательства стран – участниц ТС, считает генеральный директор АРФП, можно провести быстрее, воспользовавшись уже разработанным пакетом документов ИСН и ЕС. Цель ИСН – Международной конференции по гармонизации технических требований к регистрации лекарственных средств для человека – гармонизация технических требований и руководств по регистрации лекарственных препаратов для устранения дублирования испытаний, более экономичного использования людских и материальных ресурсов, лабораторных животных, а также уменьшения сроков разработки и поставки на рынки новых лекарственных средств при обеспечении их качества, эффективности и безопасности.

В октябре 2012 года решением ЕЭК был утвержден состав новой рабочей группы «по формиро-

ванию общих подходов к регулированию обращения лекарственных средств в рамках ТС и Единого экономического пространства» при коллегии Евразийской экономической комиссии. В связи с этим гармонизация фармакопейных стандартов Таможенного союза была разделена на три этапа:

- 1) создание Фармакопейного комитета при Евразийской экономической комиссии;
- 2) гармонизация национальных фармакопей путем разработки гармонизированных монографий Таможенного союза (ГМТС);
- 3) создание Фармакопеи Таможенного союза.

В настоящее время рабочая группа обсуждает проект Соглашения о единых принципах и правилах обращения лекарственных средств на территории Таможенного союза и Единого экономического пространства в отношении

- разработки ЛС;
- проведения исследований, в том числе доклинических, клинических;
- процесса регистрации, формы и структуры регистрационных документов;
- производства, контроля производства;
- реализации, фармаконадзора.

В ближайшее время в рамках гармонизации технических регламентов будет решен вопрос о построении в ТС единой современной, приближенной к европейской практике системы контроля качества продукции, поступающей и присутствующей на рынке. Работа по принципу «Одно испытание качества, признаваемое всеми», по мнению Виктора Дмитриева, позволит резко снизить временные и финансовые затраты путем исключения дублирования дорогостоящих испытаний качества, повысит эффективность мер контроля, так как в трех странах разный показатель выявления брака практически одной и той же продукции.

Данный процесс весьма длительный и трудоемкий. В первую очередь это связано с разным толкованием используемых терминов в разных государственных органах и ведомствах. Необходимо разработать комментарии и разъяснения основных терминов для однозначности понимания в работе. Ведь только в Казахстане внесено в государственный реестр 14 453 наименования лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники более чем из 80 государств мира. Специалистам предстоит установить общие требования к лекарственному рынку, утвердить единые термины для достижения взаимопонимания и четко прописать законодательные нормы, начиная от производства препаратов и заканчивая их розничной продажей.

Чтобы и в этом случае не изобретать пятиколенный велосипед, эксперты призывают обратиться к зарубежному опыту: использовать стандарты GxP.

АКТУАЛЬНО

Они предлагают ввести поощрения в виде различных льгот или отсрочек для тех компаний, которые собираются переходить на стандарты Good Practice. В Казахстане уже есть первые ласточки, внедрившие у себя стандарты надлежащей практики. Однако единичных случаев использования стандартов GxP недостаточно, необходимо их повсеместное применение.

Сближение законодательства стран – участниц ТС, единые принципы лицензирования, регистрации, инспектирования, контроля качества продукции на рынке и система наказаний позволят при функционировании ЕЭП в полной мере обеспечить принцип четырех свобод: свободы движения товаров, услуг, капитала и рабочей силы. При этом ожидается, что выгоды от Таможенного союза с лихвой перекроют потери: отечественные товары будут уходить влет, зарплаты расти, а цены в аптеках – падать.

Виктор Дмитриев объективно оценивает воздействие Таможенного союза на фармацевтическую индустрию стран-участниц и выделяет цепочку преимуществ и группу возможных отрицательных последствий как для производителей, так и для потребителей ЛС.

Перспективы:

- беспрепятственное перемещение в рамках ТС и ЕЭП лекарств, производимых Россией, Беларусью и Казахстаном;
- снижение цен на лекарства за счет повышения конкуренции;
- расширение рынка потребления до 17 млрд долларов, что требует от отечественных производителей повышения качества производимой продукции.

Такие перспективы неоднозначно воспринимаются участниками фармрынка Казахстана. Во-первых, отсутствие таможенной чистки вызывает опасение, что на территорию республики могут проникнуть некачественные медицинские товары и препараты. В идеале такой ситуации возникнуть не должно, так как будет создана единая система администрирования. Однако многолетний опыт показывает, что ключевую роль в любом деле играет человеческий фактор, а не справедливое и четкое законодательство.

Во-вторых, участники казахстанского рынка подвергают сомнению утверждение о снижении цен за счет повышения конкуренции. Есть вероятность, что конкуренция, напротив, станет причиной исчезновения дешевых товаров, так как производителям будет невыгодно затрачивать на их изготовление свое время и ресурсы.

Ассоциация поддержки и развития фармацевтической деятельности Казахстана провела сравнительный анализ цен на два десятка жизненно важных лекарственных средств, отпускающихся



в Москве и Алматы. Оказалось, что цены на московские препараты выше алматинских в среднем на 40 процентов.

По мнению президента Ассоциации Зурият Сыбанкуловой, такой разброс цен между странами может привести к повышению стоимости лекарств в аптеках Казахстана. Кроме того, сейчас цены на лекарства в нашей стране не облагаются налогом на добавленную стоимость, однако в перспективе на них будет распространяться НДС.

В-третьих, увеличение размеров рынка и, как следствие, масштабов производства ЛС казахстанскими компаниями может привести к тому, что отечественные производители не смогут справиться с нагрузкой и производить товар в нужном объеме. Кроме того, есть риск оттока отечественных ресурсов и факторов производства в пользу более сильных стран-партнеров. Однако, несмотря на существующие риски, Виктор Дмитриев предлагает сделать акцент на ключевых активах, которые способны дать Таможенный союз для фармацевтической отрасли.

Ключевые активы:

- системная политика в секторе здравоохранения, гарантирование потребления в группе жизненно важных продуктов;
- открытая политика в области интернационализации индустрии;
- членство в ТС, перспектива членства ВТО => выход на другие рынки ТС через признание регистрации медицинских товаров и гармонизацию стандартов.

Подытоживая взвешивание рисков и преимуществ, связанных с ТС, нужно отметить, что достичь улучшения регулирования цен невозможно без баланса интересов государства, пациента и бизнеса, без системного подхода и без повышения качества всей системы регулирования фармацевтического сектора.

Наталья Батракова

Надежные партнеры



На фотографии:

Анна Абдалимова – директор департамента по поставкам, «ТОО ЭМИТИ Интернешнл»;

Евгений Ивановский – коммерческий директор, ТОО «ЭМИТИ Интернешнл»;

Аскар Талипов – директор по цепи поставок и коммерции по Центральной Азии, ТОО «Санофи-Авентис Казахстан»

Компания «ЭМИТИ Интернешнл» получила номинацию «Лучший партнер 2012».

В начале 2013 года фармацевтическая компания ТОО «Санофи-Авентис Казахстан» запустила внутренний проект по оценке дистрибьюторов в Казахстане. Исследования проводили по следующим критериям: развитие филиальных сетей, наличие препаратов на всех складах, эффективность продаж, прирост продаж, лояльность, коммуникация, обратная связь и многое другое. По итогам проекта ТОО «Санофи-авентис Казахстан» от имени его генерального директора Хайсам Шрайте руководство «ЭМИТИ Интернешнл» получило благодарственное письмо, кубок и почетную грамоту с номинацией «Лучший партнер 2012». Это еще раз доказывает: ТОО «ЭМИТИ Интернешнл» – надежный, лидирующий на фармацевтическом рынке Казахстана партнер.

Мотивация – *дала непостоянная*

Знаете ли вы, что в небольших компаниях, где все друг друга знают, где происходит постоянное общение между сотрудниками, 70% коллектива – это преданные, продуктивные сотрудники; просто отсиживается около 20%, а активно недовольных менее 10%? А в крупных, разветвленных, структурированных компаниях данные показатели составляют следующие пропорции: 25% – 55% – 20%.

Связано это с тем, что в небольших компаниях во время личного общения сотрудники делятся интересами, личными обстоятельствами. Это влияет на развитие эмоциональных привязанностей между сотрудниками и руководством подобных коллективов. Границы между рабочими и личными вопросами становятся более размытыми. Сотрудники и руководство легче идут на уступки. Потому что «приятельница с работы передаст документы клиенту, шеф отпустил меня, он в курсе, что у моего ребенка завтра утренник, а я в нужный момент пойду им навстречу...» и т.д.

Вот почему чем крупнее и структурней компания, тем меньше в ней преданных и продуктивных людей, с высокой трудовой мотивацией. Размеры и география бизнеса, количество сотрудников, статусные различия и много других факторов не позволяют выстраивать личные контакты со всеми сотрудниками.

Можно ли изменить ситуацию в крупных компаниях? Отчасти да. Но для этого нужно разобраться в некоторых понятиях.

Мотивация – это некое эмоциональное состояние, которое побуждает к определенному действию либо бездействию. Мотивация зависит от

интересов и личных обстоятельств человека, которые и определяют его поведение, в том числе и трудовое.

Стимул – это инструмент корректировки поведения человека для достижения целей компании.

Стимулирование – метод управления трудовым поведением. Стимулирование к выполнению работы – это предоставление людям возможности получить ими желаемое, если они сделают то, чего ожидает от них компания.

ЗАКОНЫ МОТИВАЦИИ

1. Первый закон утверждает: человека не могут мотивировать «третьи лица» (руководство). Администрация компании не может повлиять на обстоятельства личной жизни и интересы своих сотрудников.

В моей практике был такой случай. Когда я работала менеджером по управлению персоналом, в нашей компании была очень толковая и перспективная сотрудница. На все предложения о повышении по должности и зарплаты она отвечала отказом, не объясняя причин. Через пару лет она сама обратилась к нам с тем, что теперь готова рассматривать предложения. На вопрос, что побудило ее изменить свое решение после нескольких отказов, она ответила, что раньше возила ребенка далеко в садик и задерживаться на работе не могла. Теперь сын пошел в школу, которая находится недалеко от дома; он уже заканчивает первый класс, научился сам переходить дорогу, открывать и закрывать двери квартиры. То есть у нее освободилось время на выполнение служебных обязанностей.

2. Второй закон мотивации гласит: «Все люди на свете мотивированны!» Заявления некоторых руководителей, что данный сотрудник совершенно не мотивирован, лишены оснований. Они просто не знают, чего именно, как и почему хочет этот сотрудник, не знают его истинных мотивов.

3. Мотивация индивидуальна. Третий закон мотивации утверждает, что у всех сотрудников разные личные обстоятельства и интересы в силу различного возраста, образования, воспитания, семейного



положения, количества детей и особенностей каждого из них, здоровья, жилищных условий, амбиций и прочих факторов.

4. Однако на примере «мамы первоклассника» вы можете видеть, как работает четвертый закон мотивации: «Мотивация изменяется со временем».

5. Не может быть системы мотивации. Пятый закон говорит, что не могут работники, их интересы и личные обстоятельства выстраиваться в систему. Для системы мотивации вам потребуется нанять однотипных сотрудников – одного возраста, одного семейного положения, с одинаковым воспитанием, с одинаковыми... и так далее. Понятно, что подобная ситуация абсурдна. Невозможно найти людей с абсолютно схожими личными обстоятельствами.

СТИМУЛИРОВАНИЕ ПЕРСОНАЛА

Если руководство компании не может замотивировать сотрудника, то, согласно первому закону мотивации, на ситуацию может повлиять взаимосвязь таких инструментов, как выявление истинных мотивов каждого сотрудника и стимулирование персонала. «В сущности, плохих работников не существует, а имеется лишь неумение их правильно использовать», – говорил П.Керженцев, общественный деятель начала XX века.

Один и тот же стимул может повлиять на мотивацию одного работника и вызвать неудовлетворение у другого. Вот почему важно тщательно выявлять мотивацию персонала, чтобы правильно подобрать инструменты стимулирования для каждого сотрудника. Необходимо периодически повторять выявление мотивации и пересматривать инструменты стимулирования, поскольку, согласно четвертому закону, мотивация – дама непостоянная.

Например, по результатам оценки или аттестации компания может применять для отличившихся сотрудников помимо материального вознаграждения и нематериальные стимулы, такие как:

- 1) знаки отличия «Лучший сотрудник месяца»;
- 3) «Благодарности» по различным поводам;
- 4) дополнительные выходные дни;
- 5) бесплатные путевки на отдых;
- 6) смена статуса;

7) оплата медицинского обслуживания, а не самая дешевая страховка от несчастного случая. Пусть на сумму, равную самой дешевой страховке, но чтобы сотрудник или члены его семьи реально могли воспользоваться благами цивилизации тогда, когда это актуально для работника. Ведь в случае наступления несчастного случая такая страховка не имеет стимулирующего эффекта.

В качестве примера материального стимулирования можно порекомендовать следующую схему:



Согласно данной схеме, фиксированную сумму сотрудник получает за выполнение должностных обязанностей, определенную доплату он может получать за результаты ежегодной аттестации, в случае соответствия результатов, например, «вилке»: 80-89% – 10 000 тенге, 90-94% – 15 000 тенге, а в случае 95-100% соответствия – 20 000 тенге.

Также возможна доплата за качество результата работы. Для этого после ежемесячной или ежеквартальной оценки еще можно доплачивать определенные суммы по «вилке».

МОТИВИРОВАТЬ НЕВОЗМОЖНО СТИМУЛИРОВАТЬ

Итак, «мотивировать невозможно стимулировать» – где поставить запятую? В обычной жизни слова мотивировать и стимулировать воспринимаются как синонимы. Внимательно вчитайтесь в определения этих понятий и законы мотивации! Вдумайтесь! Это типичное заблуждение, что мотивация и стимулирование – одно и то же!

Можете ли вы, как руководитель, изменить личные обстоятельства своих подчиненных? Этот вопрос относится к мотивации. Например, у вашего подчиненного серьезно болен близкий человек. Может ли родственник сотрудника перестать болеть по желанию руководства компании? Или, быть может, по желанию руководства сотрудник перестанет переживать за болеющего родственника? Нет, разумеется. Но работодатель может, например, оплатить лечение родственника своего сотрудника, отчего тому станет морально легче, он будет меньше отвлекаться от работы на поиск времени или денег на лечение своего родственника. Это действие работодателя относится к категории стимулирования.

Так вот, что вы, как работодатель, можете – мотивировать или стимулировать своего подчиненного? Ответ на последний вопрос подскажет, где поставить запятую во фразе «мотивировать невозможно стимулировать».

Лейла Кукузова,
консультант по менеджменту и маркетингу
www.leilakokkoz.com

Лета в отпуск

Лето – прекрасное время года, когда каждый хочет уехать из душного города, насладиться природой, отдохнуть в кругу родных, подлечиться и просто набраться сил.

Долгожданный оплачиваемый трудовой отпуск – законная и заслуженная награда сотруднику, отдавшему массу сил и времени компании, где он трудится. В этой статье мы затронем вопросы оплачиваемого трудового отпуска.

Трудовое законодательство Республики Казахстан различает следующие виды отпусков:

- 1) оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск;
- 2) дополнительный оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск.

Оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск предназначен для отдыха, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и иных личных потребностей работника и предоставляется на определенное количество календарных дней с сохранением места работы (должности) и средней заработной платы.

Разумеется, у сотрудника нет возможности уйти в любой момент и именно тогда, когда это удобно лично ему: относительно времени предоставления отпуска существуют определенные ограничения. Очередность предоставления оплачиваемых ежегодных трудовых отпусков определяется графиком, утверждаемым работодателем с учетом мнения работников, либо устанавливается по соглашению сторон. В случае изменения графика отпусков в связи с производственной необходимостью работода-

тель обязан уведомить работника об этом не менее чем за две недели до начала трудового отпуска.

В соответствии с Трудовым кодексом РК основной оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск работникам предоставляется продолжительностью двадцать четыре календарных дня, если большее количество не предусмотрено иными нормативными правовыми актами, трудовым, коллективным договорами и актами работодателя. Отпуск предоставляется один раз в год или два раза в год по 12 дней, т.е. по соглашению между работником и работодателем может быть разделен на части. Оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск может переноситься, продлеваться и прерываться в любое время рабочего года.

Оплата ежегодного трудового отпуска производится не позднее чем за три календарных дня до его начала, а в случае предоставления трудового отпуска вне графика – не позднее трех календарных дней со дня его предоставления.

Согласно Трудовому кодексу РК дополнительные оплачиваемые ежегодные трудовые отпуска предоставляются:



1) сотрудникам, занятым на тяжелых работах, работах с вредными, особо вредными и (или) опасными условиями труда, – продолжительностью не менее шести календарных дней;

2) инвалидам первой и второй групп – продолжительностью не менее пятнадцати календарных дней.

Иным категориям работников предоставление дополнительного ежегодного отпуска и его минимальная продолжительность могут устанавливаться законами Республики Казахстан.

Итак, вы собираетесь в трудовой отпуск и, чтобы уйти со спокойной душой, вам нужно убедиться, что рабочий процесс на вашем участке будет продолжен, а для этого необходимо провести временную передачу дел.

1. Подготовьте служебную записку на имя руководителя с указанием фамилии, имени сотрудника, который будет временно исполнять ваши обязанности.

2. После утвержденного приказа работодателя о временно исполняющем ваши обязанности сотруднике с ознакомлением под роспись необходимо провести временную передачу дел по акту приема-передачи.

3. При передаче дел постарайтесь оставить необходимые сведения в письменном виде, объяснять спокойным тоном, ответить на вопросы коллеги, временно принимающего дела.

4. Обеспечьте сотруднику максимально удобный доступ ко всем необходимым материалам и документам.

5. Следует помнить, что коллега выполняет еще и свои обязанности; нет необходимости контролировать выполнение работы во время отпуска и мешать ему, можно часть обязанностей возложить и на других работников.

Посвятите это время себе, своему личностному росту, познанию чего-то нового, что не связано с вашей профессиональной деятельностью.

Но есть и другая сторона медали: когда многие сотрудники стараются не брать отпуск или продолжают решать какие-то вопросы, находясь на отдыхе. На самом деле такая политика приносит больше вреда, чем пользы: если человек не получает полноценной разгрузки, то качество его работы значительно ухудшается, что может привести к серьезным негативным последствиям. Есть такое понятие как «профессиональное выгорание». Это состояние, характеризующееся полной потерей интереса к работе, а порой и к жизни; развивается оно постепенно и поначалу не вызывает серьезной тревоги. Чело-

век просто выглядит более уставшим после работы. Утомление сопровождается раздражительностью, отстраненностью от людей и стремлением уйти в себя. Если в этот момент не получить «разрядки» в виде отдыха или какого-то еще положительного эмоционального подкрепления, не изменить ситуацию, то можно оказаться в следующей стадии, для которой характерно еще большее отчуждение. На третьей стадии человек попадает в замкнутый круг: усталость провоцирует неудачи, которые в свою очередь приводят к ухудшению отношений в коллективе, что еще больше усложняет работу и увеличивает степень утомления. Если вы уже заметили у себя признаки недовольства своей ранее любимой работой, желание уйти в себя, отстраниться от коллег и даже близких людей, не хотите вступать в эмоциональные контакты с клиентами или партнерами, относитесь к делу формально, то вам необходимо отдохнуть.

А задача HR-менеджера не допустить таких проблем и четко отслеживать отправку сотрудников в трудовой отпуск. В соответствии с Трудовым кодексом РК запрещается непредоставление трудового отпуска в течение двух лет подряд.

Планируя трудовой отпуск, необходимо подготовить и свое возвращение из него. Заранее настройте себя на то, что в первые дни у вас будет больше работы и значительно меньше желания ее выполнять. Перестройка организма идет как на уровне физиологии (акклиматизация, смена режима, типа питания), так и на уровне психологии.

Поэтому постарайтесь подгадать так, чтобы первая неделя после отпуска была менее насыщенной. В свой рабочий график вставьте только самые необходимые дела, а все остальное время посвятите тому, чтобы получить отчет от тех, кто вас заменял, о той работе, которую они сделали. Не забудьте поблагодарить их, отметить, как замечательно они справились. Не стоит критиковать или обвинять коллег в ошибках, даже если что-то пошло не так, иначе они, да и все свидетели этого разговора, вряд ли согласятся заменить вас в следующий раз.

Чтобы избежать невольного раздражения сотрудников, вызванного порой неосознанной завистью к отдохнувшему коллеге, можете привезти всем небольшие сувениры.

Желаем всем сотрудникам, собирающимся в отпуск, приятного отдыха! А тем, кто остается на своих рабочих местах, – солнечных дней, рабочего настроения, творческой удачи и положительных эмоций!

Нурсулу Мукаева,
менеджер по персоналу

Посвятите время отпуска себе, своему личностному росту, познанию чего-то нового, что не связано с вашей профессиональной деятельностью



750 ЛЕТ традиций

1268-й – именно этим годом датировано первое упоминание о Pharmacie du Cerf – аптеке «У Оленя» (г. Страсбург). До своего закрытия она считалась самой старой аптекой Франции. Так что нет смысла доказывать, что в этой стране у фармацевтического дела многовековая история.

Аптеки во Франции долго искать не нужно. Вывески в форме зеленого креста встречаются повсюду. В общей сложности их сейчас порядка 23 тысяч, т.е. в среднем по одной аптеке на 2,5-3 тысячи жителей. Причем в этой стране нет ни одной аптечной сети и нет государственных аптек. Но обо всем по порядку.

Открыть аптеку во Франции не так уж и просто. Лицензия выдается префектом после согласования с окружным аптечным советом и местной администрацией. Причем купить или основать аптеку может только дипломированный фармацевт. Более того, владелец лицензии обязан лично руководить аптекой, т.е. неспециалисты в эту сферу не допускаются.

Работают аптеки обычно с 8:00 до 20:00. Но есть и круглосуточные, их адреса указаны при входе в каждую аптеку, а также в отделениях полиции и пожарных частях.

Все французские аптеки частные, но их работа строго регламентируется целым рядом инструкций и правил и контролируется проверяющими органами. Высока и конкуренция, в результате владельцы аптек вынуждены предлагать клиентам дополнительные услуги (например, консультации по подбору необходимого медикамента или косметического средства). В итоге достигается высочайший уровень обслуживания.

Кстати, в отличие от многих других развитых стран, во Франции лекарственные препараты продаются только в аптеках. Там можно купить любые лекарства, но подавляющее большинство из них, даже безобидные и привычные, продаются по рецептам. Для получения рецептурных препаратов нужно иметь социальную карту (CarteVitale), на которой есть фотография владельца и указаны его личные данные и номер медицинской страховки.

Во многих аптеках предлагают услуги по индивидуальному изготовлению лекарств на заказ. Особенно популярны препараты на основе растительного сырья. Большим спросом у покупателей пользуются сухие лекарственные травы и сборы из них, эфирные и ароматические масла, косметические средства и лосьоны на растительной основе. Аптекарь подбирает товар индивидуально для каждого клиента и способен приготовить в его присутствии любые отвары, настойки и вытяжки из лекарственных растений.

Также во французских аптеках продаются гомеопатические средства, парфюмерия ведущих марок, любая лечебная и декоративная косметика класса «люкс» и вся гамма средств по уходу за волосами и кожей. Причем та же косметика в супермаркетах стоит дешевле, но покупатели готовы переплачивать и приобретать необходимые средства в аптеках, поскольку там профессиональные фармацевты всегда дают подробную и грамотную консультацию и помогают выбрать наиболее подходящее средство для каждого конкретного случая.

О ФАРМАЦЕВТАХ

Для получения квалификации фармацевта во Франции нужно иметь диплом доктора фармацевтики. Учиться для этого придется дольше, чем в других странах Европы. В зависимости от направления деятельности (госпитальная фармацевтика, публичные аптеки и организация аптечного дела, промышленная фармацевтика, биомедицина, медицинская биология, специальная фармацевтика, фармэкономика и т.п.) на получение квалификации доктора фармацевтики требуется от 6 до 9 лет. Поэтому французские фармацевты – одни из лучших в мире.

Во Франции аптекарь должен уметь оказать пострадавшему первую помощь, в зависимости от симптомов у пациента подбирать средства при расстройстве желудочно-кишечного тракта и бессоннице, при ожогах и простуде. Они даже объясняют, какие грибы съедобны, а какие употреблять в пищу нельзя. В случае необходимости подскажут адрес ближайшего врача. В их функции входит и безопасная утилизация ненужных или просроченных лекарств (клиенты об этом знают и регулярно приносят ненужные таблетки и микстуры).

Стоит также отметить, что общее количество фармацевтов в стране контролируется правительственными квотами. Сейчас их около 75 тысяч. Три четверти работают в аптеках розничных продаж, причем более половины из них являются владельцами собственных аптек. Примерно 10% фармацевтов работают в госпитальных аптеках, организациях здравоохранения, социальных учреждениях или как ученые-биологи. Все эти фармацевты должны быть зарегистрированы в специальном реестре в Колледже фармацевтики. Там же хранится подробная информация об их профессиональной деятельности. Остальные 15% фармацевтов работают в качестве руководителей предприятий фармпромышленности или в других смежных областях (косметической промышленности, агропромышленном комплексе, медицинской журналистике и т.п.). Эти специалисты не обязаны регистрироваться в Колледже фармацевтики и подавать туда информацию о своей профессиональной деятельности.

СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ФРАНЦИИ

В 2010 году Всемирная организация здравоохранения опубликовала результаты собственного исследования медицинского обслуживания в 191 стране. Учитывались такие критерии, как эффективность, доступность, соответствие нуждам населения и многие другие. И верхнюю строку заняла Франция. «Козырями» французской медицины стали: оснащение больниц, компетентность медиков и доступность здравоохранения для представителей всех слоев населения.

Однако стоит отметить, что медицинское обслуживание во Франции платное. Но расходы несут не пациенты, а страховые компании (так называемые «кассы»). Из заработных плат

и пенсий французов удерживаются отчисления в эти «кассы», зато при попадании в госпиталь пациенты ни за что не платят. Правда, есть ограничение: страховые компании оплачивают первые 33 дня пребывания в больнице. Если по истечении этого срока пациента не выписывают, то дальнейшее пребывание в палате он оплачивает самостоятельно. Если болезнь длится больше 60 дней, человек переводится в бесплатные больницы. Если это состояние продолжается три года, то больной получает инвалидность. Во Франции существует две группы инвалидности: 1-я группа – когда человек не может обслуживать себя сам; 2-я – все остальные.

РЕИМБУРСАЦИЯ

Реимбурсация – это система возмещения стоимости лечения для населения, важная составляющая системы здравоохранения Франции. Страховка покрывает от 65% до 100% затрат на лечение.

Пациенты полностью оплачивают стоимость лекарства только в том случае, если покупают его без рецепта врача. При наличии рецепта большую часть цены аптекарям возмещают страховые компании. Размер ставок реимбурсации (т.е. процент от цены, который оплачивают «кассы») устанавливает государство. При этом прослеживается четкая логика: ставки выше (т.е. доля пациентов меньше) для тех препаратов, которые являются инновационными и высокоэффективными; если лекарство устарело и показывает среднюю или невысокую эффективность, то ставка возмещения ниже, т.е. за такое лекарственное средство в основном платят сами пациенты.

Такая политика в области фармацевтики обходится недешево. При этом наряду с экономическим кризисом 2008 г. действует еще один фактор – старение населения Франции. В результате в последние годы власти этой страны проявляют интерес к дженерикам.

До недавнего времени во Франции цены на лекарства, подлежащие реимбурсации, полностью регулировались государством, а цены на препараты, стоимость которых не компенсировалась медицинскими страховками, контролю не подлежали. Но за последнее десятилетие произошли изменения. С 2003 г. цены на инновационные лекарственные средства контролируются только частично: они устанавливаются по договоренности между производителями и Экономическим комитетом по товарам медицинского назначения (CEPS), а цены на препараты в госпитальных аптеках не контролируются вовсе, они устанавливаются по договоренности между производителем и госпиталем.

Итак, если вы будете во Франции и почувствуете недомогание – не спешите обращаться к врачам. С функцией терапевта успешно справятся и аптекари, причем их консультации стоят в 3-4 раза дешевле, чем у врачей. Да и просто поговорить с сотрудниками французских аптек очень интересно.

Максим Гревцев





16 июля сотрудники филиала «ЭМИТИ Интернешнл» в Усть-Каменогорске празднуют юбилей. 10 лет назад руководством компании было принято решение об открытии этого филиала.

Новоиспеченные сотрудники, побывавшие в головном офисе для обучения и получения необходимых навыков, впечатлились корпоративным духом компании, вовлеченностью сотрудников в решение всех производственных вопросов, доброжелательностью и готовностью помочь и поддержать. Приобретая новые знания, зарядившись позитивной энергией, вернулись в свой коллектив. Совместными усилиями начали подготовительную работу по открытию склада, и 16 июля 2003 г., получив лицензию, филиал начал свою дистрибьюторскую деятельность.

Развивалась компания, динамично росли показатели филиала. В 2005 г. в «ЭМИТИ Интернешнл» была внедрена система менеджмента качества ISO 9001:2000, что послужило толчком в развитии филиала. Были прописаны все бизнес-процессы, особое внимание уделялось принципу «делать все хорошо с первого раза»; кроме самообразования, для повышения уровня компетенции каждого сотрудника проводилось обучение на рабочих местах, было развито наставничество, дистанционное обучение, проведение семинаров-тренингов.

2010 год ознаменовался слиянием с российской компанией «Катрен» и переходом на новую ступень развития и ведения бизнеса. Программное обеспечение «Катрен ВЕ» дало возможность совершенствования складской и транспортной логистики, ценообразования, маркетинговых мероприятий, мотивационных программ для сотрудников подразделения. Возможность стать «еще ближе и прозрач-

нее» для наших клиентов дал и программный продукт WinPrice, благодаря которому наши партнеры видят реальные остатки товара, цены, сроки годности, производителей, могут ознакомиться с краткой инструкцией по применению продукции, имеют возможность отправить заявку в любое удобное для себя время суток и получить ответ по факту формирования заказа (около 60% заявок поступают на склад через WinPrice).

В июле 2013 года нашему филиалу исполняется 10 лет. Из 7 сотрудников, которые стояли у истоков филиала, пятеро, являясь «стержнем» коллектива, продолжают успешно трудиться, показывая свой профессионализм и компетентность в решении поставленных задач. Это директор Алмагуль Заманбекова, менеджеры Елена Рыжих и Гулира Жумабаева, контролер склада Нагима Тогузакова, экспедитор Виктор Романдин. Сейчас коллектив филиала является одним из наиболее стабильных в фармацевтическом секторе региона, средний стаж сотрудников составляет более шести лет.

Хочу поздравить своих дорогих коллег, сотрудников с днем рождения нашей второй семьи – днем рождения филиала! Пожелать крепкого здоровья, счастья, профессионального роста и стабильного финансового благополучия!

Хочу поблагодарить всех наших коллег-партнеров за доверительные отношения и взаимовыгодное сотрудничество. Успехов всем нам и процветания!

Алмагуль Заманбекова, директор филиала

ТЕМА НОМЕРА:

Цвета жизни

Каждый цвет воздействует на разных людей по-разному, в зависимости от темперамента и состояния здоровья. Есть цвета, которых мы инстинктивно избегаем: они нас раздражают, вызывают чувство дискомфорта и беспокойства. Другие цвета радуют наш глаз. Мы предпочитаем их в одежде, украшениях, интерьере. Психологи и психиатры на основании предпочтения или любви к определенному цвету определяют характер человека, его склонности, склад ума, психики, состояние здоровья.

Цвета оказывают на нас не только чисто психологическое или эмоциональное влияние – они глубоко воздействуют на наш характер и здоровье. Об этом, по-видимому, знали врачи еще в средневековье, поскольку применяли «цветотерапию» при лечении ряда заболеваний.

Цветотерапия, то есть воздействие цветом с целью восстановления деятельности организма, в настоящее время достаточно популярна и применяется для профилактики и лечения стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома хронической усталости, неврозов, а также ряда других недугов.

Поэтому окружите себя любимыми цветами, не бойтесь экспериментировать, что-то менять время от времени: главное, чтобы все было на пользу вашему здоровью, самочувствию и настроению. Ведь от этого зависит и ваша трудоспособность.

ФОТО-РАНДЕВУ

Ирина Бурдыко,
учредитель компании
ТОО «Корпорация LOGOS»

Все цвета радуги, на мой взгляд, способны ассоциироваться с летом. Но больше всего – голубой и зеленый. Потому что наконец-то вода! Наконец-то зелень!!!

Цветотерапия является весьма перспективным направлением в современной медицине. Как известно, человек ощущает разные эмоции при виде того или иного цвета, способного активировать в мозгу определенные реакции, мобилизовать силы организма и т.д. Каждый цвет имеет свое влияние на человека и позволяет излечивать многие болезни и облегчать самые тяжелые состояния.

Я люблю синий цвет. Он спокойный, неагрессивный, строго-сдержанный; это цвет неба, моря, прохлады. Обычно цвет морской волны способен поднять мне настроение, придать бодрости и силы.



Валентина Пивоварова,
директор
ИП «Пивоварова Валентина Борисовна»

Очень люблю сиреневый цвет, он ассоциируется у меня и с весной – запах сирени, и с летом – анютины глазки, да и просто вызывает умиротворение и спокойствие.

Но летом никак не обойтись и без зеленого цвета в разных оттенках, окутавших город сочной листвой и мягкой, нежной травой.

ФОТО-РАНДЕВУ

Людмила Овсиенко,
фармацевт аптеки
ТД «Заман»

Лето ассоциируется у меня, как и у многих, с ярко-оранжевым цветом. Я всегда с нетерпением жду согревающего солнца, ведь когда оно с утра светит мне в окно, я просыпаюсь с улыбкой. И пребываю в хорошем настроении весь оставшийся день.

Мне очень нравится нежно-зеленый, потому что это цвет распускающейся весенней листвы. А еще меня радует цвет морской волны: он нежный и ненавязчивый.

A portrait of a woman with dark, shoulder-length hair and bangs, smiling gently. She is wearing a colorful, floral-patterned top and a necklace with a dark, textured pendant. The background is a soft-focus green, suggesting foliage.

Алия Досмагамбетова,
фармацевт-менеджер
группы снабжения
ТОО «Фармация-Нео»

Лето у меня ассоциируется с целой палитрой ярких, жизнерадостных цветов! Это и зеленый – листья и трава, и голубой – чистое, ясное небо и спокойная гладь воды (наконец-то можно купаться!), и желтый – теплое солнце, и белый – пушистые облака! А еще оранжевый – ведь это такой веселый и жизнеутверждающий цвет, как и само лето!!!

Я считаю, что цветотерапия способствует улучшению психоэмоционального состояния, а это, в свою очередь, ведет к изменению деятельности всех органов и систем – разумеется, в лучшую сторону.

Мне нравятся все цвета, которые создала природа, но особенно люблю синий... Синий цвет в моем понимании – это постоянство, упорство, настойчивость, самоотверженность, серьезность, строгость. Оранжевый поднимает настроение, помогает справиться со стрессом и депрессией, тонизирует и заряжает энергией. Вот поэтому мой рабочий стол украшает картинка с ярким мандарином!

Страсть

– это внутреннее решение человека

Мы продолжаем знакомить читателей с успешными и счастливыми людьми, реализовавшими себя в профессии. Сегодня предлагаем вам познакомиться с Викторией Вьюшковой, возглавляющей представительство крупной фармацевтической компании Astellas Pharma в Казахстане. Неординарность личности Виктории – в гармоничном сочетании противоположных на первый взгляд вещей: очаровательного женского обаяния и твердого, волевого характера.

О компании, о себе, о том, как ей удается руководить непростым бизнесом, о любви к своему делу – в интервью с нашей героиней.

– Виктория Владимировна, расскажите о себе, о своем выборе профессионального и жизненного пути, что повлияло на ваш выбор?

– Были детские мечты о журналистике, о театре (улыбается), но к окончанию школы я уже понимала, что буду поступать в медицинский институт. И это неудивительно, ведь выросла в семье врачей: папа – хирург, мама – фтизиатр, старшая сестра – реаниматолог. С детства слышала рассказы о трудных случаях, связанных с врачебной деятельностью, о сложных операциях, сохранивших жизнь пациентам, о больничных буднях. В доме собирались друзья и знакомые родителей, по большей части тоже врачи, среди них было много интересных людей, прекрасных специалистов, и все они очень любили свою работу – их разговоры также, безусловно, оказали свое влияние на формирование моих взглядов и убеждений. Можно сказать, что выбор профессии был сделан вполне сознательно.

Окончила медицинский, семь лет проработала анестезиологом-реаниматологом. Да, выбрала мужскую специальность и сейчас понимаю, что тоже неслучайно: она соответствует моему характеру. Моей натуре свойственно желание как можно скорее увидеть результат своей работы, умение концентрироваться в критической ситуации. А в работе реаниматолога такие моменты возникают каждый день. Профессия требует максимальной ответственности, самообладания, способности трезво мыслить в экстремальной ситуации. Кроме того, именно эта специальность в медицине диктует необходимость постоянно учиться новому, развиваться и работать в команде. Она также требует и определенных человеческих качеств – без сочувствия и желания любыми средствами помочь больному на успешный исход можно не надеяться.

... Это было очень счастливое время. Я понимала, что занимаюсь своим делом. Это большое счастье – любить свою работу.

– Расскажите, как вы пришли в фарминдустрию?

– 90-е годы были кризисными для всех без исклю-

чения. Перестройка в стране, перестройка в сознании. Передо мной, как, впрочем, и перед многими врачами, встал простой вопрос: нужно было зарабатывать деньги, а значит искать другие пути. Не могу сказать, что в фармацевтический бизнес я пришла также осознанно, как в медицину, но, видимо, сработал внутренний настрой на изменения, да и случай помог. Пригласили на работу в английскую фармацевтическую компанию, поскольку я знала язык; но я совсем не представляла, чем буду заниматься. Так в 97-ом я стала медицинским представителем, прошла стандартный для фармацевтического бизнеса путь и в 2008-ом стала главой Представительства Astellas Pharma в Казахстане.

– Компания Astellas Pharma – одна из самых известных и уважаемых фармацевтических компаний в мире. Расскажите, каковы основные принципы работы компании и что является главной силой в достижении целей?

– Astellas – это японская компания, входит в число 20 ведущих фармацевтических компаний мира. Созданная в 2005 году путем слияния компаний «Яманучи» и «Фуджисава», которые насчитывают уже почти вековую историю, Astellas – молодая и амбициозная организация.

Компания присутствует во всех странах постсоветского пространства, казахстанское представительство входит в состав российского отдела. Стратегия, миссия и принципы, по которым работает компания, одинаковы во всех странах мира. Стратегия Astellas – вносить вклад в сохранение здоровья людей во всем мире путем предоставления инновационной и надежной фармацевтической продукции. Наши принципы – это ведение бизнеса в соответствии с высокими этическими стандартами, стремление понять и удовлетворить запросы потребителей. Отличительной чертой Astellas является то, что мы никогда не останавливаемся на достигнутом, всегда стремимся к инновациям для достижения лучших результатов и создания новых ценностей. Философия компании заключена в лозунге Changing tomorrow («Изменяя будущее»).

Виктория Вьюшкова,
глава Представительства Astellas Pharma
в Республике Казахстан



ПЕРСОНА

Действительно, мы всей своей деятельностью стремимся изменить будущее – уже сейчас, через создание инновационных препаратов, способствующих улучшению качества жизни пациентов.

Главная сила в достижении целей и основной рецепт успеха – это, безусловно, команда профессионалов, команда людей, неравнодушных к своему делу и каждый день переживающих за результат. Мы молодое представительство в Казахстане, наша деятельность началась только в 2008 году. Как я уже сказала, замечательная компания Astellas – японская, и, хотя Япония от нас далеко, через штаб-квартиру в Москве и Лондоне проводятся в жизнь дух и принципы работы именно этой страны. Главный принцип – уважительное отношение к себе и другим. И это тоже один из рецептов успеха компании. Сегодня уже можно говорить о том, что компания Astellas хорошо известна в Казахстане; мы растем, увеличиваем свое присутствие в регионах – в каждом крупном городе уже есть медицинские представители. Мы гордимся результатами нашего успеха, они выражены в цифрах, поскольку мы – бизнес-ориентированная компания и стараемся достичь тех целей, которые ставит руководство. Но за цифрами стоят более важные вещи – это пациенты с улучшенным, благодаря нашим препаратам и нашей работе, качеством жизни и, следовательно, измененной судьбой.

– Какие терапевтические направления охватывает компания?

– Astellas стремится быть лидером в тех терапевтических областях, в которых работает. Очень важное поле деятельности – трансплантология. До 2008 года в Казахстане практически не проводились операции по пересадке органов. С 2011 года ситуация изменилась к лучшему. Сейчас в нашей стране работает уже несколько центров, в прошлом году было сделано более 80 операций по пересадке печени и почек. На базе городской клинической больницы №7 была сделана сложнейшая уникальная операция по пересадке целого комплекса: поджелудочной железы и почки. В 2012 году была проведена операция по пересадке сердца.

Мы гордимся успехами наших докторов на этом поприще, так как с 2008 года Astellas идет рука об руку с казахстанскими трансплантологами, оказывая им поддержку в обучении, обмене опытом со специалистами других стран. В самом начале пути компания помогала пациентам, пережившим трансплантацию, предоставляя бесплатно свои оригинальные препараты и поддерживая лабораторные центры. С 2009 года все те, кто перенес операцию по трансплантации, получают препараты по гарантированному объему бесплатной медицинской помощи.

Другие стратегически важные направления деятельности компании – это урология и онкология. Мы давно и успешно сотрудничаем с НЦУ

им. Б.Джарбусынова. В этом году у нас есть совместный проект «Школа мужского здоровья», который направлен прежде всего на обучение и повышение квалификации врачей, причем не только урологов, но и всех других специальностей, связанных с мужским здоровьем. Мужчины – существа нежные, их надо беречь, заботиться о них (улыбается). «Школа мужского здоровья» привлекает и терапевтов, и эндокринологов, и кардиологов. Кроме того, «Школа» направлена на обучение и просвещение граждан. Лекции для врачей и населения читает главный уролог Казахстана, профессор, член-корреспондент НАН РК Мирзакарим Каримович Алчинбаев.

Наша компания имеет представительства во всех странах СНГ, мы поддерживаем отношения, часто встречаемся с нашими коллегами. Наиболее социально ориентированные из стран бывшего Союза – это Казахстан и Беларусь, но Казахстан особенно. Наше правительство заботится о том, чтобы население было обеспечено качественными оригинальными препаратами.

Astellas – компания, которая имеет большое количество научно-исследовательских центров. Практически каждый год регистрируются новые оригинальные молекулы, новые активные субстанции, пакет препаратов постоянно расширяется. Сейчас, например, мы начинаем работать в области онкогематологии. В 2014-15 годах пройдут регистрацию новые инновационные препараты в онкологии. Это направление мы будем развивать уже в ближайшее время.

– Виктория Владимировна, расскажите о других планах и перспективах компании.

– Astellas пришел в Казахстан поздно, если сравнивать с другими компаниями, присутствующими на рынке уже более десяти лет. Когда мы начали свою активную работу, коллектив, собственно, состоял из меня и еще двух человек. Это была небольшая команда, с которой все начиналось и теперь развивается. Оглядываясь назад и анализируя настоящее, я понимаю, что достигнутое – действительно успех, и это очень вдохновляет. Конечно, бывает по-разному, ведь наша ежедневная работа – это не только удачные проекты и хорошие показатели, периодически возникают сложности, наваливаются проблемы, требующие непростых решений. В эти моменты нужно себе сказать: «Да, это такой период, но после пасмурного неба обязательно появится солнце».

Само название Astellas с японского переводится как «свет завтрашнего дня». Мы нацелены на будущее. У нас достаточно амбициозные планы на этот год, да и на следующий тоже: это и увеличение оборота, и расширение штата сотрудников. По показателям рынка, в начале пути мы были на 57-м месте, а в этом году – уже на 25-м. Это свидетельствует о положительной динамике и быстром росте.



Сегодня мы стремимся попасть в двадцатку ведущих фармацевтических компаний на рынке Казахстана.

– Поделитесь своим секретом, каким образом вам удастся сохранить себя и свое здоровье в прекрасной форме?

– Для того чтобы человек был здоровым физически, нужно, чтобы он был здоровым душевно. Есть поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух», это западная философия. А восточная философия совершенно иная: только если здоров дух, будет здоровым и тело. Наверное, поэтому я стараюсь поддерживать в себе ощущение счастья, бодрости души и оптимизма. Уверена, что счастье – это внутреннее решение самого человека.

Стараюсь не переедать, потому что это неправильно. Мне, наверное, просто повезло, что я люблю здоровое питание и легко могу обойтись без сладкого, пирожных, тортов, выпечки. Но я не могу отказаться от вкусного хлеба, мяса – мы же живем в Казахстане (улыбается), фруктов и овощей. В моем понимании здоровое питание – это когда во всем присутствует умеренность.

Активный образ жизни – это моя работа: 70% времени я провожу здесь, в моем коллективе, который стал уже второй семьей. И на самом деле это очень активный образ жизни, потому что много командировок, поездок, встреч, переговоров. Я в постоян-

ном движении, но ведь в этом и заключается жизнь в прямом и переносном смысле: движение вперед. Я очень люблю бег, быструю ходьбу и велосипед. Но, к сожалению, не хватает времени, чтобы заниматься этим всерьез. А вообще я считаю, что самое здоровое физическое занятие – это просто быстрая ходьба.

– Существует мнение, что можно лечить цветом. Можете ли вы согласиться с этим, верите ли вы в возможности цветотерапии?

– Лечить можно всем, во что веришь. Если веришь в цветотерапию, то она поможет. В медицине и в фармации есть так называемый эффект плацебо. Интересен тот факт, что по результатам многочисленных исследований, действие этого эффекта на состояние здоровья пациента сравнимо с действием лекарственного препарата. Ведь не зря говорят, что врач лечит даже словом. Когда пациент приходит к врачу, доверяет ему, а врач уверен в своем умении и знаниях – это уже больше половины успеха. Если целитель и пациент верят в цветотерапию – пусть пробуют. Я думаю, что подобным методом можно помочь пациенту вернуться к нормальному душевному состоянию, а это, согласитесь, немало важно. Что касается заболеваний, то я за традиционные методы лечения, поскольку доверяю только профессионализму врачей и современной доказательной медицине.

ПЕРСОНА

– Наш номер посвящен теме «Цвета жизни». Какой цвет ваш любимый, какие цвета вы предпочитаете в одежде, интерьере?

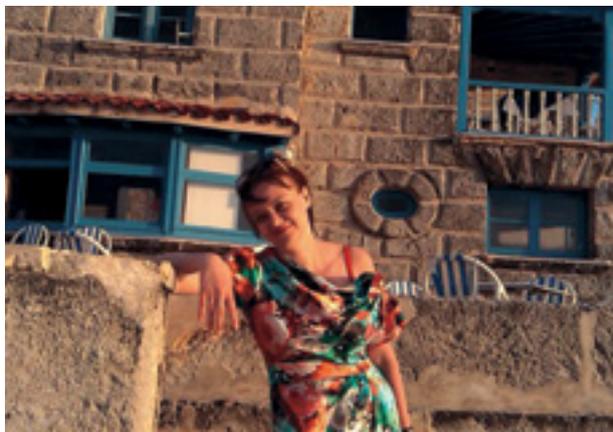
– А вы знаете, у меня нет любимого цвета, я люблю все цвета, и, наверное, выбор того или иного цвета больше зависит от моего настроения, от времени года, от того, где я нахожусь – в офисе или дома. Офисные цвета, которые мне очень нравятся – это бежевый, серый – в общем, что-нибудь нейтральное. А дома – там уже разнообразие и творчество. В квартире преобладают светлые, пастельные тона. В то же время нравятся яркие цвета, например на даче планирую сделать комнату, где будет много ярких пятен: оранжевое, желтое, зеленое. Пока это еще проект, но что осуществлю – не сомневаюсь.

– Продолжая разговор о даче: расскажите о своем любимом виде отдыха, увлечениях.

– Я очень люблю копаться в земле. Не могу это назвать своим хобби или увлечением. Хобби, на мой взгляд, это когда человек не может жить без какого-либо занятия, например, не может не поиграть на пианино, не проехать на велосипеде дистанцию в три километра, не рисовать, не сочинять стихи и т.д. Но здесь есть один нюанс: хобби требует времени и отдачи. Свободного времени у меня, к сожалению, мало, а работа забирает много энергии, сил и эмоций. Просто есть вещи, которые я люблю делать. От земли, от природы получаешь хороший заряд энергии. Работа в саду «разгружает» голову, появляется возможность пофилософствовать и подумать о том, что в жизни главное и не главное, переосмыслить какие-то вещи; отпускают негатив, суета, накопившиеся проблемы. Это возможность отвлечься от повседневности, ведь нужно давать себе возможность переключаться, нельзя быть все время в одном туннеле.

Мое хобби – моя работа. Когда я прихожу в офис и вижу, что все сотрудники работают как единый часовой механизм, вижу, что людям нравится дело, которым они занимаются, ощущаю, что наши совместные действия приводят к успешным результатам, я получаю удовольствие.

Я люблю готовить, когда для этого есть время. Люблю чем-то удивить свою семью, ведь они считают, что я могу приготовить в лучшем случае яичницу. И вдруг, когда они приходят домой, а их ждет пирог или блюдо по новому рецепту, это вызывает



такое неподдельное удивление и восхищение, что я задумываюсь о повторении подобного «подвига» в ближайшее время, но балую их не часто (смеется).

– Вы заговорили о семье, расскажите немного о ней, есть ли у вас дети?

– Моему сыну семь лет, мы окончили в этом году первый класс, и это тот человек, который не дает мне провести выходные, лежа на диване. Все родители хотят, чтобы дети были лучше нас, счастливее нас, обладали способностями и талантами, которые мы пытаемся разглядеть в них еще в очень раннем возрасте. Я думаю, что очень важно вовремя понять и определить, к чему есть способности у ребенка, к чему лежит его душа. И эти способности необходимо развивать.

Сын очень разносторонний, сегодня ему нравится одно, завтра другое, сегодня он занимается теннисом, завтра увлекается танцами, теперь новое увлечение – компьютер. Понимаю, что это еще не предел, просто он находится в поиске. Пусть увлекается, пусть ищет. Думаю, что родителям нужно усмирить свои амбиции в отношении детей. Неважно, какую специальность выберет ребенок, станет ли он фотографом, стилистом, врачом – лишь бы он стал профессионалом своего дела и получал удовольствие от работы. Ведь так важно реализовать себя в жизни.

– Ваши пожелания нашим читателям.

– Прежде всего, здоровья и радости! Желаю насладиться яркими летними красками, провести отпуск с любимыми и дорогими людьми! Ведь лето, как поется в известной песне, – это маленькая жизнь.

Беседовала Дана Бердыгулова



ASTANA ZDOROVIE

10-я Юбилейная Казахстанская Международная
ВЫСТАВКА по ЗДРАВООХРАНЕНИЮ



22-24 октября 2013

Казахстан, Астана, Выставочный Центр "Корме"

www.astanazdorovie.kz

Организаторы:



Iteca (Астана):
Тел: +7 (7172) 580255/ 580455; Факс: +7 (7172) 58 02 53
E-mail: zdorovie@iteca.kz; Контактное лицо: Евгения Гусак

ГЕРОЙ НОМЕРА

Лора Дюсенбаева,
директор ТОО «Мир Sanario»

Столая стереотипы

Люди легко привыкают к стереотипам, не замечая, как шаблоны и штампы входят в нашу жизнь. Прочно укоренившийся в нашем сознании образ аптеки – белое и скучное помещение, в своем однообразии способное навевать тоску. Большинство аптек в Казахстане, несмотря на высокий уровень конкуренции, выбирают традиционный формат работы. Лишь некоторые подходят к этому вопросу нестандартно, стараются модернизировать работу своего предприятия, оснащая его инновационной техникой, современной мебелью и неординарным цветовым решением.

Именно о такой уникальной аптеке, впервые в Казахстане установившей аптечного робота, в своем интервью расскажет ее владелица – директор компании «Мир Sanario» Лора Дюсенбаева.

Мой выбор профессии, конечно, удивил моих родителей, ведь я родилась в семье нефтяников. Папа работал директором Нефтегазодобывающего управления «Макатнефть» и был заслуженным нефтяником Республики Казахстан. Старшие и младшие сестры, брат пошли по стопам родителей, а я выбрала фармацию. Обычно многие мои коллеги рассказывают, что с детства мечтали о медицине, но это история не про меня. Выбор произошел скорее неосознанно, но со временем оказалось, что ему есть объяснение. В детстве я не задумывалась, почему меня назвали Лорой, кто дал мне такое имя. Уже после окончания института я была направлена в город Актау, в Мангышлакское аптекоуправление. В том городе жила и работала моя тетя Мадина, которая рассказала, что имя мне дала она. Но что самое интересное – она фармацевт. Получается, что я на интуитивном уровне выбрала профессию крестной.

Со временем я почувствовала вкус к своей профессии и полюбила ее на всю жизнь. Заниматься любимым делом, получать удовольствие от своей работы, понимать, что ты реализовал себя – это и есть, наверное, счастье. «Счастье» – маленькое слово, но имеет огромное значение. Каждый человек понимает его по-своему. Для меня всегда были важны внутренний баланс, гармония в душе, которую я смогла перенести на ту сферу своей жизни, где работаю, общаюсь, дружу с людьми.

Начинала я работать химиком-аналитиком в Областной контрольно-аналитической лаборатории, в последующем была инспектором-провизором при фармацевтическом отделе, заведующей приемным отделом склада, заместителем заведующей аптекой, заведующей межбольничной аптекой.

В 2000 году меня пригласили работать в Управление здравоохранения Мангистауской области на должность начальника отдела лицензирования и лекарственного обеспечения. В этот период я заочно получила второе высшее образование по специальности «государственное и местное управление». В 2006-м пригласили в Департамент здравоохранения г. Астаны на должность начальника отдела государственных закупок и материально-технического оснащения.

Наш отдел занимался выдачей лицензий на фармацевтическую деятельность, осуществлял постлицензионный контроль аптек. Кроме того отдел занимался государственными закупками по обеспечению медицинских организаций области и города лекарственными средствами, изделиями медицинского назначения и оборудованием. Также в нашу компетенцию входило проектирование новых медицинских учреждений и оснащение их «под ключ» медицинским оборудованием.

Это был самый насыщенный и интересный период в моей профессиональной деятельности. Мы на местах вносили предложения, и нас приглашали

в Астану для участия в обсуждении проекта постановления правительства Республики Казахстан по лекарственному обеспечению населения в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи. Мы участвовали в разработке Лекарственного формуляра на стационарном уровне; при утверждении перечня отпуска лекарственных препаратов и изделий медицинского назначения для бесплатного и льготного обеспечения населения на амбулаторном этапе; при утверждении минимального оснащения ЛПУ медицинским оборудованием и изделиями медицинского назначения. Вносили предложения в местный маслихат о дополнительном выделении денег из местного бюджета для расширения перечня лекарственных средств, предназначенных для бесплатного и льготного обеспечения больных сахарным диабетом, бронхиальной астмой. Как видите, профессия провизора не такая уж и узкоспециализированная, она может быть применима в различных областях нашей жизни.

Я никогда не сомневалась в правильности выбора своей профессии, и, если бы мне дали шанс начать все сначала, я бы снова выбрала медицину.

За 25 лет работы я полностью реализовала себя в профессии, получила большой и ценный опыт – о чем, казалось, можно было мечтать еще? Но оставалась одна нереализованная мечта провизора – открыть аптеку, которая во всех отношениях была бы самой лучшей и передовой.

В конце 2010 года мы с сестрой решили создать свою компанию. Нашей первой задачей было грамотно подобрать название: на мой взгляд, это очень важный момент для успешной работы в будущем. Компанию решили назвать «Мир Sanario». Sanario в переводе с древнегреческого означает «исцеление». Мир исцеления – души и тела. Слоган компании: «Мы заботимся о вашем здоровье!» Ведь здоровье – это богатство, которое нам дано от природы, его нельзя купить, но можно и нужно о нем заботиться.



Первую аптеку открыли в 2011 году. На сегодняшний день у нас уже пять аптек. Компания предложила открытый формат торговли, по принципу супермаркета, где покупатели сами могут выбрать нужный им товар. Один из главных принципов нашей работы – внимательность к каждому клиенту. Торговые пространства разделены на зоны со специальным оформлением, что позволяет экономить время посетителей. Приветливые и компетентные сотрудники аптеки всегда могут дать

ГЕРОЙ НОМЕРА

профессиональную консультацию о способах применения продукции, ее лекарственных свойствах, форме выпуска, сроке годности и производителе. Для клиентов организованы справочная служба, интернет-аптека, служба доставки. А настроение посетителям и персоналу создает продуманный дизайн интерьера наших аптек.

Здоровье наших клиентов – основная цель компании. Мы стремимся помогать жителям Астаны заботиться о своем здоровье, способствуем их благополучию и долголетию. Широкий ассортимент лекарственных средств, их доступность, качество – вот что является для нас приоритетом. Кроме того, очень важно, чтобы каждый клиент остался доволен работой наших сотрудников. Со дня создания компании главной задачей было не просто открытие типовых аптек, а введение новых аптечных стандартов для улучшения качества обслуживания и заботы о потребителях. Новый подход к выкладке, контроль качества лекарственных средств, высокий уровень обслуживания и предложение своим посетителям новых технологий – все это является важнейшим аспектом нашей деятельности.

Я всегда считала, что если руководитель будет относиться с уважением и заботой к своим сотрудникам, то и коллектив ответит тем же. Коллектив компании – это команда, и, согласитесь, работать в единой, слаженной компании единомышленников – это прекрасно.

Больше всего в людях я ценю профессионализм и дисциплину, мне нравится, как между сотрудниками развито чувство взаимовыручки, заботы и помощи друг другу. Каждый старается делиться своими знаниями и помогает вновь принятым сотрудникам быстро адаптироваться в компании. И самое главное – они неравнодушны к работе, каждый из них проявляет инициативу и интерес к развитию компании, вносит новые идеи, предложения. Наш коллектив как одна семья: в радости и в горе мы все вместе, а это – сила.

Открыв первую аптеку, мы были настроены весьма решительно. Мы понимали: чтобы быть конкурентоспособными на рынке, нам необходимо выделяться оригинальным форматом, работать на качественно новом уровне. Изначально я ставила перед собой задачу отойти от привычных типов аптек, предоставить своим клиентам качественный сервис и комфорт, взяв за основу только лучшие европейские стандарты.

Установка аптечного робота стала для нашей компании ключевым элементом создания в центре столицы аптеки нового типа. В 2011 году у нас не было аналитических данных для определения модели и марки аптечного робота. Началась длительная подготовительная работа. Было принято решение на базе первой аптеки определить ассортиментную матрицу; мы проводили анализ номенклатуры ассортимента товаров, выявляли самые ходовые

позиции, ведь закладывать в робота препараты, невостребованные у покупателей, нецелесообразно.

Параллельно проводился поиск робота. Среди большого разнообразия нужно было выбрать тот, который можно легко адаптировать под местные условия. Принципиально не подходили роботы, у которых секции (перегородки) зафиксированы под определенный формат упаковки, так как производители довольно часто его меняют; а также те, у которых нет возможности перепрограммирования и совмещения с программой «1С-бухгалтерия». Кроме того, сам аппарат должен быть приемлемым по стоимости, оптимальным по мощности, иметь удобное программное обеспечение и хорошее сервисное сопровождение. На основании собранных данных и анализа мы определились с моделью и производителем робота, подходящего для нашей аптеки. Выбор пал на робота итальянского производства: именно он удовлетворял всем вышеперечисленным требованиям.

Начались переговоры с итальянской компанией, я посетила завод в городе Куньо, мы заключили контракт о поставке и техническом сопровождении. Следует отметить, что фирма, поставившая нам это оборудование, осуществляет сервис и контролирует его работу в режиме он-лайн. На сегодняшний день мы – первая аптека в Казахстане, которая использует аптечного робота.

Аптечный робот представляет собой мини-склад, в котором хранятся все лекарственные средства. С помощью компьютера провизор выбирает необходимое лекарство, указывает количество, нажимает на кнопку – и робот за 5-7 секунд автоматически доставляет упаковки на рабочее место провизора.

Безусловно, благодаря установке аптечного робота работникам аптеки нет необходимости тратить время на поиски препаратов по шкафам, они освобождены от ручного труда. Теперь они могут полностью сконцентрироваться на посетителях и оказать им профессиональную консультативную помощь в выборе лекарственных средств и другой продукции.

Благодаря использованию робота достигается быстрота и точность обслуживания, исключается возможность ошибки в дозировке или наименовании препарата. Вновь принятым специалистам нет необходимости запоминать, в каком шкафу и какое количество препаратов хранится. Аптечный робот в любое время может выдать дефектуру и остаток лекарственных средств. Мы имеем возможность получить полный отчет по продажам за день, неделю, месяц, год. Программа автоматически проводит ABC- и XYZ-анализ продаж. Таким образом, мы имеем оперативную информацию об остатках и знаем, что необходимо докупить.

Еще одно преимущество – это большая экономия площади аптеки. Если для хранения и размещения лекарственных препаратов по фармакологической



группе требуется не менее 30 кв. м, то в аптечный робот вмещается 10-12 тыс. упаковок, а занимает он всего 12 кв. м. На остальной площади мы можем компактно разместить сопутствующие товары.

Робот очень удобен для аптек, участвующих в программе амбулаторного лекарственного обеспечения, так как отпуск препаратов по рецептам регистрируется. Кроме того, имея такое оборудование, мы можем отпускать медикаменты по электронным рецептам.

Установка робота позволила оптимизировать работу аптеки, повысить качество обслуживания, а значит, удовлетворенность клиентов.

Цветотерапия – важный момент в лечении больного. Мне кажется, что это общеизвестный факт. Цвет – это не только красота, он еще и благотворно влияет на наше настроение и здоровье. Уже в древние времена врачи применяли цветотерапию для лечения больных. Да и современная медицина разработала и внедрила в практику новые программы, аппараты с использованием цветотерапии для лечения.

Именно принципы цветотерапии использовала наша компания при разработке логотипа и дизайна интерьера своих аптек. Логотип компании выглядит как цветок с зеленой окантовкой, а внутри – белый, оранжевый, голубой и пурпурный цвета.

Зеленый цвет символизирует мир, покой; он создает приятную атмосферу в аптеке, оказывает благотворное влияние на зрение, сердечно-сосудистую и центральную нервную системы. Белый цвет – символ дневного света, надежды, добра и чистоты. Оранжевый – счастье, солнце, радость. Он снимает

чувство страха, поднимает настроение, восстанавливает после болезни, стимулирует работу щитовидной железы.

Голубой цвет – небо, верность, честность, чистота; помогает при негативных состояниях, бессоннице, астме и др.

Для разработки дизайна интерьера аптеки я обратилась к итальянской компании Сарторета Верна, которая с 1964 года изготавливает аптечную и медицинскую мебель для всей Европы. Идея использовать все цвета логотипа компании в аптечной мебели с разделением по зонам оказалась очень удачной, как видите. Аптека получилась современная, красивая, уютная. Сколько благодарности мы слышим от своих посетителей! Это так приятно, когда люди говорят: «Спасибо!»

Я люблю оранжевый цвет. Он поднимает мне настроение, настраивает на позитив. Это очень яркий и насыщенный, жизнерадостный и энергичный цвет. Он ассоциируется у меня с удовольствием, благополучием, радостью.

Меня радует все в этой жизни. Каждое утро и каждый новый день. Мой сын, родные и близкие друзья – просто их присутствие рядом со мной, их благополучие во всем. Мои достижения в работе, какой-то новый шаг вперед – неважно в чем. Когда я делаю что-то хорошее и приятное для окружающих меня людей. Нужно уметь радоваться каждой мелочи, ведь жизнь одна.

Хочу от всей души сказать спасибо всем, кто выбрал нашу профессию. Желаю нашим провизорам и фармацевтам здоровья, хорошего настроения и всегда верить только в прекрасное.

Беседовала Айгерим Камилова

ИНТЕРВЬЮ

Наталья Сесникова:

Цвет волос меняет характер женщины

Звезда сериалов «Сестры по крови», «Однажды будет любовь» и «Братья Карамазовы» успешна не только в карьере, но и в личной жизни. Недавно в ее семье произошло радостное событие: актриса подарила супругу Ивану второго сына.

– Наталья, прежде всего разрешите вас поздравить и пожелать здоровья вам и вашей семье!

– Спасибо огромное!

– Вы заранее знали пол будущего малыша?

– Первым его предсказал наш старший сын Егор, которому сейчас два года и три месяца. Когда мы у него спрашивали, кто у мамы в животике – братик или сестричка, Егорка, не раздумывая, отвечал: «Блатиска!». И УЗИ показало, что у нас действительно будет еще один сын. Правда, Егорка недоумевал: как это в животе у мамы может поместиться целый мальчик (смеется).

– Одежду для своих сыновей вы покупали заранее?

– Да! В этом плане я абсолютно не суеверна. Считаю, что лучше заранее купить все необходимое, чем потом в панике бегать по магазинам и аптекам.

Детские вещи можно разделить на две категории. Первая – это одежда, которая на самом деле нужна малышам и которую они носят каждый день. Ко второй категории относятся вещи для «парадного выхода». Это, например, микроскопические кроссовки или костюм с бабочкой. Такие вещи родители больше покупают для себя, чтобы прохожие, увидев малыша, умилились: «Ну надо же, какой хорошенький! А посмотрите, какие на нем брючки! А какая рубашечка – прямо как у взрослого!». Правда, некоторые мамочки потом жалуются, что такие вещи носить особо некуда, и наряжают своих детишек в поликлинику, пощеголять перед другими родителями и врачами.

– Существует негласное правило: девочек одевать в розовое, а мальчиков – в голубое. Как вы относитесь к этой традиции?

– Я считаю, что это предрассудки. Розовые костюмчики мы сыновьям, конечно, не покупаем, но одним только голубым цветом тоже не ограничиваемся. В их гардеробе есть одежда оранжевого, зеленого, красного, синего и других цветов.

– А если бы у вас была дочка, вы бы покупали ей наряды кукольно-розового цвета?

– Такие платья, конечно, были бы в ее гардеробе. Но я бы тоже не привязывалась к одному конкретному цвету. Я бы старалась избежать штампов, но точно наряжала бы малышку так, чтобы было сразу видно, что это девочка. У меня есть одна приятельница, оператор. Чисто мужская профессия наложила отпечаток на ее характер и внешний вид. Она все время ходит в брюках, я ни разу не видела ее в платье. Так вот, у этой моей приятельницы родилась дочка, и теперь она ее тоже одевает в джинсы и рубашки. Я считаю, что это перебор. В гардеробе у девочек обязательно должны быть платья и юбки.

– А вам мама в детстве покупала наряды какого цвета?

– Больше всего мне почему-то запомнился костюм алого цвета. Я его обожала! Вообще все мои любимые вещи были непременно ярких цветов. Помню, я их занашивала буквально до дыр и расставалась с ними только по требованию мамы.

– Есть ли у вас сейчас любимый цвет?

– Мне очень нравятся все оттенки зеленого. Оттого что у меня в гардеробе очень много вещей этого цвета, муж в шутку прозвал меня лягушонком.

– Зеленый цвет считается символом умиротворения, доброты и спокойствия. Присущи ли вам эти черты характера?

– Вы знаете, меня очень сильно изменило материнство. Я на самом деле стала спокойнее, рассудительнее, изменились жизненные приоритеты. Это заметили и близкие мне люди, и те, с кем я работаю. Если раньше режиссеры постоянно предлагали мне роли роковых разлучниц, то сейчас все чаще приглашают играть благочестивых жен и мам.

Вообще, я заметила, что в разные периоды жизни мои предпочтения в плане цвета одежды менялись. Было время, когда я постоянно ходила в черном. Я тогда очень много работала, снималась сразу в нескольких проектах, жила между Москвой, Киевом и Минском, спала в поездах во время переездов. Времени и сил на личную жизнь и на общение с друзьями не было совсем. Мне хотелось, чтобы меня никто не трогал, я мечтала раствориться в толпе. И черная одежда, которую я тогда носила, была для меня некоей защитой. Тот период дал мне полезный опыт, теперь я понимаю, что нельзя заикливаться только на работе, нужно уметь распределять свое время.

Кстати, сейчас в моем гардеробе почти нет черной одежды.

– А маленькое черное платье у вас имеется?

– Да, у меня их несколько. Я считаю, что такое платье незаменимо, оно действительно должно составлять основу гардероба любой женщины. Его можно сочетать с разными яркими аксессуарами: поясами, шарфиками, серьгами, ободками – и оно каждый раз будет выглядеть по-новому.

– В силу профессии вам приходится часто экспериментировать с образами. Согласны ли вы, что новый цвет волос способен изменить характер женщины?

– Да, согласна. За свою жизнь я была и блондинкой, и брюнеткой, и рыженькой. И каждый раз ощущала себя по-разному. Так что новый цвет волос действительно меняет характер и настроение.

**Материнство меня
очень сильно изменило.
Я стала спокойнее,
рассудительнее,
изменились мои
жизненные приоритеты**

ИНТЕРВЬЮ

И окружающие на тебя начинают реагировать по-другому. Как ни крути, но мужчины очень любят блондинок. Светловолосые девушки в глазах сильной половины выглядят трогательными и беззащитными, хочется о них заботиться и оберегать. Мне очень нравилось быть блондинкой, но, к сожалению, мои волосы не выдерживали частого окрашивания.

Рыжие девушки выглядят ярко, дерзко. Мне очень идет этот цвет волос, с ним мои оливково-карие глаза кажутся ярко-зелеными. Но когда я была рыжей, я много теряла в работе. На кастингах для исторических картин мне говорили, что я выгляжу слишком современно. Сейчас у меня мой натуральный цвет – русый. Кстати, посмотрите на наших ак-



трис: у большинства из них достаточно скромные оттенки волос. В нашей профессии ценится универсальная внешность, которую на площадке легко можно трансформировать.

– Можете вспомнить свой самый смелый эксперимент с внешностью?

– Однажды, после неудачного окрашивания, мои волосы стали ярко-зеленого цвета! А еще вспоминается такой случай: я пробовалась на роль Грушеньки в картину Юрия Мороза «Братья Карамазовы». Было несколько проб, и на последних режиссер заметил: «Вот хорошо было бы добавить немного яркости твоим волосам». По дороге домой я зашла в магазин и купила оттеночный шампунь. Надпись на этикетке обещала, что мои волосы приобретут оттенок «золотистого ореха». Я нанесла шампунь, выдержала положенное время; когда же я его смыла и посмотрела на себя в зеркало, то пришла в ужас: мои волосы стали кислотно-оранжевого цвета! Я выглядела как героиня Милы Йовович из «Пятого элемента». Пришлось обращаться за помощью к профессионалам. Я побежала в парикмахерскую, где меня снова перекрасили в темный цвет. С тех пор больше не экспериментирую с оттеночными средствами.

– Расскажите о вашем супруге. Насколько мне известно, он далек от актерского мира?

– Да, вы правы. Ваня – главный инженер в крупной компании. Но, несмотря на техническую профессию, по своей сути он очень творческий человек. У мужа множество увлечений: он катается на сноуборде (кстати, именно благодаря ему я тоже когда-то освоила этот вид спорта), занимается фотографией, собирает редкие пластинки. Наше общее хобби – кулинария. Ваня купил хлебопечку, и теперь сам печет хлеб. А еще он отлично готовит мясо. Мне нравится экспериментировать на кухне. Сейчас я осваиваю книгу знаменитого повара Джейми Оливера «Обед за тридцать минут», там описаны рецепты достаточно простых в приготовлении, но очень интересных блюд. Например, семга, запеченная с беконом. Неожиданное сочетание рыбы и мяса придают блюду очень пикантный вкус.

– Какую кухню вы предпочитаете?

– Я, в принципе, всеядна, но больше всего мне, пожалуй, нравятся блюда японской и итальянской кухни. Роллы, суши, паста и ризотто – это очень вкусно!

– Менялись ли ваши гастрономические предпочтения во время беременности?

– Когда я была беременна Егором, вкусы особо не поменялись. Разве что я стала любить сыр, к которому раньше была достаточно равнодушна. А еще мне постоянно хотелось цитрусовых. Помню, как однажды зашла в магазин, купила огромный пакет апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, пришла домой и съела все в один присест – несколько килограммов!

А во время второй беременности мне постоянно хотелось сладкого. Как-то подруга привезла мне из Стамбула коробку рахат-лукума с фисташками, и я снова съела почти все конфеты в один присест. Было очень стыдно, но так вкусно! (Улыбается.) Но вообще я старалась себя как-то сдерживать, ограничивать свои гастрономические порывы. Как только в очередной раз хотелось сладкого, я уговаривала себя для начала съесть что-то полезное. После супа или салата мне уже было достаточно пары конфет.

– Как часто вы с семьей ездите отдыхать, где были в последний раз?

– Знаю, что некоторые родители боятся брать в путешествия маленьких детей. Мы с Ваней к этому относимся спокойно. Егор уже ездил с нами несколько раз – в Анапу, в Турцию. А в январе, когда я была на шестом месяце беременности, мы втроем летали на Бали. Мы слышали очень много хороших отзывов от наших друзей об этом месте, но сами там до этого ни разу не были. И Бали нас не разочаровал! Там действительно очень красиво. А местные закаты – это что-то фантастическое! Мы впервые организовали свое путешествие сами, без помощи туроператора: купили билеты, забронировали понравившийся отель, на месте взяли машину напрокат и самостоятельно знакомились с местными достопримечательностями: ездили в храмы, маленькие деревушки, национальные парки.

– Как вы перенесли 10-часовой перелет? Не каждая девушка в положении решится на такое дальнее путешествие.

– Я заранее тщательно изучила этот вопрос и знала, что самыми опасными для путешествий периодами являются первые и последние месяцы беременности, а второй триместр – вполне подходящее для поездок время. Перелет я перенесла спокойно, да и местный климат мне пришелся по душе. Я там встречала много беременных женщин и мам с малышами. Некоторые снимают там виллы и живут месяцами.

– А вашему сыну Егору понравилось на Бали?

– Очень! Он был в восторге от океана – вода его просто завораживала. Егорка уже умеет плавать, в Москве мы с ним регулярно ходим в бассейн. Каждое утро сын просил, что его отвели купаться. Огромные волны, правда, не позволяли плавать, но мы вместе прыгали по волнам, на берегу строили замки из песка. Когда мы вернулись, воспитатели в детском саду, куда ходит Егор, смеясь, рассказали мне, что сын продолжает требовать, чтобы его отвели к океану. А еще в его лексиконе после поездки на Бали появилось много новых слов: пеликан, фламинго.

– Бывали ли вы когда-нибудь в Казахстане?

– Пока ни разу, но обязательно хочу к вам приехать. Мои коллеги, ездившие на кинофестиваль



«Астана», рассказывали, что у вас очень красиво и местные жители такие доброжелательные! Как только наши малыши подрастут, обязательно приедем к вам в гости!

– А если бы вам предложили роль в фильме, снимающемся на киностудии «Казахфильм», вы бы согласились?

– Если проект хороший, то почему бы и нет? Я снималась в Париже, Киеве, Минске, ездила на гастроли с театром в Америку – интересно было бы расширить географические рамки.

– В каких проектах вас смогут увидеть зрители в ближайшее время?

– Прошлый год у меня выдался весьма продуктивным в плане работы: я снялась в шести проектах. Это реалити-шоу «Полиглот. Французский с нуля за 16 часов!», сериалы «Любит – не любит», «Пасечник», «Повороты судьбы», «Человек ниоткуда» и life-комедия «Незлоб» от Comedy Club Production. «Полиглот» и «Повороты судьбы» уже показали, остальные проекты должны скоро выйти.

Кстати, я продолжала работать, уже будучи на девятом месяце беременности! Правда, у меня был всего один съемочный день. Меня пригласили сниматься в продолжении одного популярного сериала, и так как они были ограничены в сроках, продюсеры попросили меня выйти на площадку. Все сцены с моим участием в тот день снимали без дублерши. Режиссеру пришлось пойти на хитрость: он попросил меня прикрыть мой живот большой тарелкой.

– Наталья, есть ли у вас свой секрет счастливой, гармоничной жизни?

– Нельзя стоять на месте, нужно постоянно стремиться к чему-то неизведанному: путешествовать, развиваться, покорять новые вершины. Вот в этом, на мой взгляд, и кроется гармония.

Беседовала Ирина Боровлева



Как сохранить семейный очаг

через маленькие изменения в себе

Треть браков в Казахстане распадаются. Такие неутешительные статистические данные пугают своей холодной правдой. Причины разводов самые разнообразные. Среди них отмечаются и психологические проблемы в семье, которые вполне можно было бы решить еще задолго до конфликта и развода.

Предлагаемая статья – о том, как можно сохранить брак, осознавая свои ошибки и вовремя их исправляя. Итак, и у мужчин, и у женщин есть ошибочные установки, которые им мешают строить отношения.

БЕЛОЧКИ И ЕЖИКИ

В головах у женщин живут сотни самых разных глюков. Назовем их «белочками» (как белка из «Ледникового периода»).

- Секс – это не самое главное, главное – душевность и понимание.
- Всем мужикам нужно только одно.
- Если хочешь что-то сделать, сделай это сама!
- Меня не за что любить просто так, я должна это заслужить.
- Где нормальные мужики? Кругом одни придурки и озабоченные!
- Я слишком сексуальная, это плохо.
- Мужчина должен без слов понимать то, что я хочу, и делать это очень быстро.
- Все мои отношения неудачные – на мне, наверно, венец безбрачия.
- Я его люблю, готова ради него на все, а он мне что взамен?..
- Говорить о сексе – верх неприличия!
- Как ты можешь лежать на диване, когда я убираю/глажу/и т.д.? Я же для НАС стараюсь! А ты...
- Семью надо сохранять во чтобы то ни стало. Ради детей.
- Проявляя заботу, теплоту, привязанность, я унижаю себя. Я должна быть гордой, недоступной, тогда меня будут любить и уважать.

В головах у мужчин живет не меньше, а порой и больше этих же самых глюков. Назовем их «ежиками» (потому что колючие).

- Мужчины не танцуют. А те, кто танцуют, – геи.
- Я не могу плакать. Настоящие мужчины не плачут.
- Как я вот так вот возьму и скажу, что хочу ее? А если пошлет?
- Я не должен признаваться в своих слабостях. Иначе какой из меня мужик?
- Все должно быть так, как я сказал, иначе пусть все идет подальше.
- Я боюсь ее потерять, поэтому сделаю все, что она хочет.
- Жена должна быть всегда рядом с мужем.
- Если мы живем вместе, то зачем нам куда-то ходить? Нам и дома должно быть хорошо.
- Дело женщины – сидеть дома и воспитывать детей.
- Пока я не зарабатываю много денег, у меня не может быть семьи.
- Мне уже 25. Надо жениться, а то мама огорчается.
- Я должен зарабатывать много денег. Только тогда я могу считать себя достойным человеком.
- Я не могу показывать свои эмоции. Я должен быть сильным.
- Мы в ответе за тех, кого приручили.

Кроме вышеперечисленных ошибочных установок, есть еще некоторые моменты, мешающие супружеской паре в полной мере наслаждаться своими отношениями. Например, большинство мужчин и женщин говорят о сексе, вместо того чтобы им заниматься. Все говорят о любви, понимании и нежности, но мало кто готов реально дать их, не ожидая взамен конкретных бонусов. И, увы, почти никто не знает толком, как эти самые отношения строить, так чтобы жить долго, счастливо и «вкусно» и чтобы удовольствие от такой жизни ощущалось не только в первые три месяца отношений, но и все последующие годы.

В итоге большинство пар распадается в течение двух-трех лет (и это еще очень большой срок, некоторые не выдерживают и трех месяцев). А те пары, которые живут дольше, уже настолько привыкли друг к другу, что ни желания, ни особой любви уже не осталось. И начинаются измены, любовницы и любовники, скандалы и слезы. А потом дети, которые выросли в этих парах, становятся взрослыми и приходят на терапию с тяжелыми психотравмами и сами строят неудачные отношения.

МЕНЯЕМ УСТАНОВКИ

Итак, вышеуказанные установки явно ошибочны и являются корнем непонимания в супружеской паре. Что же с ними делать, если они достались в наследство от родителей или были приобретены в результате негативного опыта? Важно эти установки изменить. Причем делать это придется либо с психологом, либо самостоятельно.

Задача – доказать себе мысленно (или вслух), что эта установка – ошибочная и, поразмыслив о том, в чем ее причина, откуда и почему она возникла в ваших убеждениях, переделать ее. Например, женщине, считающей, что «секс не самое главное, главное – душевность и понимание», нужно честно и прямо сказать самой себе примерно следующее: «Секс на самом деле важная часть жизни, просто я боюсь его или не принимаю как источник удовольствия, надо это признать».



А мужчине, убежденному, например, в том, что он не может показывать свои эмоции, потому что это признак слабости, а он должен быть сильным, – следует также пересмотреть эту установку, признав объективность ситуации, не отказывая себе в праве выражать свои эмоции, поскольку это абсолютно нормально. В итоге она может звучать так: «Я все равно чувствую эти эмоции, но в силу своего воспитания должен сдерживаться. Но, если эмоции меня захлестывают, я могу и не сдерживаться: ведь это всего лишь правила, которые можно нарушать».

Таким образом, пересмотрев свое отношение к содержанию ошибочных установок, женщина зачастую сталкивается с тем, что конфликт с супругом может на этом быть исчерпан. Такое же открытие может сделать для себя и мужчина. В итоге отношения между супругами изменятся, получат новый импульс и брак будет не просто сохранен – он будет счастливым.

УМЕЙТЕ БЛАГОДАРИТЬ

Часто супружеские пары обвиняют друг друга в чем-либо и очень редко благодарят, несмотря на то, что они когда-то добровольно вступали в семейный союз. Парадокс? Причина в том, что ожидания в паре все время меняются.

Женщина 35 лет, замужем 10 лет, двое детей. Не довольна своим мужем, его контролем и властолюбием. Запрос был озвучен довольно распространенный: «Он давит на меня, не дает свободы. Научите реагировать так, чтобы он не давил». При анализе ситуации выяснилось, что, когда она выходила замуж, у нее была потребность в защите и в сильном плече мужа. Она всегда хотела восполнить дефицит своего несуществующего отца (она его не помнит). В итоге женщина получила то, что хотела: муж действительно стал и сильным плечом, и защитой. Однако в нем оказался целый сплав и других сопутствующих качеств: властность, склонность к контролю и требованию послушания всех. И теперь женщина не хочет «терпеть» эти качества в муже, забыв, что когда-то он ее устраивал как защитник и сильное плечо.

Человек склонен быстро пресыщаться и не ценить то, что имеет. Быть благодарным своей второй половинке – большое искусство.

«Дорогой, я так тебе благодарна за то, что ты сделал. И если бы жизнь дала мне второй шанс, я бы выбрала тебя и повторила все, что с нами было». Подобная благодарность мужу за любой поступок (здесь не бывает мелочей): за то, что он нарезал хлеб, или встретил в аэропорту тещу, или сделал подарок на день рождения, – истинная ценность. Умейте благодарить так, чтобы вашу благодарность ценили по-настоящему. И тогда вряд ли вам придется знакомиться со словом «развод», напротив – вы не просто сохраните брак, вы улучшите свои отношения, украсив свою жизнь.



Жанат Смирнова,
психолог, кандидат
психологических наук,
Центр семейного развития
«Жануям»

Цвет *вашего настроения*

В 1947 году в Лозанне на первом после Второй мировой войны всемирном конгрессе по психологии гениальный швейцарский психолог Макс Люшер в возрасте 23 лет выступил с революционным докладом, в котором рассказал о возможностях психологической и психофизиологической диагностики людей при помощи цвета. Его знаменитый цветовой тест быстро получил международную известность, а цветовая диагностика скоро распространилась по всему миру, завоевывая сердца и умы как ученых-исследователей, психотерапевтов, художников, так и вообще всех неравнодушных к теории (и практике) цвета. Идеи Люшера оказались настолько действенными и полезными, что сорок последних лет он консультирует мультинациональные корпорации по вопросам дизайна, создавая системы цветового кодирования для разных целевых групп потребителей.

Вместе с тем еще в глубокой древности зародился метод лечения цветом – цветотерапия. И в наши дни она применяется как в психотерапевтических, так и в медицинских целях. О цветодиагностике и о цветолечении сегодня и поговорим.



ТЕСТ ЛЮШЕРА

Тест Люшера является профессиональной психодиагностической методикой, достаточно точно и глубоко раскрывающей различные психологические проблемы и «напряженные места». Принцип действия теста основывается на том, что выбор цвета происходит на бессознательном уровне, а потому хорошо отображает состояние человека. Испытуемый по очередности выстраивает цвета в зависимости от его личных пристрастий. На основании этого делается заключение о душевном состоянии человека.

Сегодня мы приведем упрощенный вариант цветового теста на основе метода Люшера. Для более полноценного понимания своего состояния через цветовую диагностику можно поискать бесплатные программы цветового теста Люшера в Интернете. Например, хорошо реализована и совершенно бесплатна «Las!Lusher 1.0.1». С помощью нее или схожих программных продуктов вы самостоятельно сможете продиагностировать себя, копнув глубже и охватив более широкие пласты психики, где могут корениться причины тревог или неясных потребностей. Ведь иногда достаточно определить проблему беспокойства, чтобы встать на путь ее решения, а там, глядишь, повезет и разрешить ее.

Стоит отметить, что наш упрощенный тест, как и сам тест Люшера, не дает устойчивую характеристику личности, он лишь описывает текущее состояние, настроение, ваши потребности здесь и сейчас. Результат теста не характеризует вас правильным или неправильным, плохим или хорошим, успешным или неуспешным человеком – ни в коем случае не дает оценок, не характеризует личность и не подводит ни под какие социальные стандарты. Нравится цвет, значит, нравится – такова текущая психологическая реальность. Протестировавшись, например, через несколько месяцев, находясь уже в ином настроении и состоянии, вы, вероятно, отдадите предпочтения уже другим цветам. Это нормально и позволит получить о себе уже другую информацию, и она также будет актуальна для вашего нового состояния души.

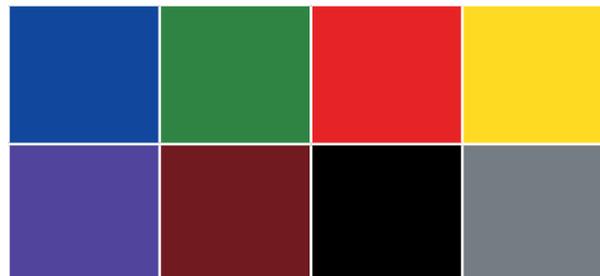
Результаты такой цветовой диагностики позволяют сформировать рекомендации, как можно избежать психологического стресса и физиологических симптомов, к которым он приводит. Достаточно в определенной мере удовлетворить свои самые важные, самые предпочитаемые потребности и прожить их с той интенсивностью, которая сейчас для вас реально возможна, и до тех пор, пока соответствующая потребность не будет хоть в какой-то мере удовлетворена.

Итак, тестируемся!

Цветовой тест: какая потребность для вас сейчас наиболее актуальна? Другими словами, разберемся, чего вы хотите в текущий момент жизни, чего вам не хватает.

Внимательно посмотрите на картинку с цветными квадратами. Перед вами 8 различных цветов. Расставьте их в порядке убывания ваши предпочтения. Обозначьте цифрой 1 цвет, который вам сейчас наиболее приятен, следующий – цифрой 2 и т.д.

Восьмерку поставьте напротив цвета, который вам наименее приятен и который выбираете в самую последнюю очередь.



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Вначале посмотрите на тот цвет, который вы выбрали первым и тот, которому определили восьмое место. Первый цвет будет отражать вашу самую насущную, актуальную потребность, связанную с текущим психологическим состоянием. Восьмой цвет, наиболее отвергаемый, покажет область потребности, в достижении которой на данный момент вы не нуждаетесь, либо область, в которой удовлетворение потребности настолько труднодостижимо, что вытесняется и признается малозначимой.

- Синий цвет – потребность в глубокой привязанности, инструмент достижения эмоционального комфорта и покоя.
- Зеленый цвет – потребность в отстаивании собственной позиции, агрессивность защитного характера.
- Красный – потребность в достижении, обладании, лидировании, высокая поисковая активность.
- Желтый – потребность в эмоциональной защищенности в социальном плане, яркость переживания и общение.
- Фиолетовый – потребность в уходе от реальной действительности, нереальные требования к жизни, индивидуальность.
- Коричневый – потребность в снижении тревоги и стремление к психологическому и физическому комфорту.
- Черный – потребность в независимости, негативизм к авторитетам, к давлению извне.
- Серый – потребность в успокоении, отдыхе, пассивность.

Теперь рассмотрим и другие отмеченные вами предпочтения. Первые выбранные вами 5 цветов отнесите к «предпочитаемым». Цвета, отмеченные цифрами с 6 по 8, отнесите к «отвергаемым».

Если в целом ваше психологическое состояние не вызывает у вас потребностей в изменении и устраивает, то воспользуйтесь таблицей ниже, чтобы подумать и порефлексировать на тему, насколько описания предпочтений цветов соответствуют вашей текущей психологической реальности.

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

И есть ли в этих потребностях и стремлениях такие, которые вы хотели бы и могли бы удовлетворить в устраивающей вас мере в ближайшее время. Что касается отвергаемых цветов, на них стоит обратить пристальное внимание, если вы находитесь в сложном, депрессивном, стрессовом состоянии и у вас есть сильная потребность что-то изменить к лучшему. Отвергаемые цвета – эта та область потребностей, которая в стабильном, нормальном психологическом состоянии «может подождать», не нуждается в коррекции, но в депрессивном состоянии срочно требует разрядки, разрешения проблемы и удовлетворения потребности в данной области.

Цвет	Предпочтение	Отвержение
Синий	Стремление к согласию, доверию, пониманию, сочувствию, отсутствию конфликтов, дружеским отношениям; любовь, привязанность, спокойствие.	Нарушение отношений, одиночество, беспокойство.
Зеленый	Стремление к самоутверждению, повышению положения, власти, уважению, признанию, превосходству; уверенность, независимость, настойчивость, оборона.	Недостаток признания, принуждение, унижение, обида, неспособность к сопротивлению.
Красный	Стремление к достижению, успеху; инициатива, наступление, деятельность, борьба, возбуждение.	Перевозбуждение, раздражение, бессилие, утомление, защита.
Желтый	Стремление к изменению, выходу, освобождению, расслаблению; ожидание, надежда на удачу и случай; оптимизм, избегание проблем.	Разочарование, отчаяние, подозрение, недоверие.
Фиолетовый	Стремление к отождествлению, идентификации с кем-то, эротические и эстетические устремления, желание понравиться, обратить на себя внимание, произвести впечатление, получить одобрение.	Подавление чувств, рациональность, контроль, скромность, стремление быть незаметным.
Коричневый	Стремление к физическому комфорту, безопасности, отдыху, чувственному удовлетворению; болезненное состояние, слабость, усталость, голод.	Вытеснение физических потребностей, самоограничение, отрицание слабости.
Черный	Стремление к разрушению, агрессия, враждебное отношение, негативизм, неприятие, протест, отказ.	Отрицание и подавление агрессии.
Серый	Желание избежать участия, скрыться, маскировка, утаивание.	Активное включение в ситуацию.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Раз уж взялись диагностироваться цветом, поищем у цвета и возможностей излечения найденного дискомфорта психологического состояния.

Еще древние ученые заметили, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах. Цветом исцеляли в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологами обнаружены помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей.

В Древнем Китае больному прописывали носить одежду определенного цвета или находиться в комнате, где стены окрашены или завешены материей нужного оттенка.

Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позднее. Гете в свое время сделал следующее наблюдение: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют». Русский психиатр В.А. Бехтерев писал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

Сегодня мы можем воспользоваться опытом прошлых цивилизаций и выкроить время для персональной цветотерапии. Итак, выбираем цвет, и целый день (а то и пару) уделяем ему особое внимание, живем и пребываем с ним. Это может быть проявлено во внешний мир как выбор гардероба в нужных тонах или хотя бы одного-двух предметов; поиск и просматривание картинок нужной цветовой тематики, рисование только выбранными красками и их оттенками, шопинг на предметы одного цвета или, может быть,

какая-то личная игра, которую вы придумаете сами. Например: сегодня я буду обращать внимание на объекты синего цвета, приветствовать их или хотя бы адресно улыбаться: «Привет, синяя машина, синие туфли, наклейка, телефонный аппарат, чашка, абстрактная синяя картина и т.д.» От такой игры вы гарантированно получите уйму хорошего настроения на целый день! Главное подойти к этому осознанно, с уважением к новому смыслу, который вы вкладываете в этот ритуал. Так, мы можем день изо дня носить черную одежду, потому что это практично или того требует дресс-код на работе, например. Но именно сегодня я надену черный, потому что решил провести для себя личную цветотерапию, потому что намерен отстаивать собственные интересы, и буду помнить об этом в течение дня, чтобы моя же идея мне помогала.

Итак, подберем себе цвет или сочетание из нескольких. Сегодня в нашу цветовую аптеку завезли пять видов «лекарств».

1. Возбуждающие, стимулирующие.

Здесь входят: красный, красно-оранжевый, желто-оранжевый, золотистый, желтый, зеленовато-желтый (оттенки лимонного).

2. Успокаивающие, восстанавливающие.

Здесь входят: ультрамариновый, васильково-синий, зеленовато-голубой, зеленый.

3. Активизирующие рефлексию, концентрирующие внимание на внутренних переживаниях, актуализирующие индивидуальность: пурпурно-розовый, фиолетовый, сиреневый.

4. Стабилизирующие.

Здесь входят: охра, оттенки коричневого, оливково-зеленый, пастельные тона.

5. Не способствующие повышению жизненной силы.

Здесь входят: белый (гасящий, очищающий), черный (принуждающий, формализующий), серый (замещающий).

Определитесь с тем, каких изменений вам хотелось бы достичь. При общей инертности, сонливости, чувстве «я ничего не хочу», необходимости мобилизовать силы можно воспользоваться целительными средствами лекарств первой группы.

При повышенной тревожности, возбудимости, при этом усталости, необходимости в обновлении, восстановлении сил – подойдут лекарства второй группы.

При необходимости выделиться, найти собственное «я», услышать, что происходит в вашем внутреннем мире, смело выбирайте третью группу.

Если есть четкая потребность обрести почву под ногами, почувствовать стабильность, обрести уверенность в себе, в том деле, которое вы делаете, – выбираем лекарства четвертого вида.

А вот пятая группа показана к личной цветотерапии только в очень особых, критических случаях. Возьмите белый, если велика потребность в очищении, начинании с чистого листа, также если есть по каким-то причинам необходимость укрыться в мире фантазий. Возьмите черный, если нужно настоять на своем, вовремя сказать «нет», отстоять свои интересы, которые, как вы чувствуете, ущемляются. Возьмите черный как цвет, с которым вы пребываете, чтобы он поглотил ваши негативные эмоции или эмоции окружающих. А уже на следующий день после черного лучше повторить все те же игры разума с цветом из 2 или 4 группы. Возьмите серый, если в вас сильно стремление к покою, инертности, желание не реагировать на раздражители, а также если есть стремление к тому, чтобы «оставили в покое». Серый укрывает и защищает.

Подбирайте свой цвет для текущего душевного состояния, и пусть он принесет вам подходящие, нужные, живые эмоции!

Наталья Польшанная, психолог, специалист в области телесно-ориентированной и танцевально-двигательной психотерапии



Конфликты и границы:

проблемы воспитания долгожданного ребенка

Многие родители, ожидающие долгожданного ребенка, мечтают в основном о трех вещах: «я дам ребенку все», «я не буду совершать тех ошибок, что совершали мои родители», «мы всегда будем вместе счастливой семьей». Эти светлые и солнечные идеи в какие-то моменты жизни удается реализовать, но так или иначе все эти родители сталкиваются с реальностью, у которой свои планы на этот счет, – с эмоциональной реальностью ребенка и своей собственной. Идея о том, что ребенку нужна только любовь и забота, хороша лишь до его трехлетнего возраста, а потом ребенок самостоятельно начинает исследовать мир эмоций и мир социума, и тут уже у самих взрослых порой случаются неожиданные открытия.



Многие родители и детские психологи знают, что в возрасте трех-четырех лет ребенок будто «портится», вредничает, показывает характер и постоянно стремится хулиганить. Эти изменения обусловлены тем, что именно с трех лет ребенок выходит в мир социальных эмоций и взаимоотношений. В мир видимых эмоций и потаенных.

Дети до трех лет еще не умеют играть совместно с другими детьми в силу возрастных особенностей. Еще не сформированы многие эмоциональные способы реагирования на происходящее вокруг, нет паттернов владения всем этим. Но уже с трех лет ребенок медленно, но верно начинает входить в социум, изучать эмоциональные реакции окружающих на свое поведение – в первую очередь реакции взрослых, а потом уже и сверстников. Именно в этом возрасте ребенок определяет эмоциональные «границы» в жизни: за какие поступки и поведение хвалят, за какие ругают, на какие реагируют нейтрально. При этом вполне нормально, когда малыш стремится как можно шире раздвинуть границы своей деятельности, проверяя их раз за разом.

У ребенка идет настоящая научная работа, связанная и с исследованием того, как можно манипулировать этими реакциями. Как писал американский психолог Эрик Берн, ребенок в возрасте трех-семи лет подобен профессору психологии, но даже и не все профессора настолько тонко понимают и различают эмоциональные реакции людей и не настолько успешны в мастерстве манипулирования ими. С возрастом у многих это ясное умение теряется.

Если ребенок с трех лет до начала школьного возраста достаточно напитался разными видами эмоций, полученных от взрослых, то есть если родители не стеснялись демонстрировать широкий спектр эмоций, как позитивных, так и негативных, – то именно такой ребенок впоследствии будет наиболее социально адаптивным, адекватным в коммуникациях, будет хорошо понимать, как взаимодействовать с разными типами людей и в связи с этим обретет такое модное, важное и востребованное качество, как «успешность» во взрослой жизни. Если же взрослые «зажимали» какие-либо виды эмоций, стремились не быть искренними, но быть «правильными», то у ребенка просто будет белое пятно в знаниях о «зжатых» эмоциях.

Итак, как уже говорилось выше, ребенок стремится познать эмоции, зависимость между своим поведением и эмоциональными реакциями взрослых на них... и, как самый настоящий исследователь-натуралист, не находит ничего лучше, чем выводить взрослых на эти эмоции, чтобы увидеть их настоящими, без масок, в истинной и естественной ситуации реагирования.

Так, например, одна знакомая мне трехлетняя девочка постоянно «роняла» куклу в неожиданных местах, а затем затаивалась в ожидании, когда на нее кто-нибудь наступит. Когда же бабушка несколько раз уже вполне реально спотыкалась о куклу, она



выдавала внучке громкую эмоциональную реакцию с требованием перестать раскидывать игрушки. При этом раздражение и тон бабушкиного голоса с каждым разом нарастали все сильнее: первая, совершенно нейтральная и почти дружелюбная реакция постепенно выросла до громогласного ультимативного требования прекратить ее доводить. Внучка молча выслушивала, улыбалась, а через какое-то время снова оставляла куклу на полу ровно затем, чтобы увидеть реакцию бабушки. Девочка на самом деле не была «плохой», как не была «плохой» и бабушка, которая действительно могла упасть, споткнувшись о куклу, и реагировала совершенно естественно. В какой-то момент бабушка достигла предела своего эмоционального реагирования: раскричалась, ну очень сердито – и все, после этого девочка больше так специально не делала, о самом факте все подзабыли, а внучка стала с деятельной заботой собирать за собой и другие игрушки – чтобы никто не упал. Девочке было необходимо проверить границы ее эмоционального реагирования еще и еще раз, чтобы наконец понять и почувствовать ту грань, переходить которую уже точно не следует.

Самое важное, что стоит помнить заботливым родителям, а также бабушкам и дедушкам: дети

принимают эти границы, если им адекватно и естественно их показать. Границы нужны, во-первых, для того, чтобы самим взрослым жилось комфортно и безопасно, а во-вторых, потому что дети встречаются с границами еще и в большом мире, большом социуме. И если уж научить владеть ими в младшем возрасте в семье, то во взрослой жизни им будет намного легче.

Знаю другой пример бабушки и внучки, где границы с ребенком не выстраивались вообще. Бабушка не чаёт во внучке души и позволяет ей себя «есть» в психологическом смысле. Так, например, эта внучка бесцеремонно разбегаётся и со всего маху втыкается в большой бабушкин живот, пока та сидит в кресле, читает газету. Бабушка смеётся, умиляется, ей вроде бы нравится игра, но потом жалуется, что живот-то после такой игры побаливает, да и неприятно в целом, но «это ж внучка, пускай играет!». Проходит время, и вот остановить девочку она уже не может: «Внучка-то совсем уважение потеряла, напрыгивает, и все тут». А внучка не то чтобы «потеряла уважение» (дети в 3-4 года еще плохо знакомы с этим понятием), просто игра с прыжком и ударением о большой бабушкин живот прочно вошла в границы мира девочки. И она уже сама начинает охранять эти границы. В нужный момент бабушка не сказала «нет», и внучка продолжила расширять границы, невзирая на слабые, противоречивые попытки бабушки отгородиться. Противоречивые, потому что бабуле и дать поиграть ребенку хочется, и запретить как-то неудобно, но при этом самой в этом участвовать уже порядком надоело.

То же относится и к детям, которые в 3-4 года внезапно начинают ругаться бранными матерными словами и называть ими родных. Это тоже проверка границ, которые устанавливают взрослые. И если в нужный момент не выдать совершенно однозначную, недвусмысленную негативную реакцию, ребенок может увериться в том, что эта граница для него открыта, и продолжить исследования дальше, уже в некомфортных для вас границах.

Здесь не следует думать, что если кричать на ребенка, запрещать ему что-либо, то ему будет нанесена психологическая травма. Вовсе нет. Ребенок – это сильный, устойчивый организм, познающий и активно исследующий мир, в частности мир эмоций других людей. Если носиться с ребенком как с хрустальным, он таким и вырастет, так и не поняв, каково это – быть сильным и совладать с эмоциями и реакциями других людей. «Травма» – это состояние, в котором нет выхода. Ребенок, которому указали границы, не травмирован – он в процессе исследования, и у него есть множество выходов. Это следует в первую очередь четко понимать родителям, стремящимся к гиперопеке. Родители, умеющие устанавливать границы с детьми, это уже давно знают. Ставить границы – не значит перестать любить ребенка или начать его чрезмерно «жестко» воспитывать. Мы ведь выстраиваем границы с нашими коллегами, работодателем, друзьями,

знакомыми разной степени близости. А ребенок тоже человек, и границы в этом мире к нему все равно придут. Другое дело, что встречаться с ними впервые во взрослом возрасте будет куда более травматично.

Реакции сверстников также начинают изучаться ребенком уже в детском саду или на детской площадке. Когда круг знакомств ребенка расширяется, вместе с ним расширяются и границы его мира, которые тоже надо исследовать, понять, где именно они находятся в плоскости эмоциональной реальности. То есть узнать, как можно общаться с другими детьми, а как нет. Первые контакты со сверстниками у всех детей сводятся к тому, чтобы обмениваться игрушками. Стремление показать, какие у меня есть игрушки, связано с желанием того, чтобы другие дети тоже меня любили. Детские капризы типа «Мама, ну купи игрушку» очень часто связаны именно с областью контактов в детском садике. Трех-четырёхлетний ребенок не говорит, но эмоционально подразумевает, что для того, чтобы утвердиться во влиянии на других, получить их признание, ему нужна игрушка. И на уровне детских коммуникаций это действительно так.

Так, первое общение на детской площадке чаще всего сводится к обмену игрушками. При этом малышу более желанной обычно кажется игрушка, находящаяся в руках сверстника. Обычное явление: своя игрушка становится неинтересной – до тех пор, пока ею не заинтересовался другой ребенок. И взрослым следует понимать это и не принимать близко к сердцу, упрекая: «мы тебе такую дорогую игрушку купили, а ты...». Это создаст совершенно ненужный повод к испытанию чувства вины. Игрушка ребенка – она находится в границах его мира и ему принадлежит. Он не обязан испытывать чувства вины за внешний инструмент взаимодействия с миром.

Дети подрастают, и взаимодействия становятся все больше. В 4-6 лет уже появляются первые совместные игры, интерес друг к другу, а также свои симпатии и антипатии. Но в этом возрасте дети еще не владеют эмоциональным саморегулированием, это означает, что все их эмоции непосредственно отражаются в поведении. Разозлился – стукнул, понравилась игрушка – начал отбирать, обиделся – толкнул и так далее. Любопытно, что сами малыши могут уже минут через пять после драки весело играть вместе, а вот родители, если, не дай бог, на их глазах случился детский конфликт, воспринимают его очень близко к сердцу. Но здесь следует четко понимать: ребенок занят исследованием социальных контактов, исследованием границ – как можно поступать с другими детьми, а как нельзя.

Конфликт у дошкольников – такая же форма общения и взаимодействия, как и совместная игра. Опять же: вывести партнеров из себя, увидеть, как они будут реагировать – это важный этап эмоционального развития и регулирования, который проходят все дети.



Те эмоции, которые мы, взрослые, проживаем внутри себя, дети реализуют на практике. Конечно, это не означает, что детские ссоры нужно игнорировать, ведь эффективному общению нужно учиться, а ребенку в проблемной ситуации обязательно нужна поддержка и помощь родителей. Решать вопрос о необходимости вмешательства будет проще, если руководствоваться понятным правилом. Помните, что ваша родительская ответственность в том, чтобы никто не нанес ребенку серьезного вреда, травмы – как физической, так и психологической. Таким образом, если ребенок прибегает из песочницы расцарапанным, с синяками, если он явно боится в следующий раз идти играть на площадку, если вы видите, что малыш страдает в этой ситуации и не может с ней справиться – значит, ему нужна ваша помощь. Если вы наблюдаете, как другой ребенок пытается ударить вашего малыша палкой или другие дети выкрикивают в его адрес самые настоящие оскорбления, это повод, чтобы точно вмешаться в ситуацию. Прежде всего чтобы показать ему, что он не один и что выход из его состояния или переживаний – есть. Выход из травмы.

Вот некоторые рекомендации, как вести себя в ситуации конфликта между детьми, что его предотвратить.

1. Если у вашего ребенка есть игрушки, которыми он очень дорожит и болезненно относится к тому, что ими пользуется кто-то еще, договоритесь, что он не будет брать их с собой на улицу. Поясните, что в совместных играх нормально делиться игрушками, но если этого делать не хочется, тогда лучше просто поиграть с любимой игрушкой дома, а для прогулки выбрать другие игры.

2. Если вы видите, что между детьми завязалась ссора, не торопитесь вмешиваться (если, конечно, вашему малышу не угрожает явная опасность в виде огромной палки в руках сверстника). Пона-

блюдайте за собственным ребенком: как он реагирует, какова его роль в конфликте, насколько он уверен в себе, кто из ребят зачинщик ссоры и так далее. В большинстве случаев дети быстро разберутся сами и продолжают играть, но у вас появится богатый материал для того, чтобы понять, о чем стоит при случае поговорить с ребенком, чему стоит научиться.

3. Если вы видите, что ситуация накаляется и дети не могут ее разрешить, выступите посредником. Посредник не ругает, не прерывает ссору, никого не унижает, а помогает спокойно разобраться. «Что у вас тут происходит? Из-за чего вы ссоритесь? Коля, у тебя Петя забрал машинку, и ты разозлился? А она твоя? А ты сказал Пете, что не нужно ее брать или сразу стал драться? Петя, а ты попросил разрешения? Коля, а можно Пете поиграть твоей машинкой ровно пять минут?» Так вы помогаете детям понять причины своих эмоций, найти правильные слова для взаимодействия, достичь компромисса. Казалось бы, ничего сложного, но малышам, действительно, нередко требуется помощь взрослых в подобных ситуациях. Главное – не привносить свои личностные проблемы в их конфликт; решайте насущную ситуацию, а не уходите в область социального давления, ругаясь, например о том, во что этот конфликт может Коле вылиться и каким плохим человеком он потом станет.

4. Если обижают вашего ребенка и он не может справиться с ситуацией, выступите в его защиту. Скажите: «Витя, я не разрешаю никому бить моего сына. Не делай этого». Нет необходимости ругаться и тем более воспитывать чужого ребенка, просто уверенно скажите о своей позиции, обычно этого бывает достаточно.

Наталья Полювянная, психолог, специалист в области телесно-ориентированной и танцевально-двигательной психотерапии

Все краски лета

Есть отличная новость для тех, кто следит за модой. Главный тренд в этом году – цветочное разнообразие. Скучными новые тенденции точно назвать нельзя: мода 2013 года диктует как пастельные тона, так и яркие – от ярко-желтого и оранжевого до глубокого изумрудного.

В 2013-м модны цвета, близкие к естественным оттенкам красной розы, застенчивой бело-желтой ромашки, горделивого бордового пиона, сочной зеленой травы, нежно-розовых тюльпанов. Диапазон синего цвета варьируется от лучезарно-лазурного до насыщенного бархатно-синего, почти черного, с еле заметным синим отливом. Стильный цвет лета – солнечный желтый, яркий лимонный, песчаный, мягкий оливковый или наподобие крокодиловой кожи.

Самый модный цвет 2013-го – в стиле «ню», изысканная пастель в диапазоне от бледной до загорелой кожи человека. Этот цвет моден не только в коллекциях одежды, но и в маникюре, обуви, сумках. Одним из самых модных можно назвать и верблюжий телесный оттенок. Если вы хотите сделать свой образ более элегантным, то обратите внимание на этот цвет. Это нейтральная палитра, и поэтому ее можно выбирать для юбок, брюк, блузок, рубашек, шорт и, конечно же, верхней одежды.

Вообще стоит отметить, что летом 2013-го на пике популярности будут пастельные оттенки. Так что если вам не по нраву броские краски и дикие принты, то значит, этот тренд – для вас: в новых коллекциях дизайнеры продемонстрировали большую сдержанность. Они считают, что нынешнее лето будет отдавать цветом шербета, охры, кофе с молоком.

Еще одним модным трендом станет шоколадно-коричневый цвет. Если вы не любите черный, то это именно тот оттенок, который станет идеальной альтернативой. Этот тон выглядит богато и в то же время смело. Попробуйте пополнить свой гардероб платьями подобного цвета. Но в то же время не стоит сбрасывать со счетов черный и белый: они никогда не сходят со сцены.

Медно-голубой тоже актуален. Это универсальный цвет, он подходит для платьев, брюк, юбок и даже пальто. Изумрудно-зеленый – еще один оттенок, который может оживить и освежить гардероб. Он хорош для смелых модниц, которые любят привлекать к себе внимание. Горчичный или горчично-желтый цвет также идеально подходит как для холодного, так и для теплого времени года.

Не менее популярен в текущем сезоне красный цвет. Он подойдет для роковых и сексуальных девушек. Особенно актуально сочетание черного и красного цветов.

Изумруд и еще один красивый полудрагоценный камень – зеленый кальцит – вдохновили многих дизайнеров женской одежды. Они предлагают девушкам носить все оттенки зеленого – от самых темных до полупрозрачных и прозрачных: цвета ели, милитари, морской глубины.





Среди модных цветов 2013 находится и оранжевый цвет. Его можно встретить как в деловых нарядах, так и в коллекциях повседневной одежды.

ИГРА ЦВЕТА

Ведущие дома моды представляют динамичные, красочные, яркие коллекции.



В 2013 году можно комбинировать совершенно, на первый взгляд, не сочетаемые между собой вещи. Допустимо в одном образе использовать одновременно цвета оранжевого, желтого и красного.

Актуальна одежда коричневого, синего, красного и пурпурного цветов, оттенки сочной травы и герани. Жизнерадостно смотрятся различные сочетания оттенков, которые подскажут массу идей для гардероба модниц. Но при выборе наряда не забывайте помнить важное правило: нельзя одновременно сочетать более трех цветов.

Большинство дизайнеров используют для украшения одежды кружево. Благодаря ему одежда приобретает более изысканный и утонченный вид. Актуальные в текущем сезоне цвета кружева – белый, серый, черный, розовый и желтый.

По-прежнему модны в текущем сезоне тигровые и леопардовые принты.

МАНИКЮР И МАКИЯЖ

Применение различных цветов в маникюре заметно поубавится. Возможно, это следствие того, что в моду входит яркая, красочная одежда. Согласитесь: если еще и маникюр будет пестрить яркостью красок, это явный перебор.

Для вечернего маникюра характерен минимализм, в виде одного цвета или сочетания двух.

Важно удачное и эффектное сочетание красок маникюра с надетым на вас туалетом либо с губной помадой и макияжем в целом. Использование красок в макияже останется очень активным и в 2013 году, но тени для век предпочтительны матовых оттенков, также будут модны достаточно приглушенные тона.

ТРЕНДЫ

Основной характеристикой модных цветовых предпочтений будет глубина цвета, его насыщенность новыми оттенками, а также очень популярны будут матовые исполнения цветовой гаммы. Все блестящее постепенно вытеснится с модного пьедестала и представит воображению полутона и переливы.

Особенно модным в костюмах будет сочетание двух цветов: верх в одном цвете, а низ – в совершенно, на первый взгляд, не сочетаемом с верхом, но всегда более темном и насыщенном цвете. Объединять эти два цвета в один ансамбль будут как текстура ткани, так и использование сходных принтов, кроме того будут использоваться, особенно в костюмах, и всевозможные отделочные накладные детали.

Для платьев цветовой переход также очень актуален, он идет сверху вниз, занимая разное геометрическое пространство, отделяясь различными полосочками, а также втачными деталями контрастных цветов.



Таким образом, модные цвета 2013 года – в одежде, в маникюре, окраске волос, аксессуарах – будут поражать воображение и восхищать неожиданным сочетанием и ярким, жизнерадостным разнообразием.

Так что дерзайте!

Ольга Наумова



Удивительная Польша

Польша приятно удивит туристов не только низкими ценами на отличную кухню в рестораничках, но и бесподобной архитектурой, достопримечательностями и неповторимой музыкой Фредерика Шопена.

Очень часто у нас нет времени думать, мы бежим и суедемся, боясь опоздать сделать что-то, как нам кажется, важное. И порой делаем совсем ненужные и не имеющие смысла вещи и дела. В ежедневной погоне за счастьем мы просто забываем о тех мелочах, которые могут радовать больше, чем оклад в 10 тысяч долларов. Но гениальная музыка не может оставить равнодушным никого, и душа открывается. Она обнажена и готова к новому осознанию и мироощущению.

Для многих олицетворением романтизма и необычайной легкости в музыке стал Фредерик Шопен, и, наслаждаясь его произведениями, невольно вспоминаешь о Польше – родине великого музыканта. Поклонники творчества Фредерика Шопена создали в Варшаве новый интерактивный музей в память о великом музыканте. Здесь можно насладиться гениальной музыкой в необычной обстановке. Быт Шопена вы ощутите в его усадьбе, которая находится вблизи Варшавы. Пожалуй, для многих эта страна и ассоциируется только с Шопеном. Но настоящее Польши не менее удивительное и интересное.



ПРОСТОТА И ПРОТИВОРЕЧИЯ

Президентский дворец в Варшаве довольно скромнен. Нет никакой напыщенности. Первое, что я увидела в нем, – знаменитый «Круглый стол» переговоров. Только представьте: несколько десятилетий назад именно за этим столом полемизировали представители различных партий и не боялись ничего говорить; это было свободное пространство для мыслей тех, кто входил в знаменитое польское восстание, и тех, кто не принимал его. Удалось увидеть зал приемов президента. Кстати, именно в нем и принимают первых лиц.

Одна из главных достопримечательностей Варшавы – Вилянувский дворец. Его часто называют Польским Версалем. Дворец занесен в список мирового культурного наследия ЮНЕСКО как один из лучших примеров стиля барокко в Европе. Дворец итальянского архитектора Аугустино Лотти был построен в конце XVII века для семьи польского короля Яна Собеского. Он использовался как парадная резиденция. В здании дворца есть музей, который является одним из первых художественных музеев в Польше. Его открыли в 1805 году. Удивительным образом дворец сохранился во времена Второй мировой войны. В период оккупации экспонаты были похищены, но после победы коллекцию возвратили в Польшу.

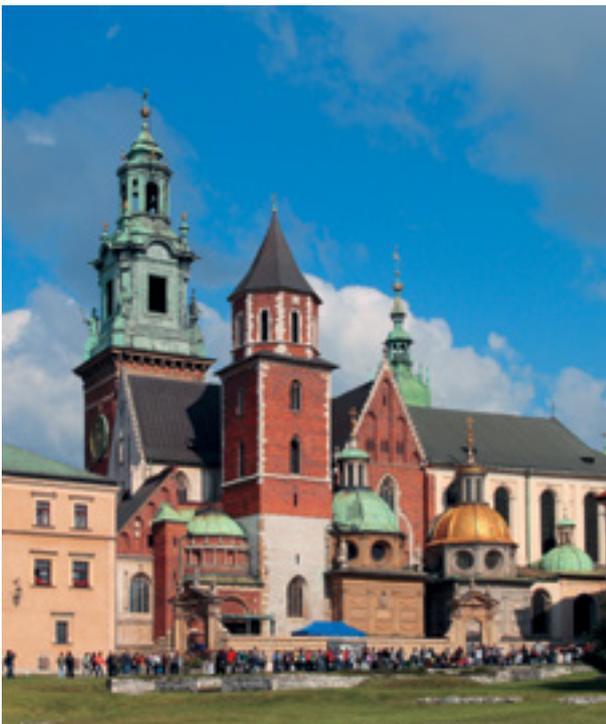


ПРЕКРАСНЫЙ КРАКОВ

Если вы оказались в Польше, спешите увидеть Краков. Это удивительный по своей красоте город с богатой историей. Одна из его главных достопримечательностей – Вавель. Это холм, представляющий собой архитектурный комплекс. Он располагается на левом берегу Вислы и впечатляет своей высотой и мощью. Здесь находится королевский замок, кафедральный собор святых Станислава и Вацлава, который является национальным символом Польши.

Свою историю Вавель начинает с XI века, когда на его месте находилось укрепленное поселение племени вислян. В XIV веке холм был перестроен в готическом стиле Казимиром III Великим. Спустя еще столетие Вавель начинают перестраивать во время правления Сигизмунда I Старого. Но пожар в XVI веке частично разрушает замок. Тем не менее в последующие годы Вавель остается коронационным замком для польских королей. В кафедральном соборе хоронили польских монархов, потом и известных польских поэтов, выдающихся политиков. Бывший президент Польши Лех Качиньский и его супруга Мария, погибшие в авиакатастрофе в Смоленске в 2010 году, также похоронены в Вавеле. В замке действует музейная экспозиция быта польских королей, которая не оставит никого равнодушным.

Краков – необычайно красивый город, сказочный. На главной площади можно прокатиться в карете, посетить знаменитый рынок, где вы купите различные сувениры ручной работы. Кухня здесь изысканная, и всего за восемь долларов вы сможете насладиться вкусными национальными блюдами.



В ПАМЯТИ НАВСЕГДА

Недалеко от Кракова находится бывший концентрационный лагерь Аушвиц. Для того чтобы съездить на экскурсию, вам понадобится знание английского или польского, русский язык вы там не услышите. Наша поездка началась с просмотра фильма. Картина была создана из архивных съемок и интервью с телеоператором, который снимал освобождение заключенных в этом лагере. Одна важная деталь. Водитель, который нас вез, очень удивился, что группа русскоязычных туристов едет на экскурсию в Аушвиц. Он сказал, что за все время своей работы (около трех лет) только дважды возил такие группы. Как выяснилось, наши туристы предпочитают ездить в Татры (знаменитый горнолыжный курорт).

Конечно, впечатления от посещения лагеря невозможно вычеркнуть из памяти и описать. Очень депрессивное место. Воздух и земля пропитаны миллионами смертей; ужасный туман и мерзкий, пронизывающий холод. Невозможно смотреть на эти груды человеческих волос, из которых делали ткани, а потом шили различные вещи; останки человеческой плоти. Печи, где умерщвлялись люди, обуглены до сих пор; черная копоть, газовые камеры – все сохранилось. Невозможно говорить и писать об этом, можно только почувствовать весь этот ужас. Поэтому не буду описывать лагерь Аушвиц-Биркенау, но именно там мы увидели обрывающиеся рельсы, у которых нет путей назад. В памяти навсегда останется эта картина, и забыть ее невозможно, нельзя. Думаю, необходимо, чтобы туристы посещали такие лагеря. Переосмысление может наступить после просмотра такого ужаса. Тот, кто увидит это, никогда уже не одобрит нацизм и фашизм.

В тот же день после Освенцима мы побывали в Величке. Этот город входит в Малопольское воеводство и Величский повят. Известна Величка соляными шахтами. Они представляют собой девять этажей, последний из которых находится на глубине 327 метров. Это прекрасное место. Именно здесь есть уникальный и единственный в мире католический храм под землей, который сделан полностью из соли. Он великолепен. Русский экскурсовод сделала нам подарок: включила цветомузыку, и храм стал сказочным. Его акустика поражает, а когда звучит Шопен, невозможно не влюбиться в это место, как и в саму Польшу.

Друзья, удивительная и гостеприимная польская земля ждет вас!

Александра Ллойд

Разноцветный друг

Существует поверье, что трехцветная кошка приносит удачу в дом. Но что же делать тем, у кого аллергия на шерсть или кто просто не любит усатых, а удачи им так не хватает? Современные зоомагазины предлагают нестандартное решение: завести хамелеона. Его по праву называют разноцветным, а посему он вполне может стать удачным питомцем для суеверных хозяев.

Любителям экзотики – а с каждым годом их становится все больше – для начала надо знать, что эти ящерицы достаточно прихотливы в содержании. Хотя это мало кого пугает, ведь сам факт, что вы решились завести домашнюю ящерицу, уже заслуживает того, чтобы назвать это смелым и креативным поступком. Любят хамелеонов за их необычное поведение, легкую приручаемость и, конечно же, удивительную способность изменять окраску.

Хамелеоны обитают в жарких странах, они очень спокойны и ведут древесный образ жизни. В среднем длина туловища хамелеона составляет 25-30 см, самые крупные виды могут вырастать до 50-60 см, а самые мелкие – до 4-5 см. Живут хамелеоны от 3 до 9 лет, причем продолжительность жизни самок намного короче. Характерными признаками этой ящерицы считаются вращающиеся в разные стороны глаза (позволяют ей следить за врагом или жертвой), меняющийся цвет кожи и длинный язык, с помощью которого они могут ловить добычу на расстоянии.

ВЫБОР

К выбору стоит подойти серьезно. Мало того, что вы берете ответственность за жизнь этого существа, – стоимость и содержание ящерицы обойдется в «копеечку». Не бросайтесь на первую увиденную в зоомагазине ящерицу, наблюдайте немного за ней. Жизнеспособное животное должно активно следить за происходящим. Вот некоторые признаки плохого самочувствия хамелеона:

- худоба;
- запавшие либо закрытые веками в дневное время глаза;
- отсутствие аппетита (если животное не реагирует на запущенных в террариум насекомых, возможно, что-то не в порядке);
- темные пятна на коже;
- выпуклости и неровности на ногах, спине и хвосте могут говорить о плохом содержании животных заводчиком; скорее всего, у хамелеона рахит, полностью излечить его нельзя.

Совсем другое дело, если вы приобретаете хамелеона в интернет-магазине. Не поленитесь, соберите как можно больше информации. Требуйте фотографии предполагаемого питомца, а также поговорите с людьми, которые уже пользовались услугами этого магазина.





СОДЕРЖАНИЕ

Чтобы содержать хамелеона в домашних условиях, нужно создать для него как можно более близкую к природной среду обитания. А это значит, что маленьким аквариумом не обойтись. Разноцветному питомцу нужен вертикальный террариум объемом не менее 200 л для одной особи, с хорошей вентиляцией. Поэтому лучше, если одна из его стенок будет выполнена не из стекла или пластика, а затянута неметаллической сеткой.

Как и у любых рептилий, у хамелеона в террариуме должен быть строгий контроль температур – для каждой зоны своя температура. Условно их можно назвать холодной и теплой точками: днем самая теплая точка 30-32 градуса, холодная точка 26-27 градусов; ночью температура в террариуме не должна опускаться ниже 25 градусов. Для поддержания температуры используйте лампы накаливания, шнур накаливания или коврик обогрева. Не обойтись и без увлажнителя воздуха, т.к. влажность в террариуме должна составлять 60-70%. При сильно повышенной влажности у этих рептилий возрастает риск поражения грибковой и бактериальной микрофлорой. При недостатке – уящерицы могут возникнуть проблемы с линькой и с ее сложно устроенными глазами.

Кроме того, хамелеонам нужно дозированное ультрафиолетовое излучение, поэтому следует оборудовать террариум еще и УФ-лампой. Подобный свет необходим для усваивания кальция, правильного роста и развития. Позаботьтесь о декоре. В жилище питомца должно быть достаточное количество живых растений, веток деревьев, чтобы хамелеону было где лазить. Также можно озеленить террариум с помощью живых или искусственных растений, они же станут отличным укрытием для уящерицы.

Еще один немаловажный факт: в террариуме должен быть искусственный водоем или фонтан, чтобы питомец чувствовал себя комфортно. Но имейте в виду: хамелеоны не умеют пить из поилки или водоема, в природе они пьют воду, каплями стекающую по листьям деревьев. Поэтому, чтобы

обеспечить питомца питьевой водой, необходимо несколько раз в день опрыскивать находящиеся в террариуме растения. Можно также приучить домашнего хамелеона пить из пипетки.

КОРМЛЕНИЕ

Молодых особей следует кормить дважды в день, предлагая им достаточно большие порции – хамелеон сам отрегулирует нужное количество корма. Взрослых особей достаточно кормить 3-4 раза в неделю, желательнее сверчками, иногда зоофобасом, мухами и мучным червем, но знайте: эти насекомые очень калорийны и часто их использовать не рекомендуется. Также хамелеоны должны питаться растительной пищей: кусочками фруктов, например цитрусовых, бананов, винограда; а также овощами. Корм можно давать животному пинцетом или же в кормушке, которую несложно изготовить из любой пластиковой или стеклянной банки.

Поддерживайте чистоту. Для этого достаточно убирать в террариуме примерно раз в две недели. При этом во время уборки не обязательно вынимать хамелеона – это его пугает. Очищайте от фекалий и прочего мусора, поливайте растения и меняйте воду в водоеме. Растения лучше поливать вне террариума и ставить их обратно лишь после того, как стечет вода.

Хамелеонов содержат по одному самцу в террариуме или одного самца с одной или несколькими самками, так как два самца могут устроить жестокие бои за территорию и покалечить друг друга.

Несмотря на свою весьма грозную внешность, хамелеоны легко привязываются к человеку. Они могут есть с рук, разрешают себя гладить, узнают хозяина.

Хамелеоны – не самые простые уящерицы, поэтому покупку этой рептилии настоятельно рекомендуется осуществлять под чутким руководством специалиста!

Стейк

ПО-ТЕХАССКИ

Если бы мы путешествовали по югу США, начиная с юго-западных штатов (Нью-Мексико, Аризона, Техас) и двигаясь к восточному побережью (Северная и Южная Каролины, Джорджия, Флорида), мы бы заметили, что во всех этих штатах популярен стейк, но везде он разный. Техас – «коровий край», поэтому вовсе не удивительно, что здесь отлично умеют готовить множество блюд из говядины. Стейки тут – самые лучшие, какие только можно попробовать, и один из них, конечно же, тexasский. Но приготовить его правильно, чтобы он был мягким, сочным и таял во рту, – не так просто. Мы предлагаем вашему вниманию рецепт, который поможет вам справиться с этой задачей.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- вырезка говяжья – 250 г;
- картофель – 300 г;
- яйцо – 1 шт.;
- растительное масло – 5 ст. л.;
- соль, молотый черный перец – по вкусу;
- соус сливочно-грибной – 100 г;
- помидоры – 2 шт.;
- лук зеленый.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

- соус демиглас – 50 мл;
- сливки (30% жирности) – 100 мл;
- грибы (шампиньоны) – 100 г;
- растительное масло – 3 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛИВОЧНО-ГРИБНОГО СОУСА:

1. Берем соус демиглас, выливаем в сковороду.
2. Добавляем сливки, тщательно перемешиваем, тушим на небольшом огне.
3. Отдельно жарим шампиньоны и добавляем их в соус.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Картофель натереть на крупной терке, выложить в чашку. В полученную массу разбить яйцо, добавить соль, перец. Хорошо перемешать. На сковороде разогреть немного растительного масла и выложить картофельную массу в виде небольших лепешек. Обжарить драники на среднем огне до румяности. Перевернуть и обжарить с другой стороны – до готовности. Время жарки 5-6 минут.

2. Готовые драники выкладываем на блюдо.

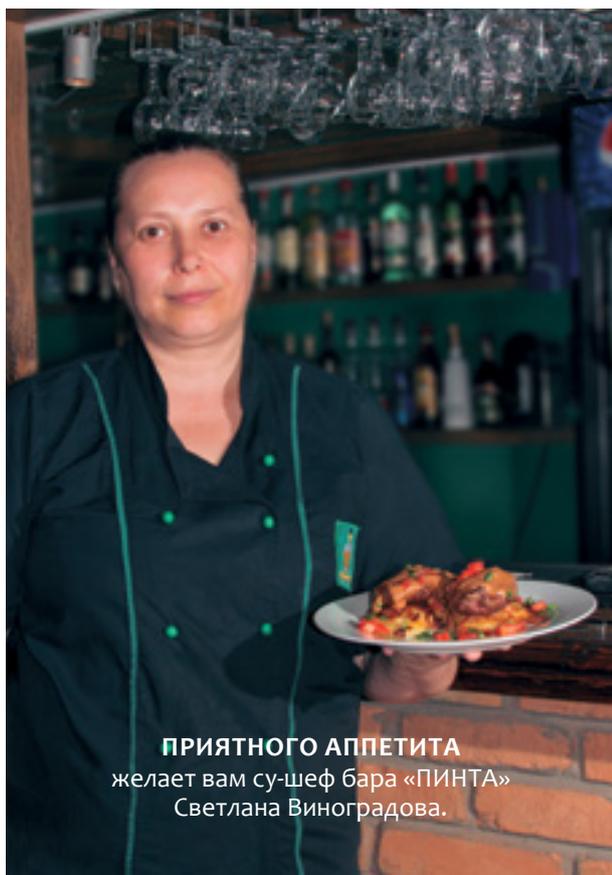
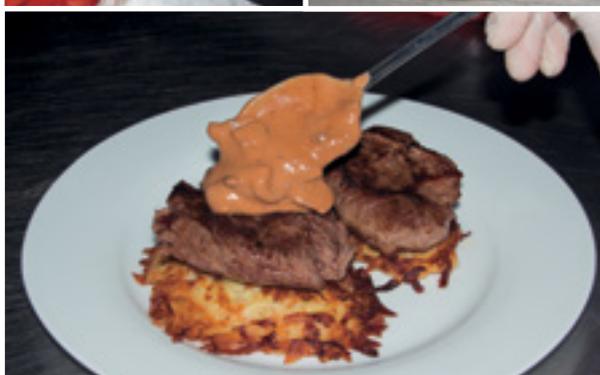
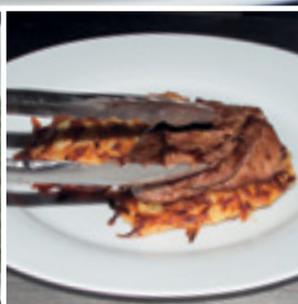
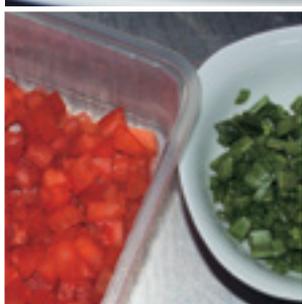
3. Мясо для стейка нельзя мариновать, отбивать и солить заранее. Соль заберет влагу, и стейк будет сухим и невкусным. Берем свежий (не замороженный) кусок говяжьей вырезки. Еще один важный момент – как порезать. Разрезаем поперек волокон, тогда мясо будет таять во рту и не превратится в «жвачку».

4. Отбить мясо так, чтобы толщина стейка была 4-5 см, посолить, поперчить с двух сторон.

5. Обжарить мясо на растительном масле с двух сторон в течение 5-6 минут.

6. Готовый стейк выкладываем сверху на драник, поливаем сливочно-грибным соусом.

7. Украшаем блюдо помидорами, порезанными кубиками, и мелко нашинкованным зеленым луком.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
желает вам су-шеф бара «ПИНТА»
Светлана Виноградова.

Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»
выражает благодарность за проведение
фотосъемки бару «ПИНТА»

г. Алматы, пр. Райымбека, 514а,
ТРЦ «Прайм Плаза», 3-й этаж.



Июль-2013

Астрологич

Овен

(21.03-20.04)



Эмоции будут диктовать свои правила игры, но сейчас важно не упустить появившиеся возможности. То, что вас занимало или беспокоило раньше, близится к развязке. Происходящее может оказаться лучше, чем было запланировано, но может и оправдать ваши опасения, если вы не проявите терпение. Выберите время для наведения порядка в своем доме. Сейчас любая размеренная работа даст вам ощущение внутренней стабильности и силы. В чувствах – стремление к покою и взаимопониманию.

Рак

(22.06-22.07)



Вас ждет огромное количество мелких дел, забот, просьб и новостей. Найдите способ уединиться и выходить на связь тогда, когда посчитаете нужным. От «погоды в доме» будет зависеть очень многое. Оградите свои семейные отношения от любопытства и вмешательства извне, но остерегайтесь и внутренних семейных войн. В контактах будет высвобождаться много энергии. Находите с окружающими общие интересы – и сможете «свернуть горы».

Телец

(21.04-21.05)



Можно позволить себе не торопиться и продолжать заниматься текущими вопросами. Сейчас подходящее время, чтобы решить, чем можно разнообразить и дополнить свою деятельность. Предложения, обмен информацией и услугами открывает новые перспективы в будущем. Старайтесь находиться в обществе, где можно найти сторонников, партнеров для расширения своих проектов.

Лев

(23.07-23.08)



Хорошее время для выгодных знакомств. Вас могут свести с другими людьми проблемы, но у контактов обнаружится более интересный потенциал. Расширяйте спектр обсуждаемых вопросов, дайте собеседнику выговориться, делитесь собственными планами. Проявляйте щедрость, передавайте другим людям вещи, которые будут для них полезны.

Близнецы

(22.05-21.06)



Один из лучших периодов для Близнецов. Встречи с важными для вас людьми или знакомства с новыми имеют большое значение. Можно получить интересные предложения о сотрудничестве. Благоприятны поездки, приток свежей информации и впечатлений. Идеи этого месяца будут полезны в будущем. Зафиксируйте их, чтобы позже к ним вернуться.

Дева

(24.08-23.09)



Не поддавайтесь соблазнам. Траты будут впустую, мечты не исполнятся или вы получите не тот результат, к которому стремились. Важнее упорядочить то, что есть. Четко планируйте текущие дела и доводите их до конца. Не распыляйте внимание! Сейчас вам следует смотреть дальше текущего дня хотя бы на месяц вперед. То, что будет важно для вас в августе, нужно начать уже сейчас.

екий прогноз

Альфия Абдалимова, астролог

Весы

(24.09-23.10)



Витать в облаках иногда опасно. Не проявляйте чрезмерную откровенность и не навязывайте свою точку зрения окружающим. Избегайте хвастовства и самонадеянности. Сложно будет сфокусировать внимание и удерживать его в рамках одной темы, одного занятия. Планируйте в июле интересные дела, отвлекайтесь, общайтесь с теми, кто стимулирует ваши творческие способности. Крупные покупки стоит пока отложить.

Козерог

(22.12-20.01)



Звезды вносят в вашу жизнь внезапные перегрузки и нервозность, путают планы. Ваша искренность может не найти ответного отклика. Повремените с покупками и прочими денежными операциями. Не берите и не давайте денег в долг. Чтобы избежать обид и разочарований, лучше важных разговоров не затевать. В выходные отвлекитесь на домашние дела, наведите порядок, «снимите паутину». Это поможет вам избавиться от старых взглядов и негативных эмоций.

Скорпион

(24.10-22.11)



Занимайтесь текущими делами и не предпринимайте активных действий, которые могут вызвать быстрое развитие событий. Вы больше будете выступать в роли свидетеля происходящего, хотя корректирующие действия от вас могут потребоваться. Инициативу в важных мероприятиях лучше доверить тем, кто больше ориентируется в теме и имеет соответствующий деловой настрой.

Водолей

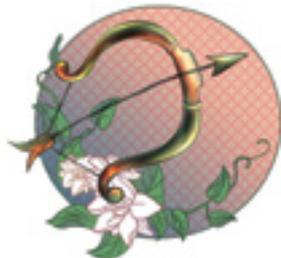
(21.01-18.02)



Сейчас вы на пике возможностей и способны взяться за дело любой сложности. Но готовьтесь к неожиданным поворотам событий, спонтанным мероприятиям и немотивированному упрямству тех, с кем будете иметь дело. Восстанавливайте связи, интересуйтесь делами партнеров, проверяйте свои каналы информации. Вы можете получить добрую новость, но одновременно что-то может выбить вас из колеи. Импровизируйте.

Стрелец

(23.11-21.12)



Жизнь одаривает вас разнообразием впечатлений, но может не хватать времени на оценку и анализ происходящего. Это время может оказаться суперэмоциональным и напряженным, но работа будет идти хорошо, и лучше сконцентрироваться на преодолении ее трудных участков. Остерегайтесь подвергать испытаниям чувства любимых и близких людей. Ошибки загладить будет не так просто.

Рыбы

(19.02-20.03)



Июль принесет ясное ощущение, насколько правильный путь вы избрали. Продолжайте активно участвовать в событиях, которые имеют значение для ваших перспектив, иначе окажетесь втянутыми в них помимо своей воли. Будьте максимально открыты для контактов с людьми, с которыми вас связывают взаимные интересы. Вряд ли удастся избежать напряжения и неприятностей, но развязка ситуации может быть для вас выгодна.



ВОПРОС НОМЕРА
Мочекаменная болезнь

АПТЕЧНАЯ ПРАКТИКА
Проектирование чистых помещений: мировые стандарты и типичные ошибки

МЕНЕДЖМЕНТ
Подбор и удержание персонала



МИРОВОЙ ОПЫТ
Фармация Швеции



АКТУАЛЬНО
Дженерики – доступные лекарства для пациента или потеря прибыли для оригинаторов?



КУЛИНАРИЯ
Готовим салат «Римский»