
Уважаемые коллеги, дорогие друзья!



От всей души поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Новый год – в своем роде уникальный праздник. Ведь у нас есть замечательная возможность оставить все проблемы и заботы в старом году, а в Новый забрать все самое лучшее: наши успехи, позитивный настрой и отличное настроение.

Мы создали хорошую основу для дальнейшего развития нашей компании. Мне очень хотелось бы, чтобы в наступающем году мы сохранили и преумножили наши достижения. У нас много планов и проектов, которые, я уверен, наша команда сможет осуществить! Спасибо вам за добросовестный труд, профессионализм и ответственное отношение к работе! Пусть новый год принесет блистательные свершения и стремительные успехи, подарит новые силы для новых побед!

Пусть в Новом году сбудутся все ваши заветные мечты, удача сопутствует во всех ваших начинаниях! Здоровья, благополучия, процветания и счастья вам и вашим близким!

Землянкин Евгений Юрьевич,
генеральный директор

Фармацевтический оператор в Республике Казахстан

www.amity.kz



Алматы: 050026, ул. Муратбаева, д. 23
тел./факс: (727) 244 84 68
Торговый отдел (727) 244 84 48

Филиалы и представительства:

Актау 8 (7292) 34 04 81
Актобе 8 (7132) 90 69 55
Астана 8 (7172) 90 16 77
Атырау 8 (7122) 39 62 45
Караганда 8 (7212) 56 86 67
Кокшетау 8 (7162) 40 21 62
Костанай 8 (7142) 91 70 83
Кызылорда 8 (7242) 40 05 11

Павлодар 8 (7182) 50 80 20
Петропавловск 8 (7152) 42 58 76
Семей 8 (7222) 60 04 40
Талдыкорган 8 (7282) 22 44 15
Тараз 8 (7262) 34 73 18
Уральск 8 (7112) 55 48 70
Усть-Каменогорск 8 (7232) 22 79 94
Шымкент 8 (7252) 99 77 00

ЭМИТИPharm

№ 10 (10) 2013



Обложка
**Акмарал и Бакыт
Ирkitбаевы**
Фото – Денис Пахомчик

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик
Фотографии Денис Пахомчик, Ярослава Науменко,
Евгения Макаренко, Айнура Мухамадиева
Менеджер по рекламе Рано Илахунова

Над номером работали:

Дана Бердыгулова, Аэлиа Сыдыкова, Наталья Батракова,
Ярослава Науменко, Евгения Макаренко, Юлия Бурова,
Максим Гревцев, Татьяна Цапенко, Наталья Полювянная,
Жанат Смирнова, Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт

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. 1404),
пишите на e-mail: r.ilahunova@amity.kz, reseption@amity.kz

ЭМИТИ – гарантия качества
лекарственных средств



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ



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



8

ВОПРОС НОМЕРА 8

Бронхит

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 12

Ароматерапия

СОБЫТИЕ 16

Фармрынок Казахстана: рост продолжается

АКТУАЛЬНО 20

Что происходит на фармацевтическом рынке? Обзор ключевых тем года

МЕНЕДЖМЕНТ 24

Мотивация персонала: быть или не быть?

КАРЬЕРА 26

Каждый год количество публикуемых вакансий в Казахстане увеличивается минимум на 30-40%

Феномен летуна

МИРОВОЙ ОПЫТ 30

Китайская аптека

ХРОНИКА ЭМИТИ 32

Поздравление с Новым годом

Тема номера

Исполнение желаний

ФОТО-РАНДЕВУ 36

Оксана Алиева
Татьяна Васильева
Ирина Черенщикова
Айнур Адамбаева



12



30



32



ГЕРОЙ НОМЕРА

Быть хозяином своей жизни

40

ИНТЕРВЬЮ

Куралай Саркытбаева,
прима-балерина ГАТОБ имени
Абая, заслуженная артистка РК

46

ОТНОШЕНИЯ

Как улучшить личную жизнь в Новом году

50

ВОСПИТАНИЕ

Дед Мороз: маленькая традиция
исполнения больших желаний

54

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

7 освежающих идей и 7 бодрящих дел
для психологического обновления

58

ПОДИУМ

В фаворе – синий

62

ПУТЕШЕСТВИЯ

Топ-10 лучших мест,
где можно встретить Новый год

64

ЗООМИР

Лошадиные истории

70

КУЛИНАРИЯ

Каре ягненка по-азиатски

74

АСТРОПРОГНОЗ

Гороскоп на 2014 год

76



Бронхит

Аэлига Сыдыкова,
заведующая отделением помощи на дому
с дневным стационаром,
врач-терапевт высшей категории
Центральной клинической больницы
Медицинского центра Управления делами Президента РК, г. Алматы

Наступил первый зимний месяц, и мы уже привычно ждем нашествия ОРЗ и ОРВИ вместе с кашлем. Бывает и так, что из-за непрерывного кашля и жизнь не в радость... Что он может означать и как же сделать, чтобы веселого настроения в ожидании Нового года не испортил изматывающий кашель?

Простуда всегда нехати. Работа, домашние хлопоты... Порой не всегда сразу обращаешь внимание на покрасневшее горло, заложенность носа или тяжесть в висках. А начинается кашель – гоним прочь все грустные мысли и просто пьем горячий чай. И только когда кашель становится сильным, поднимается температура, насморк не дает дышать – обращаемся к врачу. Диагноз звучит неутешительно: бронхит....

Бронхит (лат. bronch + itis – «воспаление») – воспаление слизистой оболочки бронхов. Является одним из самых частых заболеваний органов дыхания. Бронхиты подразделяют на острые и хронические.



ОСТРЫЙ БРОНХИТ

Во время дыхания вместе с воздухом в бронхи попадают различные бактерии, вирусы и аллергены, что в свою очередь может вызвать воспаление слизистой оболочки бронхов. При воспалении слизистая оболочка отекает и происходит сужение внутреннего диаметра (внутреннего пространства) бронха. В так называемом просвете бронха начинает образовываться большое количество слизи, от которой бронх пытается избавиться путем сокращения мышц своих стенок, в результате чего происходят спазмы (бронхоспазмы). Таким образом, на-

личие сразу трех проявлений, таких как отек, спазм и избыточное образование слизи, приводит к тому, что нарушается прохождение воздуха по бронху, и поэтому человеку становится тяжело дышать. Все это увидеть в бронхах невозможно, но врач при прослушивании больного при помощи стетоскопа – по характерному хрипу, который создает скопившаяся в бронхах слизь, по жесткому дыханию больного – определит, что у пациента бронхит.

Симптомы острого бронхита

Легкая степень течения заболевания характеризуется появлением сухого кашля, затрудненного дыхания, чувством общей слабости, нормальной или субфебрильной (37–37,5°C) температурой тела. При аускультации над легкими фиксируются сухие хрипы, дыхание жесткое.

Для течения средней тяжести характерно усиление сухого кашля, появление одышки, боли в груди при дыхании. Кашель постепенно становится влажным.

Тяжелое течение острого бронхита нередко приводит к хронизации процесса.

Передается заболевание воздушно-капельным путем от человека к человеку, и в подавляющем большинстве случаев острый бронхит является проявлением острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Если вирус попал в нос и в нем остановился, то это вызывает воспаление слизистой оболочки носа – ринит. Опустившись чуть ниже, вирус может вызвать воспаление горла – фарингит. Опустившись еще ниже, вирус может уже вызвать воспаление гортани – ларингит. При опускании вируса ниже гортани возникает воспаление трахеи – трахеит. И если вирус опустится ниже трахеи, в зону, где располагаются бронхи, то возникает воспаление бронхов – бронхит. То есть каждый вид вируса выбирает для своего размножения определенные участки организма человека. Например,



Одним из самых распространенных классических проявлений ОРВИ (в отличие от случая бактериального заражения) является насморк

вирус гриппа предпочитает размножаться на слизистой оболочке бронхов, поэтому грипп вызывает бронхит чаще, чем другие вирусы. Следовательно, в зависимости от того, с каким вирусом столкнулся организм человека, и произойдет воспаление того или иного участка органов дыхания.

Часто бывает так, что из-за воспаления у человека закладывает нос, и он начинает дышать ртом. Это в свою очередь приводит к тому, что слизь в бронхах засыхает, вызывая хриплое дыхание и кашель. В данном случае врач при прослушивании больного также может поставить диагноз «бронхит», хотя причиной этого состояния является не сам вирус, который мог вызвать воспаление слизистой оболочки бронхов, а то, что из-за заложенного носа и засохшей слизи нарушилась нормальная вентиляция легких. Когда в легких нарушается вентиляция, в них оседают бактерии и начинается воспалительный процесс, то есть воспаление легких.

Лечение

При бронхите самое главное – это не допустить пересыхания слизи, для чего в помещении, где находится больной, должно быть влажно, прохладно, а больной, в свою очередь, должен принимать отхаркивающие средства и пить большое количество жидкости.

Нужно помнить, что в 99% случаев острый бронхит является результатом воздействия на организм вирусной инфекции, а следовательно, применение различного рода антибиотиков при лечении не принесет никакого эффекта и даже, наоборот, может увеличить вероятность осложнений. Лечение же с помощью антибиотиков обычно проводят в случае бактериального бронхита, а также при лечении хронического бронхита.

Одним из самых распространенных классических проявлений ОРВИ (в отличие от случая бактериального заражения) является насморк. И если у больного есть насморк и при этом температура и кашель, то ничего особо страшного в этом нет. Скорее всего, в данном случае имеет место воспаление, вызванное обычным вирусом. Но если больной кашляет или у него болит горло, а насморка нет, то в этом случае необходимо срочно обратиться за помощью к врачу.

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Данное заболевание связано с длительным раздражением бронхов различными вредными факторами, такими как курение, вдыхание воздуха, загрязненного пылью, дымом, окисью углерода, окислами азота и другими химическими соединениями. Также к хроническому бронхиту может привести влияние рецидивирующих респираторных инфекций, среди которых главная роль принадлежит респираторным вирусам, палочке Пфайффера и пневмококкам.

Симптомы хронического бронхита

Для хронического бронхита характерным клиническим признаком также является кашель, но преимущественно в утренние часы, с отделением мокроты слизистого характера. Постепенно кашель может возникать и в другое время, усиливаться в холодный период года. Объем мокроты увеличивается, появляется одышка. Типичными для хронического бронхита являются периодические обострения, на фоне которых состояние пациента ухудшается, усиливается одышка, температура тела субфебрильная, появляются ночные поты.



Диагностика бронхита основывается на анализе жалоб пациента, данных опроса, осмотра, аускультации легких, клинических анализов крови и мокроты. Дополнительными методами диагностики являются рентгенологическое исследование, бронхоскопия.

Самые разнообразные осложнения становятся спутниками хронического бронхита. Прежде всего к ним относится хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Это болезнь легких, для которой характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. В результате длительного, изнуряющего кашля разрушаются частички функционального элемента легких – альвеолы, что приводит к развитию эмфиземы.

Организм страдающего хроническим бронхитом нередко повышенно чувствителен к продуктам жизнедеятельности бактерий, к белкам, содержащимся в мокроте. Изменения в деятельности дыхательной системы не проходят бесследно и для сердечно-сосудистой системы. При этом повышается давление в малом круге кровообращения, для преодоления которого приходится усиленно работать правому желудочку сердца. Усиленная работа приводит к увеличению мышечной массы и размеров «правого» сердца – развивается так называемое легочное сердце.

Хронический бронхит также опасен тем, что часто рецидивирует, причем определить, когда это случается, довольно непросто, так как самочувствие больного при обострении заболевания может оставаться удовлетворительным, а температура тела – не повышаться. Соответственно, больной в данной ситуации не обращается к врачу или занимается самолечением, не подозревая о возобновлении болезни. Для того чтобы предупредить многие неприятные осложнения хронического бронхита, важно не пропустить начало обострения.

Диагностика бронхита основывается на анализе жалоб пациента, данных опроса, осмотра, аускультации легких, клинических анализов. Дополнительными методами диагностики являются рентгенологическое исследование, бронхоскопия

Лечение

Лечение хронического бронхита является комплексным. Схема лечения подбирается индивидуально каждому пациенту. В терапии используются современные антибактериальные препараты, отхаркивающие средства для улучшения дренажа мокроты, муколитические – для улучшения ее эвакуации, препараты для устранения симптомов интоксикации. Кроме того, важное практическое значение для ускорения процесса выздоровления пациента имеют грамотно подобранные методы физиотерапии.



Всем известно, что злейший враг органов дыхания – это табачный дым. Именно поэтому при хроническом бронхите обязательно нужно отказаться от курения. Врачи уже не раз убеждались, что у пациентов, бросивших курить, облегчалось течение заболевания, а иногда даже наступало полное выздоровление.

Особое внимание следует уделить приему пищи. Пища должна быть разнообразной и калорийной, содержать достаточное количество полноценных животных белков (мясо, рыба, творог, молоко) и витаминов (овощи, фрукты).

Больному хроническим бронхитом следует избегать охлаждения, резкой перемены температуры. Одеваться надо всегда по сезону и особенно следить за тем, чтобы не промокали ноги. Но наряду с этим не стоит избегать прогулок при холодной погоде на свежем воздухе.

Лечебный обезболивающий
противовоспалительный пластырь

НАНОПЛАСТ ФОРТЕ™

nanoplast forte®

12 часов
активного
действия

Быстро и эффективно снимает воспаление и боль
в СУСТАВАХ, ШЕЕ, СПИНЕ, ПОЯСНИЦЕ

Действует длительно. Удобен и безопасен



Показания к применению

- артриты, артрозы, в том числе коленного, тазобедренного и плечевого суставов;
- шейный, грудной и поясничный остеохондрозы;
- спондилоартрозы;
- радикулит, люмбаго, ишиас и другие боли в шее, спине, пояснице;
- межреберные невралгии;
- закрытые травмы - ушибы, растяжения мышц и связок;
- вправленные вывихи суставов;
- кожные гематомы и кровоподтеки;
- спортивные травмы.



Суставы



Шея



Спина



Поясница

Спрашивайте в аптеках
два размера

в зависимости от области применения



NanoTech Pharma

www.nanoplast-forte.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

КР-ММБ-5N®009731

РК-ИМН-5N®009731

Ароматерапия ~ ОПТИМАЛЬНОЕ СРЕДСТВО САМОПОМОЩИ

Резкие и едва различимые, приятные и раздражительные, легкие и заворачивающие – они повсюду окружают нас. Ароматы вмиг проникают в организм человека, меняют его настроение, побуждают к действию или, наоборот, придают спокойствие. Вдыхая благовония, можно не только гармонизировать себя, но и избавиться от недугов и защититься от болезней в новом году.



Искусство врачевания с помощью натуральных эфирных масел, извлеченных из ароматических растений, цветов и трав, известно с древности. Но, несмотря на то что знахари испокон веков применяли эфирные масла как успокаивающее, восстанавливающее и антибактериальное средство, термин «ароматерапия» появился только в 1935 году. Его ввел французский химик Рене Гаттефоссе, обобщив информацию о лечебном действии эфирных масел. Сегодня под ароматерапией подразумевается использование эфирных масел и других натуральных ароматных компонентов для здоровья, красоты и счастья. Причем эта разновидность альтернативной медицины имеет несколько разделов: аромакосметологию, аромаспсихологию и ароматэзотику.

«Если официальная медицина лечит человека по отдельным органам, то при ароматерапии нужен холистический подход», – говорит **врач-ароматерапевт, психолог и преподаватель первой интернет-академии ароматерапии Ольга Маместова**.

По словам специалиста, холистический подход включает в себя не только такие приемы ароматерапии, как травяные ингаляции, ванны, массаж с ароматическими маслами, но и подразумевает использование пряностей в пище, корректирование диеты, физические упражнения, полноценный сон и сохранение душевного равновесия.

На сегодняшний день эксперты выделяют более 200 видов эфирных масел, способных благотворно воздействовать на человека. Однако если не знать правил их применения, то запахом можно все испортить.

«Используя то или иное масло, следует соотносить его со своим психотипом, состоянием нервной системы и даже со временем суток. Ароматы должны наноситься только на чистое тело. Желательно, чтобы средства для душа не обладали сильным запахом», – говорит Ольга Маместова.

При этом ароматерапевт предупреждает: не стоит поддаваться стереотипу, что все натуральное – безвредно.

«Эфирные масла – это в первую очередь высококонцентрированное лекарство, и если нарушать дозировки, то можно заработать себе и раздражение кожи, и аллергию, и головную боль. Даже вдыхая аромат, можно получить интоксикацию организма», – отмечает эксперт.

Другое весьма распространенное заблуждение, которое бытует в Сети, касается употребления эфирных масел в борьбе с лишним весом. Так, с сайта на сайт копируется информация о том, что масла грейпфрута и ванили снижают аппетит.

«Наш с коллегами опыт показывает, что ситуация как раз противоположная: эфирные масла, которые напоминают нам о еде, усиливают слюноотделение, что говорит о запуске пищеварительных процессов. Повлиять на аппетит могут различные специи – имбирь, корица, а также запах мандарина, апельсина, лимона. Ваниль также может быть стимулятором аппетита, особенно для тех, кто любит выпечку», – говорит ароматерапевт.

К сожалению, на сегодняшний день масла, снижающего аппетит, не найдено. Зато эти летучие ароматные вещества могут пригодиться в быту и прикладной домашней медицине. К примеру, масло чайного дерева эффективно при лечении простуды. Кроме того, его можно применять при травмах или ранах с целью обеззараживания. Этот антибиотик широкого спектра воздействует не только на бактерии, но и на вирусы и грибки. Еще его используют для гигиены полости рта, поскольку оно имеет достаточно приятный запах для лекарства, чем мазь Вишневского или деготь. Полоскание маслом чайного дерева укрепляет десны, помогает убрать запах изо рта и убить вредоносные бактерии.

«Масло чайного дерева пригодится при различных инфекциях желудочно-кишечного тракта и мочеполовых путей. При проблемной коже его можно наносить в чистом виде точечно на место поражения, еще оно помогает регулировать выделение кожного сала и бороться с прыщами. А если его добавить в маски для волос, оно избавит вас от перхоти», – советует ароматерапевт.

В зимнюю пору, когда в воздухе летают миллионы инфекций, отличный способ защитить себя и своих близких – надеть аромакулон. Эти небольшие подвески с резервуаром для эфирных масел изготавливаются из различных материалов – стекла, глины, дерева, кости, керамики и даже полудрагоценных

камней. В зависимости от материала, из которого изготовлен аромамедальон, выбранный запах может сохраняться от пары суток до двух недель.

«Детскому организму можно оказать поддержку с помощью аромакулона или аромакамешка, на который капается эфирное масло. Стандартная рекомендация на этот счет – чайное дерево, лаванда или голубая ромашка. Но эти ароматы достаточно лекарственны, поэтому ребенку они могут не понравиться. Заставлять малыша совершенно не нужно. Выберите эфирное масло вместе с ним. Практически всем детям нравятся эфирные масла цитрусовых – они повышают настроение и укрепляют иммунитет. Также в этом могут быть полезны корица, ваниль, экстракт какао, запах шоколада, то есть те ароматы, которые создают чувство уюта и комфорта», – говорит Ольга Маместова.

В то же время эфирные масла идеально подходят для приема бани или ванны, так как они насыщают эту процедуру дополнительными целебными качествами. В горячем воздухе сауны ароматические углеводороды благотворно воздействуют на кожу, органы дыхания, иммунную и нервную системы.

«Эфирные масла я рекомендую добавлять в соль для ванн. Делать это лучше загодя: в емкость с крупной морской солью добавляются эфирные масла. Все это нужно хорошо встряхнуть и оставить на три дня, чтобы эфирные масла полностью впитались в соль, иначе они не растворятся в воде и будут плавать пленкой сверху. Масло еще можно смешать с эмульгатором – медом, жирными сливками, полисорбатом – для лучшего растворения в воде. Саму ванну можно украсить сухоцветами, лепестками цветов и поставить по ее периметру свечи», – говорит ароматерапевт.

Кстати, ароматические свечи можно использовать не только во время водных процедур. Они отлично подходят для лечения депрессий, психозов, вегетососудистой дистонии и нарушений сна, а также хороши при медитации и для очищения воздуха.

«Для того чтобы ароматизировать помещение, чаще всего используется аромалампа. В нее наливают пару столовых ложек воды с добавлением десяти капель эфирного масла. Прежде чем использовать ее, нужно обязательно проветрить комнату. А саму процедуру лучше проводить при закрытых окнах. Время работы лампы составляет от 20 минут до 2 часов. Более этого времени пользоваться лампой не имеет никакого смысла», – рекомендует ароматерапевт.

Помимо аромалампы дом можно окуривать специальными горючими благовониями. Обычно такие благовония изготовлены в форме палочек, спиралей или конусов, кончик которых поджигается, а затем долго тлеет, издавая сильный запах.

«Производители наносят на бамбуковую щепку различные ароматные составы, а вам остается

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

только зажечь палочку. В разных жизненных ситуациях стоит подбирать разные ароматы благовоний. Так, пачули, корица и розмарин способны улучшить память, придать бодрости и оптимизма. Ладан, мандарин, миндаль и можжевельник ограждают ауру человека от негативных воздействий, восстанавливают ее. Если вы хотите расслабиться после тяжелого дня, стоит обратить свое внимание на ароматические палочки с запахом розы или сандала», – советует Ольга Маместова.

Еще один способ ароматерапии для дома – использование подушечек с травами. Они благоприятно воздействуют на самочувствие человека, избавляя от бессонницы, головных болей и усталости. А если в стопку белья положить салфетку, смоченную одной-двумя каплями эфирного масла, через пару дней оно будет насквозь пахнуть этим эфирным маслом и доставлять удовольствие своему владельцу.

С помощью благовоний можно ухаживать и за волосами. При аромарасчесывании происходит массаж кожных покровов, в результате чего улучшается кровообращение сосудов головы, что вызывает поднятие настроения, способствует укреплению волос и помогает им противостоять зимним холодам.

В преддверии Нового года можно изготовить полезные и необычные подарки с использованием эфирных масел. Во-первых, можно сделать помандер – цитрус, утыканный специями гвоздики. «Вариантов, как это будет выглядеть, множество. Все зависит от воображения. Чтобы помочь себе, апельсин можно сначала проколоть в нескольких местах с помощью бамбуковой шпажки или шила. Потом в эти отверстия вставлять гвоздики, которые можно декорировать по-разному. Этот ароматный подарок сохранится надолго и будет достойным украшением стола. Сверху его можно посыпать еще корицей или мускатным орехом», – советует Ольга Маместова.

Идея номер два – ароматное саше. Делается оно очень просто: ароматные травы складываются в подходящий по размеру красивый мешочек, который можно дополнительно ароматизировать эфирными маслами. Форму мешочка можно изготовить

согласно новогодней тематике, то есть в виде елочек, ангелочков, мешка с подарком или же вышить на нем снеговика, снежинки и прочие новогодние прелести.

Следующая недорогая идея новогоднего подарка – это аромашишки. За основу можно взять любые шишки, сосновые или еловые, и капнуть на них эфирного масла, например ели и мандарина. Шишки хорошо впитывают запах, ими можно украсить елочку или новогодний стол.

Идея номер четыре – гирлянды из специй. Способ изготовления прост: в произвольном порядке специи нанизываются на проволоку или на нитку. Так можно сделать не только гирлянды, но и новогоднюю бижутерию. Такие поделки источают приятный аромат и смотрятся весьма оригинально.



Подарок номер пять – чай из специй. Практически в каждом доме найдутся крупные специи – кусочки корицы, имбиря, кардамона, гвоздики. Их можно смешать с черным или зеленым чаем. Подобрать необычный по вкусу купаж, его нужно упаковать в красивую коробочку или мешочек. В привесок к такому чаю можно подарить кружку или чайник.

Следующее предложение для новогоднего подарка – это аромасмесь для духов или массажных масел. Для создания необычных духов достаточно подобрать подходящую композицию эфирных масел, а затем смешать ее со спиртом. А для изготовления масляной плитки для телесного массажа, которая при попадании в теплые руки расплавляется, понадобятся формочки для льда в виде различных новогодних символов, например елки, снеговика, снежинки.

И завершающая, но далеко не последняя идея для новогоднего праздника – это свечи. В качестве стаканчика для них можно использовать кожуру апельсина, украшенную любимыми специями или палочками корицы. При нагревании они будут источать приятный запах, который сделает встречу Нового года незабываемой.

Наталья Батракова

Эксклюзивный дистрибьютор TOO Meramax LTD
тел.: 8 (727) 338 59 38; +7 701 734 47 47
e-mail meramax-ltd@mail.ru

Продукция для детей от торговой марки

Potato®

Абсолютная безопасность для детей

Не содержат вредных, токсичных веществ (BPA-Free)

Широкий ассортимент продукции



Бутылочки, детская посуда, соски, пустышки,
прорезыватели, чашки-непроливайки,
ершики для мытья бутылочек и сосок и т.д.

Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров.

Фармрынок Казахстана:

рост продолжается

В конце ноября в Астане в рамках медицинского форума состоялась конференция «Лекарственное обеспечение в Республике Казахстан. Достижения и перспективы». Итоги радуют: фармпроизводство в Казахстане за последние несколько лет выросло в три раза, и это притом, что статистика учитывала задействованные старые мощности.



ХОРОШО РАСТЕМ

– Этот рост будет продолжаться, говорит **глава ОЮЛ «ФармМедИндустрия» Серик Султанов**. – Новые мощности будут вводиться в строй в первом полугодии 2014 года, – пояснил он. – На четыре из пяти крупнейших казахстанских фармпредприятий пришли крупные инвесторы, которые быстрыми темпами строят заводы. Так, в декабре огромный ампульный завод запустит Santo Member of Polpharma Group (АО «Химфарм»), причем гигантом он является не только по меркам СНГ, но и во всей восточной Европе. Построенный по стандартам GMP, завод будет выпускать 350 миллионов ампул в год.

Серик Султанов добавил, что такие масштабные проекты в Казахстане стали возможны благодаря привлечению более 230 миллионов долларов прямых инвестиций в отрасль.

– Этого добился наш глава государства Нурсултан Назарбаев, который совершил множество деловых поездок и переговоров в Европу, Россию и Турцию. В итоге в республику пришли крупнейшие мировые фармпроизводители – «Польфарма» и «Абди Ибрахим»; российский «Фармстандарт» строит завод

в Караганде, а компания «Нобел» решила строить второй завод в республике, – сказал Султанов.

Он объяснил, почему так важно было найти крупных международных стратегических инвесторов:

– У «Польфармы» уже более 300 наименований препаратов в собственном портфеле и еще свыше 100 находится в разработке в лабораториях. Не исключено, что завтра новые оригинальные препараты пойдут на экспорт с наших заводов. Турецкая компания «Абди Ибрахим» имеет крупную научно-лабораторную базу – около 100 препаратов находятся в изучении и более 250 выпускается. Все эти технологии инвесторы привозят в Казахстан с собой.

Правда, известно, что у посольств Китая и Индии было немало вопросов, почему на казахстанский рынок не могут зайти фармкомпании из этих стран. Но противоречия удалось разрешить путем переговоров и разъяснений.

– Главным условием программы был обязательный опыт экспорта препаратов в Европу – соответствие стандарту GMP. Мы вообще не говорим, что не пускаем на наш рынок китайские, индийские, украинские или другие компании, мы говорим: пускаем тех, кто экспортирует в Европу и зарекомендовал себя на европейском рынке. Все наши инвесторы этого добились. Они экспортируют в более чем 30 стран мира, в Европу и США. Именно такой инвестор нас устраивает, – пояснял ранее Султанов.

Однако сейчас самым актуальным вопросом главы ассоциации считает необходимость создания единого Комитета фармации.

– В Казахстане нужно создать комитет фармации с включением туда всех квазигосударственных структур, которые работают на рынке. Комитет должен сам проводить тендера и полностью отвечать за все – выполнять общую политику. Мы должны всей отраслью поднять этот вопрос, – говорит Султанов.

ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ ТОО «СК-ФАРМАЦИЯ»

В этом году единый дистрибьютор отмечает 5 лет со дня своего основания. По словам **Игоря Зачнойко, управляющего директора ТОО «СК-Фармация»**,

за это время удалось сэкономить более 23 млрд тенге бюджетных средств. В этом году сумма вырастет еще на 4,5 миллиарда.

– Такой экономии бюджета удалось достичь благодаря закупкам лекарств и медтехники напрямую у производителей, – отметил Игорь Зачнойко.

Напомним, до 2009 года областные управления здравоохранения самостоятельно закупали лекарства, а централизованные закупки существовали только в отношении нескольких категорий препаратов.

По словам Игоря Зачнойко, такая система имела в себе ряд недостатков: малые объемы заказов привели к высоким ценам препаратов.

– Поэтому решено было рассмотреть успешный мировой опыт: как модели единой дистрибуции работают в Великобритании, Германии и Малайзии. Был создан единый дистрибьютор ТОО «СК-Фармация», что позволило значительно снизить цены закупки и наладить бесперебойное обеспечение всех медицинских организаций качественными лекарствами. Лекарственное обеспечение стационаров стали рассчитывать исходя из потребностей каждого больного, а в отношении недобросовестных поставщиков начали вводить высокие штрафные санкции, – рассказал Зачнойко.

Он также отметил, что государство ежегодно увеличивает объем финансирования закупок: если в 2009 году на это было выделено 55 млрд тенге, то в 2013-м – уже 139 миллиардов. И суммы будут только расти.

Сейчас в «СК-Фармация» совместно с Минздравом разрабатывают список лекарств с неснижаемым остатком.

– Таким образом, не будут срывать поставки препаратов для лечения серьезных заболеваний, – объяснил управляющий директор.

УПРОСТИТЬ РЕГИСТРАЦИЮ

Чтобы казахстанцы получали доступ к лучшим мировым препаратам одновременно с гражданами развитых стран, в республике нужно усовершенствовать систему регистрации лекарственных препаратов, считает **Салтанат Арынгазиева, представитель Ассоциации международных фармацевтических производителей и руководитель филиала «Джонсон и Джонсон» в Казахстане.**

– Мы предлагаем регистрировать препараты одновременно с зарубежными агентствами. Пока же мы отстаем от них как минимум на год, – говорит Салтанат Арынгазиева. – А это значит, что казахстанцы не имеют оперативного доступа ко многим эффективным и современным препаратам.

– У нас есть казахстанская фармакопея – такая, которой не каждая страна может похвастаться. Электронная система позволяет отследить про-

гресс регистрации препаратов. Деятельность многих лабораторий организована в соответствии с международными стандартами. Однако нам не хватает сокращенной процедуры регистрации для уже зарегистрированных в США и Европе препаратов. Кроме того, в ряде развитых стран отсутствует перерегистрация. Как таковая она нецелесообразна при условии регулярных внесений изменений в регистрационные удостоверения, – считает Салтанат Арынгазиева.

ПРОДАВАЙТЕ ЭТИЧНО!

«Мы хотим улучшить все, что касается продвижения лекарственных средств этическим способом», – заявил на конференции **Марек Эдрис, председатель этического комитета Ассоциации международных фармацевтических производителей (АМФП) и глава представительства Abbott Laboratories S.A.**

Разработанные этическим комитетом критерии призваны помочь фармацевтическим компаниям развивать и применять нормы этических продаж и рекламы на благо здоровья каждого казахстанца. О том, зачем нужен такой кодекс, господин Эдрис и рассказал участникам медицинского форума.

– Реклама лекарств должна быть точной и сбалансированной, а не дезориентирующей, в духе «прими эту таблетку от боли в животе». Ведь мы все знаем, что боль может иметь разные причины, и такая реклама не является точной. Пациенту может стать еще хуже. И поэтому такая реклама – плохая. Мы, компании-производители, должны отвечать за ее качество, – считает Марек Эдрис.

Он пояснил, что главная цель кодекса, к которому в скором времени могут присоединиться многие казахстанские компании, – принести пользу пациентам и повысить профессионализм врачей.

– Например, кодекс запрещает давать деньги или сертификаты, которые в Казахстане широко используют. Пока у нас, к сожалению, это практикуется. А еще вручают врачам билеты на спортивные мероприятия за назначение их препаратов, дарят электронные товары... Но это запрещено международным кодексом и законом Казахстана, – говорит Эдрис.

Еще один пример неэтичного поведения фармкомпаний на местном рынке – сильное завышение цен на препараты.

– Мне известно, что продажи одной компании растут на тысячи процентов. А все потому, что она продает непонятно где произведенные дженерики гораздо дороже, чем оригиналы: на 20-30-50 процентов! Это значит, что они платят врачам за назначения! – подчеркнул Эдрис.

Он отметил, что рекламные средства – ручки или блокноты – дарить не запрещено, однако стоит помнить, что стоимость такого презента не должна превышать 1500 тенге.

СОБЫТИЕ

Самые интересные дискуссии разгорелись на обсуждении кодекса самими фармацевтами. Участники рынка идею поддержали, однако уточнили, как и кем будет проверяться соблюдение норм этического кодекса, ведь его подписание – дело добровольное.

– Гарантию соблюдения кодекса дает генеральный менеджмент и глава представительства компании, – пояснил Марек Эдрис. – И все сотрудники компании должны хотя бы раз в год проходить тренинг на эту тему. Мы в своей компании внедрили этот кодекс, а все сотрудники подписали его, тем самым подтвердив: я буду работать этично.

В случае же нарушения норм кодекса и этических стандартов должны применяться санкции к тем, кто допустит подобные нарушения.

– Кодекс нужно подписать и внедрить. А дальше специальная комиссия будет выбирать компании и тестировать сотрудников – действительно ли кодекс там внедрен. Будем контролировать. Мы обратились к министру здравоохранения с просьбой разработать вместе с АМПФ меры воздействия на компании, нарушающие кодекс. И в качестве меры наказания, к примеру, не допускать нарушителей к госзакупкам. Недобросовестные компании должны или принять кодекс, или исчезнуть с рынка Казахстана, – считает Эдрис.

Он добавил, что этический кодекс – это благая цель.

– Врач будет свободно выбирать препараты на пользу пациенту, – уверен председатель этического комитета.

Марек Эдрис отметил также, что в АМПФ готовы помочь казахстанским компаниям внедрить кодекс или даже создать свой собственный.

Президент Ассоциации международных фармацевтических производителей в РК Вячеслав Локшин добавил: одной из мер наказания может стать письмо из Комитета в головной офис компании.

– Недавно в Китае 18 сотрудников мировой компании сели в тюрьму за то, что давали взятки врачам. Компания сделала заявление на весь мир, что она категорически осуждает действия сотрудников. И у нас были такие факты, когда головные офисы зарубежных компаний за этические нарушения, о которых им становилось известно, полностью меняли руководство всего местного представительства, – рассказал В. Локшин.

К большому сожалению, констатировал он, многие врачи все еще не знают, что просьба подарить телефонные карточки или требование оплатить счета за квартиру – это не только нарушение этического кодекса, но и закона – по сути, это коррупция.

Подготовила Ярослава Науменко



Практическая конференция

Вывод новых лекарственных средств на рынок России и СНГ

Преодоление регуляторных барьеров, связанных с регистрацией лекарственных средств, и укрепление позиции на рынке СНГ для обеспечения устойчивого развития

Москва, Россия

17 – 19 марта 2014

 Включительно: интерактивный практический мастер-класс 19 марта 2013:

Успешная практика проведения клинических испытаний в соответствии с последними регуляторными требованиями

Ведущий мастер-класса:

Владимир Писарев

Генеральный директор

Пробиотек, Россия

Данная конференция позволит Вам:

- Обсудить основные требования и перспективы внесения поправок в закон РФ «Об обращении лекарственных средств»
- Повысить эффективность работы при подготовке к внедрению новых регламентов
- Рассмотреть перспективы развития оборота лекарственных средств в Таможенном союзе и ЕврАзЭС
- Расширить географию своего бизнеса и обеспечить комплаенс на территории СНГ
- Сравнить практики компаний СНГ по регистрации лекарственных средств
- Усовершенствовать подходы к организации клинических исследований
- Проанализировать перспективы развития рынка инновационных препаратов

Бизнес кейсы от компаний:

- Артериум обсуждает динамику развития законодательства Украины
- Всемирная организация здравоохранения рассказывает о возможностях процедуры превалидации лекарственных средств
- НТФарма делится опытом разработки инновационных препаратов
- Гротекс определяет основные этапы регистрации ЛС в рамках Таможенного союза
- GlaxoSmithKline Pharmaceuticals анализирует специфику подготовки регистрационного досье для зарубежных препаратов

Спонсор мастер-класса:



Медиа партнер:

ЭМИТИPharm

Классический курс доработки аптечных рецептов

Успешная регистрация – залог здорового бизнеса

 marcusevans

Докладчики:

Василий Бойцов

Директор департамента технического

регулирования и аккредитации

Евразийская экономическая

комиссия, Россия

Представитель

Министерство здравоохранения

РК, Казахстан

Представитель

Государственная служба

по лекарственным

препаратам, Украина

Дмитрий Рождественский

Заведующий лабораторией

Республиканской клинико-

фармакологической лаборатории

Центр экспертиз и испытаний

в здравоохранении, Беларусь

Виктор Дмитриев

Генеральный директор

Ассоциация Российских

фармацевтических

производителей, Россия

Дмитрий Щекин

Начальник отдела департамента

технического регулирования

и аккредитации

Евразийская экономическая

комиссия, Россия

Серик Султанов

Президент

Ассоциация «ФармМедИндустрия

Казахстана», Казахстан

Светлана Завидова

Исполнительный директор

Ассоциация организаций

по клиническим

исследованиям, Россия

Сергей Сур

Директор по исследованиям

и разработкам

Артериум, Украина

Ирина Никитина

Директор по качеству

Гротекс, Россия

Андрей Мешковский

Член экспертно-

консультативного совета

Всемирная организация

здравоохранения, Россия

Олег Спржевич

Директор по развитию бизнеса

Фармак, Украина

Хачик Саядан

Профессор кафедры фармакологии

Первый МГМУ им. И. М. Сеченова

Директор по науке и развитию

НТФарма, Россия

Александра Китаева

Директор направления регуляторных

отношений, Россия и СНГ

GlaxoSmithKline

Pharmaceuticals, Россия

Анна Астахова

Директор по внешним связям

Baxter, Россия

Елена Сычева

Руководитель отдела

регистрации и сертификации

фармацевтических препаратов

Bayer Healthcare

Pharmaceuticals, Россия

Рустам Иксанов *

Вице-президент

по стратегическому развитию

Акрихин, Россия

По вопросам участия в конференции, пожалуйста, обращайтесь:

Veronika Sapronova, Маркетинг – Россия/СНГ marcusevans

Tel.: +44 (0) 20 3002 3321, Факс: +44 (0) 20 3002 3016

E-Mail: VeronikaSa@marcusevansuk.com

Что происходит на фармацевтическом рынке?

Обзор ключевых тем года

V специальная осенняя сессия фармлидеров «Что происходит на фармацевтическом рынке? Территориальная экспансия» – одно из главных ежегодных событий отрасли, охватывающее абсолютно всех игроков фармрынка. Это свежая и полная аналитика, комментарии к законодательным изменениям непосредственно от регуляторов отрасли, самые острые и актуальные вопросы развития рынка, яркие выступления лидеров, лучшая практика и горячие бурные дебаты.



30 сентября – 1 октября в Москве, в Конгресс-центре «Свиссотель Красные Холмы», состоялось самое ожидаемое событие фармацевтической отрасли – V специальная осенняя сессия фармлидеров «Что происходит на фармацевтическом рынке? Территориальная экспансия». Более 350 участников – руководителей министерств и ведомств, а также владельцев, генеральных директоров и топ-менеджеров компаний-производителей, дистрибьюторов, сетей – встретились для обсуждения ключевых трендов фармрынка и обмена лучшей практикой.

Одной из центральных тем стало увеличение фармрынка России. Рынок в 2017 году может вырасти до 1,552 трлн рублей. В 2013 году ожидается рост российского фармрынка на 13% по сравнению с аналогичным показателем предыдущего года, то

есть до 1,041 трлн рублей. В том числе коммерческий рынок готовых лекарственных средств (ГЛС) в текущем году может вырасти на 15% и составить 617 млрд рублей. Рынок парафармацевтики обещает вырасти на 15%, то есть до 171 млрд рублей. Государственный сектор ГЛС продемонстрирует рост на 7% – до 253 млрд рублей. Фармрынок в 2014 году может достичь 1,165 трлн рублей, увеличившись на 12% по сравнению с 2013 годом.

В свою очередь Олег Фельдман, глава Synovate Comcon Healthcare, оценил все ключевые изменения на фармрынке через призму основных целевых аудиторий – врачей, аптек и конечных потребителей, выделив региональные особенности и отличия.

Обсуждение будущего фармрынка и инновационных подходов к его развитию продолжилось в рам-

ках сессии «Лидеры будущего». Марина Велданова, глава представительства «Ипсен Фарма», в своем выступлении уделила внимание ключевым темам года – таким, как стратегия лекарственного обеспечения, ФКС, обновление ФЗ 323, GMP, EDL; а также определила основные вызовы и решения 2013 года. Проблемы, накопившиеся в здравоохранении России, вызывают серьезную обеспокоенность в обществе, практически сформировался консенсус по поводу того, что в этой области необходимы существенные перемены. Об этом свидетельствуют как объективные, так и субъективные показатели, характеризующие такие параметры системы здравоохранения России, как состояние здоровья населения; состояние собственно системы здраво-

гий, которые дают новые возможности в области лечения различных заболеваний и, соответственно, почву для появления новых ожиданий со стороны населения.

Рост неравенства в доступе к медицинским услугам отмечается многими специалистами, и это несмотря на то, что в последнее время этот вопрос привлекает внимание на самых высоких уровнях. Происходит изменение тенденций в состоянии здоровья и структуре заболеваемости населения. На первый план в развитых странах выходят хронические заболевания, которые требуют других подходов к организации лечения и профилактики, чем инфекционные заболевания.



охранения; оценка населением состояния своего здоровья и его отношение к системе здравоохранения вообще и реформам в частности.

Система здравоохранения может быть организована по-разному, однако в настоящее время здравоохранение как система в глобальном масштабе испытывает серьезные трудности, которые требуют реакции и в перспективе, очевидно, будут определять ее организацию. Старение населения стало важнейшей социально-демографической проблемой в развитых странах. С одной стороны, происходит рост спроса на медицинские услуги, а с другой – увеличение демографической нагрузки на работающих, что осложняет финансирование здравоохранения. Увеличение спроса на медицинские услуги вызвано также развитием современных техноло-

Таким образом, в настоящее время система здравоохранения России сталкивается как со специфическими проблемами, обусловленными особенностями ее социально-экономического развития, так и с общими проблемами, возникающими в области обеспечения здоровья населения и имеющими глобальный характер.

Следует отметить, что здравоохранение как система сама по себе играет важную экономическую роль, так как это большой сектор. Например, сегодня в странах ЕС-15 он достигает 7 процентов ВВП, около 9 процентов работников занято в здравоохранении. Поэтому непосредственно работа данного сектора, его производительность оказывает влияние на развитие экономики, ее конкурентоспособность через влияние на затраты на рабочую

АКТУАЛЬНО

силу, гибкость рынка труда и распределение ресурсов на макроэкономическом уровне.

Сравнение показателей финансирования здравоохранения и состояния здоровья в этих странах показывает, что, хотя США тратят на здравоохранение почти в два раза больше, чем Великобритания, при значительной доле частных источников финансирования, показатели состояния здоровья в этих странах сопоставимы, а некоторые даже несколько лучше в Великобритании. В последние годы серьезной проблемой общественного здоровья в США стало ожирение, которым страдает почти одна треть населения – как мужчины, так и женщины старше 15 лет.

Особая роль отводится бизнесу как лидеру инноваций в медицине. Инновационный потенциал предпринимательства хорошо описан, однако в медицине этот процесс также не может быть оценен однозначно. Развитие медицинских технологий – это дорогостоящий процесс, который является одним из основных факторов роста расходов на здравоохранение в развитых странах. Поэтому может возникнуть противоречие следующего порядка. Бизнесу с точки зрения получения прибыли более выгодны высокие технологии, так как они стоят дороже, а обществу с точки зрения эффективного и справедливого распределения ограниченных ресурсов выгоднее развитие относительно дешевой первичной медицинской помощи.

Компромиссные варианты развития бизнеса как поставщика медицинских услуг сегодня в России предлагается искать на пути государственно-частного партнерства. Пока частный сектор является дополнительным и служит для расширения выбора потребителя. Но если он будет расти выше определенного уровня, то возможна ситуация, когда наиболее требовательные потребители выйдут из государственного сектора, снижая тем самым давление на государство в направлении увеличения расходов на здравоохранение. Это приведет к формированию двухступенчатой системы: высококачественная медицинская помощь в частном секторе для состоятельных и низкокачественное обслуживание в государственной системе для остальных. Подобная ситуация создает опасность разрыва системы здравоохранения и маргинализации бедных слоев населения. Поэтому в настоящее время необходимо выбирать систему здравоохранения, которая позволит удержать здравоохранение России как систему для обеспечения доступной и качественной медицинской помощи населению при сохранении базового принципа социальной солидарности.





Опыт развитых стран показывает, что, несмотря на либеральные реформы, роль государства в обеспечении населения социальными услугами и перераспределении по-прежнему на повестке дня. Либеральная политика привела к росту социального разделения, и поэтому возникла необходимость в стратегии интеграции в рамках рыночной экономики. В этих условиях государственная система здравоохранения может стать основой социального консенсуса и преодоления социальной разобщенности российского общества.

Об инновационном вкладе международных фармкомпаний в развитие российского фармбизнеса рассказал Данил Блинов, глава представительства компании Pfizer. Опыт взаимодействия российских и международных компаний был отражен в докладе Виталия Смердова, представителя ФармФирмы «Сотекс».

О последних регуляторных инициативах и их влиянии на отрасль говорили на ключевом пленарном заседании. В дебатах приняли участие Тимофей Нижегородцев (Федеральная антимонопольная служба РФ), Юлия Тормагова (VEGAS LEX) и Владимир Шипков (AIPM). Комментируя вопрос внедрения стандартов GMP, Тимофей Нижегородцев заявил, что Федеральная антимонопольная служба выступает против переноса сроков внедрения GMP на российских фармацевтических предприятиях.

Поскольку в 2014 году в соответствии с федеральным законом № 323-ФЗ РФ предполагается передача функции по закупке лекарственных средств для обеспечения высокотратных нозологий в регионы РФ, теме регионализации здравоохранения была посвящена отдельная сессия на мероприятии.

Давид Мелик-Гусейнов (Центр социальной экономики) представил аудитории полную картину финансирования системы здравоохранения с 2013 по 2020 гг. Он отметил, что общее финансирование лекарственного обеспечения растет, основной рост происходит за счет увеличивающейся части сегмента ОМС (обязательного медицинского страхования). При этом федеральное финансирование снижается. При передаче полномочий по управлению программы «высокотратных нозологий» в регионы федеральный бюджет сократится еще более радикально, на этом фоне должен вырасти бюджет региональных закупок. В среднем объем государственного финансирования лекарственного обеспечения во всех сегментах (стационарный и амбулаторный) составит 410 млрд рублей к 2018 году, что на 60% больше, чем в 2013 году.

Евгения Макаренко

Мотивация персонала: *быть или не быть?*

Есть одна забавная история, когда в советское время на заводе провели эксперимент: решили запретить бранную лексику. Через некоторое время производительность труда снизилась на 30%. А все потому, что были изменены привычные коммуникации. Хотели сделать цех образцовым, а получилось как всегда.

Сплоченность коллектива напрямую зависит от руководителя.

Очень важно понимать различия между мотивацией и стимулированием персонала. Стимулирование – это внешнее воздействие на сотрудника. Это система поощрений и наказаний, бонусов и штрафов. А мотивация – внутреннее состояние человека, которое может не совпадать с целями компании или коллектива. Если проводить аналогии, то мотивация – это морковка, которую вешают перед осликом, чтобы привести его в движение. Стимулирование – это палка с заостренным наконечником, которая заставляет ослика действовать. Но в первом случае он сам этого хочет, а во втором – его заставляют.

Можно сказать, что мотив – это то, чем руководствуется сотрудник компании в своей работе, а стимулирование – рычаги, которые использует по отношению к нему компания. Все люди разные, у каждого свои мотивы, поэтому при мотивации персонала выражение «поступай так, как хочешь, чтобы поступали с тобой» не работает. Просто потому, что все мы разные и хотим разного.

Мотивация зависит от того, насколько качественно подобраны члены команды. Если сотрудники слишком разные по внутренней мотивации и по темпераменту, то невозможно будет эффективно работать с ними. Мотивация персонала – это индивидуальный подход, постоянное общение с сотрудниками, и этим может заниматься только непосредственный руководитель, больше никто.

Как дать понять сотрудникам, находятся ли они на правильном пути или нет? Кого-то достаточно просто похвалить, а кому-то нужно доплатить. Поэтому создать единую систему мотивации в компании нереально. Задача управленцев – найти особую «кнопку» каждого сотрудника и нажимать на нее в нужный момент. Например, предупреждать: если будешь выполнять определенную работу, то станешь старшим менеджером через полгода. Для кого-то важно увеличение заработной платы, а для иных – за пунктуальную работу разрешение по пятницам уходить на час раньше. Нужно понять мотив каждого конкретного человека. При этом мы все понимаем, что «ручное» управление в условиях,

Если проводить аналогии,
то мотивация – это морковка,
которую вешают перед осликом,
чтобы привести его в движение



когда даже в одной точке сотрудников от нескольких десятков до нескольких сотен – неэффективно. Поэтому создается система стимулирования, которая привязана уже не к каждому сотруднику лично, а к группе должностей, например: администрация, менеджеры, кассиры, охранники и т.д.

Кому-то достаточно просто сказать, что делать. Для других приходится находить более веские аргументы. Одни коллеги часто получают комплименты, другие – порицания. Как же сделать замечание так, чтобы сотрудник остался лояльным и адекватным? По «принципу гамбургера»: что бы ни натворил сотрудник, нужно найти что-то положительное, поблагодарить его, затем сказать о том поступке, который вызвал вашу негативную реакцию, и в конце снова необходимо похвалить. Если сразу начать



ругать, то человек обычно перестает воспринимать критику. Выяснять отношения лучше всего наедине, «за кулисами». Публичный «расстрел» возможен только в одном случае – при показательном увольнении.

Для того чтобы компания успешно работала в условиях современного рынка, необходимо постоянно поддерживать заинтересованность сотрудников в увеличении объема продаж; все члены коллектива должны знать, какие цели и задачи ставит перед собой компания, каким образом необходимо решать вопросы и сложности в процессе работы.

Есть несколько факторов, которые влияют на получение удовольствия от своей работы:

- сотрудники должны быть уверены в том, что работа, которую они выполняют, необходима и значима;
- предоставление персоналу возможности брать на себя ответственность за выполняемую работу;
- признание сотрудников за выполненную работу;
- возможности для карьерного роста в компании.

Мотивация побуждает человека стремиться к высоким достижениям, как индивидуально, так и коллективно.

Очень важно понимать, какие сотрудники дольше всего задерживаются в вашем коллективе и наиболее эффективно работают, и набирать именно та-

Сотрудники должны быть уверены в том, что работа, которую они выполняют, необходима и значима

кой тип людей. К примеру, в одной розничной сети, проанализировав работу персонала, руководство пришло к выводу, что самые успешные директора – это разведенные женщины, которым немного за тридцать, имеющие детей старше восьми лет. Такие женщины могут рассчитывать только на себя, у них четко прописана мотивация на высокую зарплату, они делают все возможное для того, чтобы перевыполнить план. Иными словами, если вы определили, что большинство сотрудников мотивированы на хороший коллектив, то нет смысла в дальнейшем набирать тех, для кого главное – карьерный рост. Ведь тогда уже под них придется переделывать систему стимулирования.

Помните: смоделировать хорошую мотивацию персонала к продуктивной работе возможно. Для этого необходимо затратить силы и время. Сотрудники – это золотой фонд компании, от которых зависит успех в будущем.

Юлия Бурова

HeadHunter: каждый год количество публикуемых вакансий в Казахстане увеличивается минимум на 30-40%

Исследовательский центр компании HeadHunter Казахстан проанализировал динамику размещения резюме в разных профессиональных областях за последние три года на hh.kz и выявил, что в сфере «Автомобильный бизнес» наблюдается самый высокий прирост предложений о работе: в среднем каждый год количество вакансий увеличивается более чем в два раза (232%) по отношению к предыдущему году. На втором месте по значительным показателям – «Наука, образование» со средним ежегодным приростом вакансий в 187%, на третьем – «Туризм, гостиницы, рестораны» (185%).

«Лидеры нашего рейтинга быстрорастущих профессиональных областей оказались таковыми вполне закономерно, – считает директор по маркетингу и PR компании HeadHunter Казахстан Марина Сакиева. – HR-отделы таких отраслей, как автомобильный бизнес, HoReCa и образование (рекрутинг в которых отличается своей спецификой – подбором кандидатов в первую очередь по связям в своей профессиональной среде) постепенно выходят в интернет-пространство, чтобы использовать удобные и эффективные инструменты работы онлайн-рекрутмента. Но в целом мы наблюдаем ежегодный рост предложений компаний во всех проф. областях минимум на 30-40% по отношению к показателям предыдущего года».

В числе отраслей, в которых зафиксирован перманентный рост предложений о работе больше чем в полтора раза ежегодно, – «Строительство, недвижимость» (176%), «Закупки» (174%), «Искусство, развлечения, масс-медиа» (168%), «Медицина, фармацевтика» (165%), «Консультирование» (164%), «Транспорт, логистика» (163%) и «Информационные технологии, Интернет, телеком» (161%).

«Минимальные» показатели роста предложений казахстанских компаний отмечаются в проф. областях «Страхование» (128%), «Добыча сырья» (133%), и «Юристы» (141%).

Профессиональная область	2010 г.	2011 г.	2012 г.	средний показатель прироста резюме в год (2009-2012 гг.)
Автомобильный бизнес	211%	242%	244%	232%
Административный персонал	183%	140%	152%	158%
Банки, инвестиции, лизинг	191%	118%	128%	146%
Безопасность	137%	152%	166%	152%
Бухгалтерия, управленческий учет, финансы предприятия	152%	134%	141%	143%
Высший менеджмент	155%	134%	141%	143%
Добыча сырья	126%	125%	147%	133%
Закупки	227%	163%	130%	174%
Инсталляция и сервис	165%	152%	152%	156%
Информационные технологии, интернет, телеком	175%	158%	149%	161%
Искусство, развлечения, масс-медиа	185%	150%	168%	168%
Консультирование	161%	146%	185%	164%
Маркетинг, реклама, PR	183%	121%	149%	151%



За 100% взяты показатели предыдущего года

Примечательно, что уже в первом полугодии 2013 года вакансий в проф. области «Производство» было опубликовано на четверть больше (27%), чем по итогам всего 2012 года. Также в семи сферах количество предложений от компаний уже превысило показатели прошлого года: «Начало карьеры, студенты» (на 18%), «Искусство, развлечения, масс-медиа» (на 15%), «Наука, образование» (на 7%), «Инсталляция и сервис» (на 6%), «Безопасность» и «Автомобильный бизнес» (на 3%).

Период исследования: июль 2013 г.

Регион: Казахстан

Исследовательская база: вакансии, размещенные на hh.kz с 2009 по 2013 гг.

* Группа компаний HeadHunter работает на рынке интернет-рекрутмента с 2000 года. На данный момент сайт hh.kz является одним из лучших онлайн-ресурсов для поиска работы и найма персонала. HeadHunter предоставляет удобные инструменты как работодателям, так и соискателям.



Феномен летуна

Карьеристы в нашем обществе уже давно стали нормой. Принято считать, что Боливар, мчащийся к успеху, выдержит только «настойчивых и целеустремленных» – тех, что с амбициями, да с прицелом на будущее, да с командным духом. Однако есть на рынке соискателей и другая общность. Летучая. Речь о тех, кто летает с одного рабочего места на другое со скоростью шарика для пинг-понга.



С летунами так или иначе приходилось встречаться всем. Такой человек – проходной и быстро забывающийся эпизод в истории компании. Очень недолго и, по большому счету, в качестве декорации он посидит за столиком напротив, тенью отца Гамлета помаячит в курилке, мелькнет на паре-тройке тренингов и исчезнет в никуда. Скорее всего, вы не будете о нем долго сокрушаться. Вы же не знаете, что это его глобальный стиль: ну, не прижился, не сработался – повезет в другом месте. Но нет. Не повезет. Его пребывание на следующем месте работы будет столь же скоротечным.

Работодатель готов хорошо платить соискателя, при этом зачастую выбирая, по сути дела, меньшее из предложенных ему зол. Вот факторы, создающие для летуна наиболее благоприятную ситуацию. Нередки случаи, когда работодатель при первом же взгляде на пестрое резюме летуна выбрасывает оное резюме в мусорную корзину. Однако довольно часто кандидата-летуна все же приглашают на личную встречу. Так происходит не потому, что HR-специалист не заметил или проигнорировал особенности столь насыщенной трудовой биографии. Просто, дабы не делать скоропалительных выводов, многие предпочитают при личной встрече понять, почему карьера летуна сложилась именно так.

Понятие «летун» на сегодняшний день становится все более неоднозначным. Все зависит от специфики отрасли и нюансов: востребованности специалистов на том или ином рынке, времени адаптации нового работника в отрасли и т. д. Например, в банковской сфере никого не смущает, что человек может поменять работу через год или даже полгода. Потому что там наблюдается дефицит квалифицированных кадров, и люди просто пользуются ситуацией, когда со сменой места работы приходит и смена уровня заработной платы.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ

Всех летунов условно можно разделить на две категории: вынужденных и убежденных. Первые всякий раз приходят на новую работу с твердым убеждением, что вот теперь-то они нашли наконец

долговременное пристанище, но через месяц-другой понимают: увы, снова не сложилось. Для вторых это образ жизни, нечто сродни спорту. Конкурентоспособной единицей на рынке труда такие люди не являются, но им это и не нужно. Их задача – перекапывать где-нибудь очередные полгода без особого напряжения, скопить денег и отдохнуть от «работы».

«Секрет успеха» топ-летуна – это:

- протекция, знакомства с «нужными людьми», имеющими вес в бизнесе;
- статус, приобретенный за годы вращения в определенных кругах;
- хорошая самопрезентация с использованием НЛП и других манипулятивных технологий;
- «подвязки» в среде HR-менеджеров и использование системы «откатов».

Что же касается летунов вынужденных, то жизнь – штука сложная, и случается в ней все. Могут хронически не складываться отношения с коллективом. Может везти на начальников, не страдающих синдромом повышенной заинтересованности в проблемах подчиненных. Можно, в конце концов, просто искать себя методом проб и ошибок: какие наши годы... Таких соискателей сегодня предостаточно, самое главное – не увлечься вечным поиском себя и правильно отнестись к выбору отрасли в следующий раз. Возможно, имеет смысл пройти тест на профориентацию – непонятно, почему эта процедура считается прерогативой исключительно выпускников вузов.

Однако если поиск работы своей мечты превращается в хроническое явление, кандидату стоит задуматься о собственном подходе к выбору работодателя и планированию карьеры. Информация на рынке труда сегодня циркулирует достаточно свободно, и сделать вывод о несоответствии той или иной компании вашим чаяниям можно до, а не после приема на работу. Ну и, кроме того, если каждые полгода разные люди говорят вам, что вы конфликтный (несговорчивый, неисполнительный, заносчивый, ленивый, безынициативный – нужное подчеркнуть), может, стоит задать себе вопрос: а вдруг это действительно так?

СПОСОБЫ МАСКИРОВКИ И РАЗОБЛАЧЕНИЯ

Как часто вы должны менять работу, чтобы прослыть летуном? Каждый HR определяет эту цифру по-своему, но в среднем она варьируется от раза в полгода до раза в год. Чтобы не гадать лишний раз, профессиональный летун, как правило, переэксплуатируется: увеличивает стаж работы в одной компании, приписывает должности, которых не занимал, должностные обязанности на бумаге тоже расписаны гуще и щедрее, чем в реальности. При этом существует проблема несоответствия резюме и трудовой книжки, но их на самом деле редко кто сличает. Как правило, HR первый раз открывает книжку не раньше, чем ты прошел испытательный срок, когда подробности твоего резюме из его головы улечиваются. Это если он в компании один. А если нет, то резюме твое изучает HR-менеджер, а книжку оформляет вообще другой человек, занимающийся делопроизводством.

Рекомендации? С ними все просто. Летун может как напрямую заручиться поддержкой бывшего начальника или HR-директора, так и дать в соответствующей графе телефоны родственников и друзей. Последний вариант (парадоксально!) насколько детский, настолько и распространенный. А еще более парадоксально то, что этот старый как мир трюк до сих пор срабатывает.

Есть у HR-специалистов и другие секреты. Соискатель, пришедший на собеседование с домашними заготовками, как правило, начинает в них путаться, если задать ему один и тот же вопрос несколько раз. Человека нужно расслабить и, конечно, нужно запоминать, что он тебе сказал, чтобы через некоторое время фразу переформулировать и задать вопрос на ту же тему иначе. Кроме того, когда соискатели упоминают какие-то бизнесы, довольно легко построить цепочки: «Ах, вы работали там-то? Значит, вы работали параллельно с тем-то и тем-то, кого я знаю». Если при этом появляется напряжение – значит, здесь стоит покопаться. Потому что если человек говорит правду, то разговор обязательно направится в русло «Ой, ты знаешь Васю, а я знаю Петю, все замечательно». Сыграть такое очень сложно, для этого нужно быть действительно блестящим актером. В большинстве случаев те, кто обладает такими способностями, играют на сцене.

В конечном счете все здесь зависит от того, кого переиграет: HR со своим профессионализмом или летун со своими актерскими способностями. Но, как бы то ни было, если вы не артист по жизни, ваша карьера летуна очень быстро закончится. Все-таки HR-специалисты с каждым годом становятся все профессиональнее, а обмануть профессионала – удел немногих.

На Западе летунство крайне непопулярно. Ситуация там качественно иная: более гибкое законодательство плюс широкое распространение практики временных контрактов. Работодатель понимает: если работник его не устроит и с ним придется расстаться, то нужно будет выплатить ему хорошее выходное пособие. Сами же работники настроены работать долго и счастливо. При этом процент увольнений по профнепригодности на Западе выше в разы.

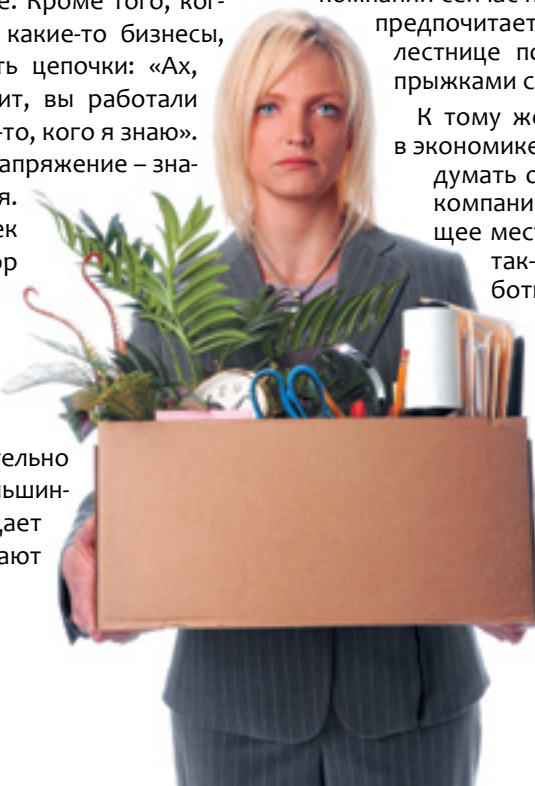
У нас же кандидатам очень часто предлагают более высокие должности, чем они того заслуживают. Зачем напрягаться, когда можно работать спустя рукава и занимать хорошую должность, не обладая необходимым кругом навыков?! Да еще и не сомневаясь в том, что работу эту можно легко сменить, если запахнет жареным.

Приходя на рабочее место, они сначала «вникают в рабочий процесс» (проходит время), затем избражают бурную деятельность (а время все идет), а полгода спустя кладут на стол заявление об увольнении – как раз в тот момент, когда работодатель начинает задумываться о целесообразности пребывания такого «сотрудника» в его компании. Красота!

И в довершение – о хорошем. Какой бы заманчивой ни казалась перспектива отдохнуть по несколько месяцев в год, статистика свидетельствует о том, что подавляющее большинство сегодняшних соискателей строят свою карьеру все же классическим способом. Быть проходным эпизодом в истории компании сейчас немодно, и чаще всего молодежь предпочитает передвигаться по карьерной лестнице поступательно, а не хаотичными прыжками с места на место.

К тому же нынешняя кризисная ситуация в экономике заставила людей лишний раз подумать о том, стоит ли убежать из одной компании, если подобрать соответствующее место в другой, возможно, будет не так-то просто. В кризис опытным работникам очень тяжело найти хорошую вакансию, а еще труднее трудоустроиться, поскольку изменилось само качество подбора персонала. Не говоря уже о студентах и молодых специалистах. И среди тех, кому сейчас отказывают, первое место занимают именно летуны.

По материалам интернет-ресурсов



МИРОВОЙ ОПЫТ

Китайская аптека

Говоришь «медицина», и на ум сразу приходит определение «китайская». И действительно, о традиционной китайской медицине с ее порошками, травами, снадобьями, настойками, мазями и т.д. ходят легенды: мол, они лечат любую хворь, даже то, перед чем бессильна западная медицина. Одним словом, китайская аптека – это торговая лавка, музей (по типу Кунсткамеры), химическая лаборатория и аттракцион для туристов в одном флаконе.

Китай для туристов и Китай для китайцев – это две разные страны. Туристу доступна только небольшая часть Поднебесной, которая, по мнению властей, достаточно цивилизованная, чтобы показывать ее гостям. А потому это в какой-то степени ненастоящий Китай, такая вот «потемкинская деревня», где сами китайцы как в гостях. И на примере аптек это отчетливо видно. Например, в Пекине или в Шанхае (самые доступные для иностранцев города) аптеки, которые расположены в центре или в кварталах, где появляются гости, почти всегда стилизованны: драконы перед входом, красные фонарики, фрески и т.п. И традиционные препараты продаются в упаковках, которые делают их больше похожими на сувениры, нежели на лекарства. Да и сам ассортимент экзотичен: пластыри с женьшенем, экскременты каких-то животных, порошки из костей и многое другое – то, чем сами китайцы не пользуются. При этом цены заоблачные. Конечно, там продаются и привычные медикаменты, но тоже дорого.

Местные в такие аптеки для туристов даже не заходят. Они пользуются настоящими, традиционными аптеками, которые в огромном количестве сохранились в бедных кварталах. С виду это небольшие помещения, почти без опознавательных знаков. Внутри разбросаны пакеты и мешки с травами, коробки с мазями, на полках – настойки. Понятно, что в таких аптеках по-английски не говорят. Никаких привычных лекарств почти нет. Так что туристу путь туда заказан (ну разве что в качестве приключения).

Однако даже в тех аптеках, которые рассчитаны на иностранцев, проблемы могут возникнуть. Все аннотации к медикаментам – на китайском языке. На помощь могут прийти продавцы: они выслушают ваш рассказ о симптомах болезни и помогут подобрать препарат. В некоторых лавках есть специальные справочники, где приводится перечень западных препаратов и тут же указан китайский аналог. Остается лишь показать пальцем, что именно вам нужно.

А КТО РАБОТАЕТ?

Сразу следует сказать, что фармацевтика, как и многие другие сферы, в Китае только начинает регулироваться. Жестких правил с апробацией



и клиническими испытаниями лекарств там долгое время не было, да и сам технологический процесс производства медикаментов плохо контролировался. Именно поэтому еще относительно недавно было много случаев, когда китайскими лекарствами кто-то травился. Например, в 1996 году на Гаити китайским жаропонижающим сиропом отравились насмерть сразу 89 детей.

В традиционных аптеках (для местных) продавцы не имеют фармацевтического образования. Это обычные наемные работники, которые ориентируются в ассортименте. А вот в «цивилизованных» аптеках, в отделах с лекарствами, работают специалисты с высшим образованием. Но в отличие от США или Европы, они не будут спрашивать у вас рецепт врача. Такого правила в Китае нет. Там полагают, что заболевший сам может назначить себе лечение и выбрать необходимые препараты.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

В Пекине есть такой аттракцион для туристов – Государственная академия народной медицины. Внешне это большое, современное строение. Там пришедших гостей делят на группы по языку. Потом



небольшие группы заводят в помещения-кинозалы. Студенты-стажеры каждому посетителю приносят тазы для распаривания ног. Естественно, в тазу не просто вода, а настой трав. Также гостей угощают зеленым чаем. И пока туристы смотрят фильм о традиционной китайской медицине, те самые студенты делают им массаж ступней. А после этого приходит специалист постарше, нащупывает пульс и через пару минут рассказывает о выявленных им заболеваниях. Причем он тут же выписывает рекомендации, что и как нужно принимать. Разумеется, все снадобья можно купить тут же с описанием на нужном языке. В общем, индустрия.

ДВИЖЕНИЕ К ОТКРЫТОСТИ

По прогнозу IMS, в 2013 году фармацевтический рынок Китая выйдет на 3 место в мире, обойдя Германию и Францию и уступая лишь США и Японии. Понятно, что для всех производителей это лакомый кусок, поэтому уже много лет западные корпорации пытаются выйти на китайский рынок. Особенно уверенно здесь развивается рынок препаратов длительного действия, в то время как в развитых странах наблюдается противоположная картина.

Во многом это связано с тем, что в Китае реализуется программа государственного медицинского страхования. Благодаря ей большинство китайцев могут себе позволить покупать не только травы и настои, но и привычные западному человеку таблетки, микстуры, инъекции. Тем более что фармацевтический рынок стал более открытым (вступление Китая в ВТО сыграло свою роль) – западные производители получили возможность поставлять свою продукцию и конкурировать с местными предприятиями. А главное – иностранные компании могут сотрудничать с китайскими производителями лекарств. И мировые лидеры уже реализуют свои программы в Китае. Так, швейцарский гигант Novartis ADR к 2015 году готов инвестировать в свой шанхайский исследовательский центр миллиард долларов.

Кроме того, власти Китая борются с нелегальными производителями лекарств. Так, в 2012 году в ходе спецоперации были одновременно задержаны 2000 фармацевтов по всей стране. Они были объединены в сеть, которая подделывала препараты и распространяла их. Стоимость конфискованного товара составляет 1,16 млрд юаней (около 182 миллионов долларов). Конфискованные лекарства (согласно описанию) лечили кожные заболевания, диабет, артериальную гипертензию и онкологические заболевания. Предназначались фальшивки как для международного, так и для внутреннего рынка страны.

Также для борьбы с «нелегалами» в 2003 году было создано Государственное управление контроля над пищевыми продуктами и лекарственными препаратами, которое осуществляет административный и технический надзор за исследованиями, производством, дистрибуцией и применением лекарств и медицинской техники.

Кстати, производство лекарственных препаратов и медицинских приборов с применением новейших технологий власти Китая включили в число приоритетных направлений развития страны. Поэтому у экспертов нет сомнений: в ближайшее время Китай станет лидером на мировом фармацевтическом рынке. Вопрос лишь в том, сколько на это потребуются времени.

Максим Гревцев

Уважаемые коллеги, дорогие клиенты! Поздравляю вас с наступающим Новым 2014-м годом! Пусть в Новом году исполнятся все ваши заветные желания! Успехов вам! Будьте в Новом году здоровыми, смелыми, красивыми! А также желаю новых открытий, новых свершений, новых знакомств с хорошими людьми, которые продвигали бы вас только вперед. Уходящий год был для кого-то сложным, а для кого-то успешным. На подходе год Лошади, и я от всей души желаю, чтобы он для всех нас оказался богатым и позитивным. С наступающим Новым годом!

*Манара Миндибекова,
директор филиала г. Актау*





*Девиз будущего года – эррективность и лидерство во всем!
На работе проходит значительная часть нашей жизни. Мы приобретаем здесь новый опыт, новых друзей, новые знакомства и связи. Мелано всем своим коллегам гармонии в профессиональных отношениях, корректных и дружелюбных, товарищеских отношений. Когда идешь на работу с не меньшей радостью, чем домой – в этом и есть залог нашего успеха. А дома чтобы всех нас ждали наши любимые и близкие. С наступающим вас Рождеством и Новым 2014 годом! Пусть Новый год будет полон ярких и незабываемых моментов! Мелано богатейшего здоровья мужчинам, красоты и любви женщинам! Уюта и тепла в каждый дом! Счастливого Нового года! Пусть у всех у нас будут новые открытия, еще большая уверенность в своих силах и заслуженные победы!*

*Каракат Нуртаева,
директор филиала г. Астаны*

*Уважаемые наши партнеры!
Мы многого достигли в уходящем году вместе с вами, и вот наступает Новый, 2014 год! Новый год – это всегда все новое, неизвестное, а значит, интересное! Мы рады поздравить вас с Новым годом! Благодарим вас за то, что выбираете нас. Мелано вам процветания и благополучия в наступающем году!*

*Артём Скрипник,
директор филиала г. Костанай*



*Дорогие коллеги, друзья, партнеры!
Примите самые искренние и душевные поздравления от меня лично и от коллектива Шымкентского филиала – с Новым Годом! Пусть он принесет радость, новые впечатления, надежды и оптимизм! Пусть он будет разным: ярким и веселым, романтическим и мечтательным, удачным и целеустремленным. Пусть приход этого года будет отмечен в кругу самых дорогих и близких людей. Пусть Новый год станет отличной возможностью продолжить ваши успешные начинания! Трудные и горестные моменты пусть уйдут в прошлое, а самые лучшие и приятные воспоминания согревают душу ласковым теплом. Пусть забудутся старые обиды, открыв дорогу для новой дружбы и любви. Мелания пусть исполняются, а любимая работа приносит удовлетворение, новые знания и свершения. С Новым 2014 годом!*

*Ольга Александрова,
директор филиала г. Шымкента*



Дорогие друзья и коллеги!

Вот-вот самый светлый и согревший улыбками друзей и близких, окутанный весельем, чудесами, осыпанный гирляндами, конфетками и сладостями, к нам придёт Новый год!

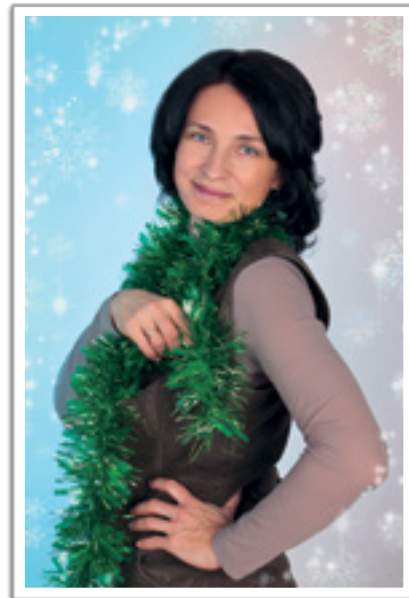
Новый год – это праздник начала новой жизни, новых творческих замыслов, добрых перемены. И я горжусь тем, что могу сегодня поблагодарить вас за сотрудничество в уходящем году и поздравить вас с наступающим Новым годом!

Искренне желаю вам благодарных и прибыльных клиентов и надежных партнеров, увеличения продаж, чтобы росло финансовое состояние нашей компании, а вместе с ней росло и ваше! Пусть наши общие усилия изменят нашу жизнь и сделают ее еще радостнее и счастливее! Мы идем в новый год с интересными задачами,

перспективными проектами, выбирая себе яркие и амбициозные цели. В новом, 2014 году мы обязательно продолжим радовать наших клиентов удобными сервисами и выгодными условиями сотрудничества, приятно удивлять друзей и партнеров.

Примите от всего сердца самые теплые поздравления, искренние пожелания счастья, процветания и благополучия! Новых вам свершений, широкого горизонта и головокружительного успеха во всех начинаниях в новом году!

*Зинаида Абдулова,
директор филиала г. Караганды*



Новый Год – это самый долгожданный и сказочный праздник, праздник, когда хочется верить в чудеса, верить в сказку и дарить эту сказку своим родным и близким. В канун Нового года очень важно никого не забыть поздравить, найти для каждого красивые слова и стихотворения. Всех с наступающим Новым годом!

*Мечтаю в новом вам году,
Чтоб все исполнились желания,
Чтоб Бог отвел от вас беду,
Чтоб оградил вас от страданий!
Пусть будет каждый новый день
Полного луна, чем день прошлый,*

*Пусть в душе цветет сирень,
Хоть и выхола за окошком!
Пусть дом ваш будет полной чашей,
Пусть в нем всегда царит любовь,
Пусть будет радость в жизни вашей,
Пусть вам везет и вновь и вновь!*

*Андрей Розницкий,
директор филиала г. Уральска*

Уважаемые друзья!

Год Лошади – это олицетворение мощи и силы, символ бурлящих жизненных сил и скорости, воплощение природной грации и красоты.

Коллектив Акиматинского филиала от чистого сердца поздравляет вас с наступающим 2014-м годом, годом Лошади! Желаем вам и всем вашим родным и близким в Новом году достижения новых горизонтов, удачи, радости, семейного тепла и благополучия во всех отношениях. Пусть ваш домашний очаг излучает тепло, радость и любовь, а каждый новый день приносит в вашу жизнь что-то новое и непременно хорошее. Мы очень надеемся, что в Новом, 2014-м году наши отношения принесут нам только положительные эмоции, плодотворное сотрудничество и взаимопонимание!

С Новым годом!

*Александр Мишуков,
директор филиала г. Алматы*



Дорогие коллеги!

Мы рады поздравить вас с наступающим Новым годом и пожелать всего самого наилучшего!

Пусть наступающий год будет насыщен новыми планами, творческими идеями, хорошими новостями и финансовыми успехами! Пусть будет полон новыми открытиями, полезными и приятными знакомствами, принесет вам уверенности в своих силах, крепости духа, здоровья и, конечно, достижения поставленных целей!

Надежность, стабильность и процветание – залог нашего успешного сотрудничества!

Мы благодарим за то, что вы выбираете нас, и надеемся, что в следующем году наше сотрудничество станет еще более плодотворным.

Мелам вам процветания и благополучия в Новом году!

Коллектив филиала г. Усть-Каменогорска.



ФОТО-РАНДЕВУ

Оксана Алиева,
заместитель заведующего
отделом готовых
лекарственных форм,
Аптека №2, г. Алматы



Конечно, ощущение волшебства и чуда на Новый год есть всегда, ведь так холодно, как у нас, может быть только в сказке! Атмосферу праздника, отличного настроения лично мне помогает создать музыка «Праздник к нам приходит».

Верю ли я, что желания, загаданные под Новый год, сбываются? Конечно, верю! Вот я однажды загадала научиться разбирать почерк медицинских работников, и – вуаля! Я – фармацевт!



Татьяна Васильева,
заместитель заведующего
отделом готовых
лекарственных форм,
Аптека №2, г. Алматы

Мой самый главный, незабываемый подарок на Новый год – это рождение внука!
Что может быть прекрасней этого события?
За что мы любим Новый год? За ощущение сказки, чуда.
И верим: старый год пройдет, а Новый год – успешней будет.
Чего и вам сейчас я пожелаю: пускай Лошадка вам удачу принесет
И все невзгоды пронесет, и счастье будет круглый год!



Ирина Черенщикова,
заведующая аптекой,
ИП «Черенщикова И.Д.»,
г. Алматы

Новый год – это и есть чудо! Каждый Новый год несет для нас много интересного, чудесного, нового! Счастье – вот что помогает мне создавать атмосферу праздника и отличного настроения! Счастье – это любовь! Любовь к близким, к родине, к Вселенной! Желания сбываются тогда, когда определенно точно знаешь и веришь в то, чего желаешь!

Мой самый незабываемый подарок: новогодняя ночь в горах, на вершине стоит пышная зеленая елочка, украшенная горячей гирляндой. Тишина... Лежа на снегу, смотришь в небо, усыпанное звездами, на лицо падает легкий, пушистый снег, и тебя мысленно уносит далеко во Вселенную!



Айнур Адамбаева,
заведующая аптекой,
ТОО «Ак-Кайын»,
г. Алматы

Я всегда с нетерпением жду этого дня. А за пять минут до боя курантов ощущение волшебства и чуда просто переполняют меня. Атмосферу праздника, отличного настроения помогают создать смех и веселье моих детей, встреча Нового года в кругу своих родных.

Я всегда загадываю свое желание в первую секунду Нового года и знаю, что оно обязательно сбудется. 1 января – мой день рождения. В первую минуту Нового года мой супруг дарит мне свой подарок. Я всегда с нетерпением жду этой минуты, потому что все его подарки неординарны и незабываемы!

Быть хозяином своей жизни...

Сегодня в рубрике «Герой номера» у нас замечательная супружеская пара: Иркимбаевы Акмарал Амиралиевна и Бакыт Нурхайдарович. Вместе они уже почти 30 лет, их объединяют не только семейные узы, дети, внуки, но и общность интересов, взглядов на жизнь, совместный бизнес. О себе, особенностях своей работы, о жизни расскажут эти обаятельные, жизнерадостные супруги, которые до сих пор не растратили юношеский задор и энергию, оптимизм и юмор.

– Кем вы хотели стать в детстве? В вашей семье пытались как-то повлиять на ваш выбор?

Акмарал Амиралиевна: В детстве я мечтала стать воспитательницей в детском саду, потом, по мере взросления, хотела стать учительницей, а уже в старших классах – актрисой: мне доверяли исполнять главные роли в школьных театральных постановках. Ну и, конечно, хотелось стать врачом. Мой папа возглавлял все стройки в нашем городе (мы жили в Туркестане), у него было много друзей, некоторые работали заведующими аптекой. И, когда я еще училась в школе, папа мне всегда говорил, что для девочки самая хорошая профессия – быть фармацевтом, работать в аптеке. Я поступила на фармфак АГМИ и никогда после об этом не пожалела. Я и сейчас люблю свою профессию.

Бакыт Нурхайдарович: В детстве, когда я был совсем маленьким, моей мечтой было стать гаишником: нравилась мне машина инспектора ГАИ, нравилось, что можно говорить в рупор и тебя все слушаются. В подростковом возрасте мне хотелось работать в уголовном розыске – наверное, это было навеяно чтением приключенческой литературы об известных сыщиках. Ну, а ближе к окончанию школы, когда уже серьезно подходишь к своему выбору, я решил стать врачом. Мои родители – педагоги по специальности – поддержали меня в моем решении поступать в медицинский. В институт я сразу не поступил: в то время был очень большой конкурс на лечфак. Отслужил два года в армии – в морской авиации на Дальнем Востоке, старшим сержантом. В 1981 году поступил в АГМИ на фармфак. У меня был страх, что опять не поступлю на лечебный факультет, поэтому сдал документы на фармацевтический (смется). Меня сразу назначили старостой курса. Со своей будущей половинкой мы учились вместе. Так что очень может быть, что это судьба вмешалась, и я сразу не поступил в институт, чтобы не разминуться со своей будущей женой (улыбается).

А.А.: Да, мы познакомились на первом курсе, сразу друг другу понравились и уже на четвертом курсе поженились.

Б.Н.: Ну, познакомились не сразу. Сначала я увидел Акмарал на фотографии. У нас были общие друзья, и вот у ее близкой подруги – Марзии – я увидел на фото красивую девушку, сразу влюбился (улыбается) и объявил, что эта девушка обязательно будет моей женой. Марзия долго смеялась и сказала: «Попробуй, если сможешь ее завоевать: она слишком гордая». Потом я встретил Акмарал уже в общегитии, мы познакомились, стали общаться и поженились.

– Расскажите, какой путь вы прошли, прежде чем решили открыть свое дело?

А.А.: После окончания института я по распределению пошла работать в аптеку №20 (на Аблай хана – Гоголя) в рецептурно-производственный отдел. В 80-ые годы это была одна из ведущих аптек республики, ежегодный товарооборот составлял один миллион рублей. Начала я свою трудовую деятельность с должности рецептара за первым столом. Работа рецептара заключалась в получении от пациента рецепта на изготовление лекарственной формы. Надо было прочесть рецепт, протаксировать и отдать в работу, затем отпускать приготовленные лекарственные формы пациентам. Поскольку наша аптека – центральная, очередь никогда не прекращалась. Работа кипела. Затем меня перевели на ответственное место контролера – надо было проверять правильность изготовления и самой оформлять лекарственную форму, вести учет рецептов с сильнодействующими лекарственными формами и лекарствами из списка «А». Позже я стала провизором-технологом по изготовлению лекарственных форм для внутреннего и наружного применения. За смену я изготавливала до 50-70 лекарственных форм. После РПО меня перевели в отдел запасов. Это было повышение, работать там считалось престижным. Работа заключалась в снабжении аптеки



ГЕРОЙ НОМЕРА

медикаментами. Тесное сотрудничество с товароведами, со складом, с управлением – все это привело к тому, что меня заметили, оценили мои организаторские способности и повысили в должности: я стала заместителем заведующего аптекой №10, заведовала рецептурно-производственным отделом. Работу я знала очень хорошо, не только заведовала РПО, но и полностью занималась снабжением аптеки. Проработав два года, я была назначена заведующей внекатегорийной аптекой № 68, где проработала вплоть до ее продажи с аукциона.

Б.Н.: Я всегда был очень инициативным, деятельным – с юношеских лет. Все студенческие годы выезжал командиром студенческого стройотряда, после окончания учебы был оставлен в институте возглавлять комитет комсомола. В те годы действовал закон, что если не работаешь год по своей профессии, то диплом аннулировался. Поэтому я начал свою трудовую деятельность в Аптеке №2. Затем был назначен начальником первой в Казахстане справочной информационной службы 003 и информационного отдела Аптечного управления. Раньше в каждой районной поликлинике города существовали кабинеты информации, где работали провизоры.

Я немножко отвлекусь от вопроса – просто это очень актуальная проблема. Дело в том, что на сегодняшний день ни в одной поликлинике нет таких кабинетов. Сейчас так много лекарственных препаратов, столько появляется новинок, что врач даже не успевает запомнить все названия. Раньше эта работа ложилась как раз на плечи провизора: он информировал врачей о новых препаратах, об их терапевтическом действии, имеющихся противопоказаниях. А теперь ничего этого нет, медпредставители продвигают свои препараты, ходят по врачам с какими-то подарками, отвлекают их от работы – все это сбивает врачей, и они действуют уже совсем не в интересах больного. Я считаю, что кабинеты информации должны существовать в каждой поликлинике, необходимо возродить то лучшее, что было разрушено в системе здравоохранения.

После работы в информационном отделе я перешел в КазГАПУ, в отдел внешних связей, и далее одним из первых открыл представительство иностранной фармкомпании в Казахстане. Долгие годы работал главой представительств в иностранных компаниях.

– Кому из вас первому пришла идея открыть свое дело?

Б.Н.: Я, работая в английской компании, хорошо зарабатывал, но, зная характер своей жены (она ни дня не может просидеть без работы), решил открыть свое дело. Кроме того, у нее накоплен огромный опыт, который надо было использовать, а главное – было желание работать, приносить людям пользу своим трудом. Мы воспитаны советской эпохой, где главный принцип был такой: человек дол-



жен работать, так что мы даже представить себе не можем, как можно сидеть без дела. Сейчас у нас с женой семейный бизнес.

А.А.: Во время приватизации аптеки выставлялись на аукцион одними из первых. Выкупить аптеку, как это делали другие заведующие, у нас не было средств, да и сам механизм аукциона до конца не был нам понятен. В итоге аптеку, в которой я работала, купили люди, далекие от фармации. Я, оставшись без работы, организовала в 1996 году ТОО «Ак кайын», в этом мне помог мой муж. Сотрудники 68-й аптеки также остались без работы, они пришли ко мне, чтобы решить этот вопрос. Что-то надо было делать. Они-то и составили костяк нашего коллектива, и мы продолжили работать вместе, как и раньше. Сняли помещение в аренду, участвовали в тендерах по амбулаторному обеспечению. Работали мы в прежнем темпе, сохранив все лучшее, что было в советской системе. Главная задача была – обеспечивать население качественными препаратами. Тому подтверждением являются наши многочисленные грамоты, призы, значок «Отличник здравоохранения», которым меня наградили. Мы всегда занимаем активную позицию, стараемся не пропустить ни одного мероприятия, вот и в этом году участвовали в конкурсе «Лучший провизор года», заняли почетное второе место.

– Приходилось ли вам преодолевать трудности на своем пути, как вы справлялись с ними?



А.А.: Я своим детям говорю: надо все время двигаться вперед, пытаться что-то делать, тогда обязательно что-нибудь получится. Каждый день ты что-то открываешь для себя, узнаешь что-то новое, развиваешься. Сейчас, когда жизнь настолько насыщена, так стремительно движется вперед, происходит так много изменений, что не успеваешь за всем уследить, – так вот, в наше время, как мне кажется, преодоление себя больше заключается в эмоциональном восприятии жизни. Мне кажется, надо менять свое отношение к жизни, надо правильно расставить приоритеты, определить, что для тебя действительно важно, а что второстепенно. Такой философский подход помогает преодолевать себя и обстоятельства.

Мне нравится быть хозяином своей жизни, испытывать радость от общения со своими близкими. Главное, что заставляет меня двигаться вперед, когда мне бывает трудно, – это память о бабушке, папе, маме. Они были добрыми и отзывчивыми людьми. Очень важно хранить в памяти такие примеры, если хочешь победить в трудной борьбе с собой.

– Отличается ли женский подход к ведению дела от мужского?

А.А.: Мне самой больше нравится, когда мужчина ведет бизнес. Во-первых, мужчина всегда уверен в себе, в своих действиях, во-вторых, он мыслит глобально, стратегически, масштабно, у него преобла-

дает в решениях логика и рационализм. В-третьих, мужчина всегда знает, какой он хочет получить окончательный результат. Но, с другой стороны, когда возникает конфликтная ситуация, не надо забывать, что мужчины и женщины по-разному их решают. Женщина всегда пойдет на компромисс, признает свою ошибку и попытается ее исправить. Женщины – прирожденные психологи, они реагируют на то, чего мужчина даже не замечает. В этом смысле мы идеально друг друга дополняем, его рационализм и моя женская интуиция помогают нам справляться со всеми проблемами. Мой муж никогда не дает нам расслабиться (улыбается): только мы что-нибудь завершили, у него тут же новая идея, которую мы должны реализовывать. Особенно это заметно на новогодних корпоративах, когда он, поздравляя сотрудников, подводит итоги прошедшего года и озвучивает новые планы. Поэтому все с нетерпением ждут, когда он будет выступать.

Б.Н.: Я всегда предлагаю реальные планы и ставлю выполнимые задачи (смеется).

– Каковы составляющие успеха в аптечном бизнесе?

Б.Н.: Во-первых, надо любить свою профессию, с удовольствием работать, должна быть ответственность перед коллективом и, конечно же, профессионализм. Время все расставляет по своим местам, профессионализм берет свое. Сейчас костяк аптечного бизнеса составляют те аптеки, руководи-

телями которых были провизора советской школы. Можно много приводить имен. Например, Сибанкулова Зурият Нуралимовна – она настоящий профессионал своего дела, возглавляет Ассоциацию поддержки и развития фармацевтической деятельности. Или Кузнецова Лариса Андреевна, которая много сделала для развития аптечного дела. Это и заведующие аптеками – их много, всех перечислить невозможно – они всю свою жизнь посвятили этому делу.

– Как вы считаете, молодые специалисты, недавние выпускники, достаточно востребованы сегодня в профессии?

А.А.: Молодых специалистов я очень люблю: они организованны, целеустремленны и амбициозны. Нельзя голословно заявлять, что сейчас знаний в институте не дают или дают не в том объеме, как в советское время. Все зависит от самого человека, от его характера, от его желания работать. Приходят к нам устраиваться на работу молодые специалисты, мы с ними ведем переговоры – есть и такие, которые сразу спрашивают: а какая зарплата? То есть его не интересует сама работа – что ему предстоит делать, что он может узнать нового для себя, чего не дают в институте. Сразу понятно, что это за человек. Но в большинстве своем молодежь у нас хорошая. Я считаю, ее надо поддерживать. Надо им привить любовь к нашей профессии, если они хотят работать, надо наставить их на правильный путь. Молодежи надо помогать. Нам, когда мы были молоды, было легче. В каком плане? Раньше

государство брало всю заботу на себя. Мы получили бесплатное высшее образование, государство заботилось о предоставлении работы, к молодому специалисту прикрепляли наставника, который как нянька носился с ним, объяснял, вводил в курс дела, все показывал, рассказывал, разжевывал, пока тот не поймет. Ставили молодых специалистов в кадровый резерв, чтобы ты старался, знал, что тебя ждет продвижение по службе. Немаловажно и то, что молодым специалистам предоставлялось жилье. Мы с мужем так и получили свою квартиру. А сейчас? Наши дети сами вынуждены всего добиваться, искать себе работу в таком беспокойном мире. Поэтому мы стараемся поддерживать молодежь, но хотелось бы, чтобы это было на государственном уровне.

– Чему в вашей аптеке уделяется особое внимание?

А.А.: Самое главное для нас, наверное, это наш коллектив, потому что от профессионализма коллектива зависит многое, если не сказать все. При чем профессионализм на каждом участке работы: каждый сотрудник должен быть профессионалом своего дела, начиная с директора, заведующего аптекой и заканчивая первостольником и санитаркой. И, конечно же, атмосфера в коллективе должна быть благоприятная, дружелюбная. Мы уделяем этому очень большое внимание, чтобы человек шел на работу с удовольствием – для этого созданы все условия. Аптека у нас очень уютная, ухоженная, все продумано для удобства сотрудников и клиентов.



Работники должны быть уверены в своем будущем, они должны иметь возможность хотя бы на год вперед планировать жизнь своей семьи. Я думаю, это очень актуально для наших дней.

О своем коллективе я могу говорить много и долго. А если кратко, то только благодаря коллективу наша фирма удерживается на уровне в нынешнее кризисное время. Мы все очень дружны. Вместе организовываем праздники, на день рождения каждого сотрудника выпускаем праздничную стенгазету в честь именинника. Радуемся, переживаем за все, что происходит в семьях наших сотрудников, поддерживаем друг друга. Для детей работников устраиваем праздники, выставки детских рисунков и поделок.

– Расскажите нашим читателям о своей семье.

А.А.: У нас двое детей: сын Арман и дочь Жанна. Они не пошли по нашим стопам, сын закончил политех, он айтишник, а дочь окончила КИМЭП, факультет международной экономики. Они открыли свой бизнес, и мы гордимся, что они самостоятельно нашли свой путь в жизни. С нашей стороны они чувствуют только поддержку и любовь, мы не настаивали, чтобы они стали обязательно медиками. Наша задача была, чтобы они выросли воспитанными, образованными, достойными людьми, чтобы нам за них не было стыдно. У нас уже есть четыре внука: два от сына и два от дочки. Мы очень любим возиться с внуками, переживаем за них, радуемся их успехам и достижениям. Чаше они приходят к нам в гости, но нам с мужем нравится, когда они приглашают нас в гости к себе.

– Какие у вас есть увлечения, хобби?

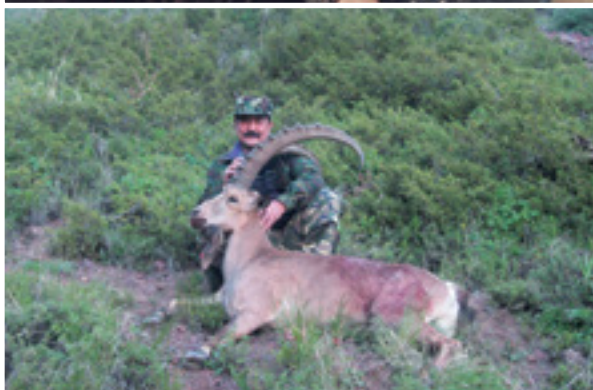
А.А.: Мое хобби – чтение художественной литературы, особенно мне нравится историческая литература; а еще я – заядлая дачница, очень люблю природу, русскую баню. Я и автолюбитель, что называется, со стажем: с 17 лет за рулем. Первая машина, на которой я ездила, – шестая модель «Жигулей».

Б.Н.: Я тоже очень люблю природу, у меня есть зимний сад в квартире, сам выращиваю, сам за ним ухаживаю. Это, наверное, передалось мне по наследству от отца: он у меня биолог. Нравится возиться на даче, у меня самые лучшие яблоки, самые лучшие груши. Мне доставляет удовольствие угощать всех родственников своим урожаем.

Очень люблю охоту, все выходные провожу на природе с друзьями. Есть еще одно увлечение, которое осталось со студенческих времен: когда-то очень любил художественную самодеятельность, участвовал в спектаклях и постановках. Как-то, уже во взрослой жизни, повез свою дочку на кастинг (отбирались юноши и девушки для съемок в художественном историческом фильме «Кочевник»). Так вот, меня увидели, сказали, что я им очень подхожу, и предложили сниматься в этом фильме.



С Куно Беккером на съемках фильма «Кочевник»



Я согласился, играл кузнеца, получил огромное удовольствие от процесса. После этого я еще два раза участвовал в съемках фильмов – «Рэкетиры» и «Ағайындылар», так что можно сказать, что у меня есть актерский опыт (улыбается).

– Наш номер новогодний, расскажите, какие у вас есть семейные традиции встречи этого праздника?

А.А.: Новый год – это семейный праздник. Для нас это самый любимый праздник, мы всегда ждем его с нетерпением, тщательно к нему готовимся. Обязательно наряжаем елку, устраиваем костюмированные представления с песнями и призами. Когда наши дети были маленькими, мы всегда покупали подарки, клали их под елочку, чтобы они утром нашли подарок. Каждый из нас потихонечку, в страшном секрете, готовит сюрпризы и подарки на Новый год. В течение года узнать желание другого и приготовить неожиданный сюрприз – это здорово! Конечно, это всеобщее радостное ожидание чуда, волшебства на Новый год делает нас всех похожими на детей, которые верят в сказку. Я больше люблю дарить подарки, а когда получаю их, почему-то до сих пор смущаюсь (смеется). Мне нравится видеть радость на лицах, когда люди получают подарки.

– Ваши пожелания читателям журнала?

Б.Н.: Всем хотим пожелать здоровья, успехов в бизнесе. Пусть в новом году исполнятся все ваши мечты! Любите и поддерживайте своих близких, счастья вам и благосостояния!

Беседовала Дана Бердыгулова

Куралай Саркытбаева,
прима-балерина ГАТОБ имени Абая,
заслуженная артистка РК

И все время мысленно танцую

Профессия балерины всегда навевает образ сказочной феи, легкой и воздушной, которая появляется из цветочной пыльцы, чтобы сделать этот мир хоть немного прекрасней. И в случае с Куралай Саркытбаевой, примой-балериной ГАТОБ имени Абая, эта ассоциация не так уж и далека от истины. Красивая и талантливая, глубокая и мудрая, сильная и одновременно хрупкая, чистая и светлая, как большинство ее героинь на сцене, она такова и в жизни. Главной своей ролью она считает роль мамы, балет же для нее – высшее предназначение.

Каково быть балериной в реальном, не сказочном мире? Каково быть мамой будущей балерины? Какие законы действуют в этом зазеркалье? Об этом – эксклюзивное интервью с Куралай Саркытбаевой.

Сегодня я прима-балерина, но за этим стоит путь в 20 лет. Думаю, что нашла себя в этой профессии. И благодарю Бога, свою семью и педагогов, которые помогали мне на этом пути. Может ли маленькая девочка сама сделать верный выбор, определить свою будущую профессию? Думаю, без подсказки судьбы не обойтись: не зря мы рождаемся у конкретных родителей, в семьях с разными традициями – видимо, ничего случайного не бывает.

Мой отец всегда хотел видеть своих дочерей балеринами, моя старшая сестра – балерина, и в детстве я всегда брала пример с нее. Несмотря на то что внешне мы очень похожи, я не была такой настоящей, утонченной девочкой – скорее я была мальчишкой: любила побегать, попрыгать, и меня не заботило, как я при этом буду выглядеть и помнется ли мое платье. Балериной я быть не хотела, но сдала вступительные экзамены в хореографическое училище, и меня, к моему великому огорчению, все-таки приняли. Признаться, приняли необъективно: сказался авторитет моей старшей сестры. Видимо, решили: раз мы так похожи, то и у меня необходимые для балета данные могут проявиться.

Первые полгода в училище были для меня пыткой. Мне не нравилось все. Я не понимала, зачем мне выкручивают ноги, почему мы все в купальниках, почему долго и монотонно разучиваем каждое движение. Я ведь представляла себе, что приду и сразу буду танцевать. Но через полгода непонимания включился мой характер.

Я не люблю, когда кто-то лучше меня. На занятиях мы стояли у станка, и мне доставалось место у самой двери – там стоят худшие. Была девочка, которая пришла после гимнастики – она стояла в центре, и педагог всегда говорила: вот посмотри-те на Алину, она все делает правильно. И у меня появилась какая-то обида, оттого что на нее смотрят, а меня никто не видит. Глядя на нее, я стала понемногу понимать, стала стараться, слушать педагога. После ужина я умоляла вахтера, чтобы он мне дал ключ от зала, и занималась: прыгала, растягивалась.

В балете не надо жалеть себя. Только труд, только терпение. Мне никто не подсказывал, что нужно любить эту профессию, что нужно постоянно

трудиться, – я сама еще маленькой девочкой пришла к этому, сама! И постепенно мой педагог поверила в меня, и в конце года я получила «пять», а та девочка нет. Это была моя победа! Победа трудолюбия и упорства. Первая победа над собой. Я хотела стоять в центре. И, постепенно продвигаясь вперед, уходя от той двери, я оказалась впереди остальных.

У каждого человека должна быть своя личная философия, которая стала бы точкой опоры в любой жизненной ситуации. Эта философия и есть тот самый внутренний стержень. Что-то случилось, а ты не стушевался, нашел нужные для себя слова – и пошел дальше, никуда не сворачивая, не поддаваясь лукавому. Философия помогает выстоять, выжить и достичь своих жизненных целей, выполнить свое предназначение.

У танцоров балета очень короткая творческая жизнь, поэтому нужно и важно все успеть в свое время: и партию станцевать, и остаться в хорошей форме. Говорят, пик для балерины – 35 лет, но я так не считаю: до 35 нужно успеть стать ведущей балериной, станцевать весь репертуар театра, пройти всю закулисную школу.

Театр не может существовать без интриг. Пока ты не пройдешь этот путь зависти, осуждения, критики, ты не достигнешь вершины. Когда я приходила в театр как зритель, то всегда восхищалась балеринами, и поэтому, когда пришла уже как начинающая балерина и увидела всех своих кумиров вживую, это меня вдохновляло. Они нравились мне, я очень хотела быть похожей на них. А когда мне стали давать сольные партии, мои кумиры вдруг стали кушаться... И вот тут пришло понимание, что в театре не все так идеально, как кажется; что нужно уметь выстоять. Первоначальная реакция очень болезненная, появляется желание ответить, но тут есть опасность в сердцах сказать что-то, о чем потом придется жалеть. Умение не реагировать на колкости, зависть, умение абстрагироваться от всего этого приходит с опытом. К счастью, появляются и такие люди, чьим мнением дорожишь, к чьим словам прислушиваешься. Но поступать нужно так, как считаешь сам. Именно этому я учу сейчас свою дочь. Мы сами несем ответственность за свою жизнь.

ИНТЕРВЬЮ

Балерины не могут быть подругами. Если две ведущие балерины участвуют в одном спектакле, им трудно договориться. Хотя нет, я все-таки ошибаюсь: балерины могут быть лучшими друзьями, если это мать и дочь, – эту дружбу, любовь и доверие ничем не разрушить. Мать отдаст дочери все самое лучшее. Вообще в балете много интриг, своих трудностей и даже трагедий, но есть еще одна составляющая, которая перекрывает весь этот негатив. Это любовь. Любовь к своей профессии и радость, которую она дает.

Зрелая балерина может больше рассказать зрителю в своем образе. На сцене виден жизненный опыт артиста. Молодые трюкачат, поднимают выше ногу, подчас забывая об образе; а ведь зритель пришел не акробатикой любоваться, до него надо донести смысл образа, идею спектакля, он должен понять, почувствовать, кто такая Жизель, почему она сошла с ума.

Все балерины только с виду такие идеальные, на самом деле наш организм лучше любой метеостанции: дождь и снег, любую смену погоды я предсказываю намного точнее, чем прогноз погоды. Это результат растяжений, травм, неестественного по-

ложения суставов.

Я всегда говорила, что не отдам свою дочь в балет. Но когда она перешла в 4 класс, пришло время поступать в училище – она сказала: я буду балериной. Я пыталась ее отговорить, перенаправить на что-то другое. Но она стояла на своем: если ты не отведешь меня в хореографическое училище, я это сделаю сама, я знаю адрес. Пришлось покориться. Думаю, на ее выбор повлияло все ее детство, которое она провела в театре. Плюс ко всему, она всегда была музыкальной, и с раннего детства, едва заслышав музыку, начинала танцевать.

В моей жизни был такой период, когда мне захотелось уйти из балета. Признаюсь, на тот момент я была очень уставшей. Я пошла к своей подруге (она юрист) и сказала, что хочу сидеть в офисе и заниматься документами. Походила несколько дней в офис, поработала с бумагами – и поняла, что это не мое: я заскучала по балету.

Человек сам делает свою судьбу, и наша жизнь зависит только от нас самих и ни от кого другого. Все в этой жизни возможно, главное – захотеть, поставить себе цель и идти к ней по правильной дороге, не обманывая ни себя, ни других. И тогда ты обязательно всего достигнешь, сохранив при этом чистоту души и накопив духовное богатство. А если достичь цели, потеряв при этом человеческое лицо, то, на мой взгляд, грош цена таким достижениям.

Мой самый любимый спектакль сейчас – «Анна Каренина». Я живу им, я прорабатываю каждую партию, я все время мысленно танцую. Пока шла постановка спектакля, я жила Анной, читала о ней все, слушала, смотрела. И я получила свое удовольствие – в виде похвалы своего педагога, в виде благодарности самого Эйфмана, режиссера-постановщика, и, конечно, зрительских аплодисментов. Для артиста, пожалуй, нет большей награды. Это наш профессиональный «наркотик».

Балерина учится всю жизнь. Низкий поклон всем моим педагогам! Все 20 лет моей службы в театре со мной мой неизменный наставник – народная артистка, лауреат Государственной премии Раушан Хатиятовна Байсеитова. Я благодарна ей за то, что она относится ко мне прежде всего как к человеку, с ее репетиций не хочется уходить. Она для меня тот самый человек, чьим мнением я дорожу; ее непредвзятому профессиональному взгляду я доверяю. Такой педагог обязательно должен быть у каждой балерины.

Сейчас я и сама понемногу начинаю педагогическую деятельность в театре. Теперь я убедилась, насколько это ответственно и волнительно – учить девочек, а потом наблюдать за их выступлениями в зрительном зале. Их ошибки воспринимаются очень тяжело. Эта роль для меня нова, и я благодарна судьбе, что являюсь ведущей балериной: мне есть что рассказать и передать своим ученицам, поскольку я знаю весь репертуар театра – от кордебалета.





лета до главных партий примы. Я воспринимаю эту деятельность как новый этап: значит, настала пора делиться опытом со своей дочерью, со своими ученицами. Это тоже ни с чем не сравнимое удовольствие.

Мое отношение к жизни – надеяться только на себя. «Я сама!» – когда-то решила я для себя. Да, конечно, у меня есть родные, близкие, которые в любой момент с радостью мне помогут и вместе со мной будут переживать мои поражения и победы, но никто кроме меня не сможет прожить мою жизнь, решить мои проблемы и достичь моих целей. Я привыкла все делать сама! Человек сам должен делать свой выбор, сам исправлять свои ошибки, не списывая свои неудачи на кого-то.

На первом месте у меня всегда семья и личная жизнь. У каждой балерины бывали в жизни такие моменты, когда с охапкой цветов подходишь к двери собственной квартиры, сама ее открываешь и сама же ее закрываешь: дома тебя никто не встречает. Мне довелось это пережить, когда я по разным причинам оставалась дома одна, – для меня это было невероятно тяжело. В такие моменты понимаешь, что эти цветы никому не нужны. Другое дело, когда после спектакля к тебе бежит твой ребенок и кричит: «Мааа-ма! Ты так красиво танцевала!» И вот это заменяет все цветы мира!

Все приходит и уходит: сегодня ты танцуешь, а завтра нет. Я столько сил отдала искусству, государству... Но в ответ артисты, как правило, ничего не получают. Я всегда вспоминаю Георгия Вицина, талантливейшего актера, интеллигентнейшего человека, который умер в одиночестве и без гроша за душой. На фильмах с его участием выросло не одно поколение, а государство о нем забыло и ни разу не поддержало. А ведь такого актера больше не будет. Это история одной жизни. Печально, что очень часто такова история жизни многих деятелей культуры. Государство должно пересмотреть свое отношение к творческим людям, мы ведь не способны сколачивать состояния, поскольку отдаем себя без остатка своему высшему предназначению, на достижение собственного же благополучия у нас подчас не остается ни сил, ни времени.

Искусство – это пища для человеческой души. Создавая, наблюдая прекрасное, наша душа отдыхает, получает наслаждение в своем искусственно созданном мире – в противовес трудностям реального. Человек не может жить без искусства.

Самое большое счастье, которое подарила мне жизнь, – это мой ребенок, мои родители (мама мне очень близкий человек), мой любимый мужчина, без которого я сейчас не делаю ни одного шага – он мне и советчик, и опора, а для женщины и для балерины это очень важно.

Я бы очень хотела, чтобы моя дочь жила и трудилась в Казахстане, в той будущей развитой стране, где культуре придают огромное значение, где созданы все условия для развития искусства, в частности балета: гастроли, учеба, стажировки и интересные постановки. И еще хотелось бы успеть в этой жизни родить и воспитать еще хотя бы двоих детей, построить дом и жить большой дружной семьей, принимать гостей и угощать их за щедрым дастарханом.

Читателям журнала желаю чаще улыбаться, дарить свет улыбки всем окружающим. Чем больше будет улыбок, тем жизнь будет казаться хотя бы чуточку легче. Пусть наши мечты почаще претворяются в жизнь. Когда человеку хорошо, земля расцветает.

Татьяна Цапенко

Как улучшить личную жизнь в новом году

Найти любимого человека в новом году либо освежить уже имеющиеся отношения – это возможно! Грядущий год Лошади несет немало приятных перемен тем, кто в них искренне заинтересован. Стоит приложить лишь немного усилий и двигаться спокойной иноходью в верном направлении, оставаясь твердым в своем намерении улучшить личную жизнь. И тогда удача, сопутствующая желаниям, загаданным под Новый год, придет обязательно.



Возникало ли у вас чувство, что в вашей личной жизни «все не как у всех» или, наоборот, «все как у всех, но что-то явно не так» и необходимо что-то немедленно улучшить или изменить? Если так, то эта статья для вас. Готовы к позитивным и конструктивным изменениям в новом году? Тогда вперед!

Шаг 1. Начните с себя. Если нужно привлечь партнера в жизнь или улучшить отношения с имеющимся – в первую очередь займитесь собой и своей жизнью! Выстройте намерение сбалансировать те области вашей жизни, которые вас на данный момент не удовлетворяют. Перед вами упражнение, подходящее для тщательного разбора.

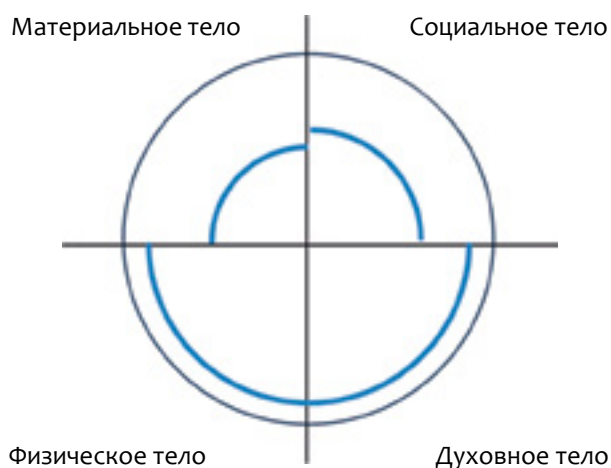
Нарисуйте окружность и разделите ее на 4 равные части двумя линиями: вертикальной и горизонтальной. Обозначьте каждую из четвертей как отдельную область вашей жизни, в которой вы преуспеваете и развиваетесь с тем или иным успехом. Первую четверть обозначьте как социальную жизнь, вторую – материальная жизнь, третью – физическая жизнь,

четвертую – духовная жизнь. Также каждую из получившихся частей можно назвать «телом»: социальное тело, материальное, физическое и духовное. Каждая из этих областей одинаково важна для гармоничной и интегрированной личности. Идеальная, сферическая личность в вакууме наполнена энергией во всех четырех сферах жизни, когда каждая из этих сфер приносит радость и удовлетворение. В обычной жизни мы не встречаем таких людей, и это нормально. Такая схема выглядит как идеальный круг, который мы уже нарисовали, и его надо понимать как стимул, как некий условный предел возможностей.

Приблизимся к более реальному «Я», проведем честный диалог с самим собой. Как вам кажется, насколько вы преуспеваете в каждой из этих областей? Отметьте полукругом, насколько каждая из этих областей вашей жизни наполнена или насколько устраивает вас. Чем ближе будет ваша дуга к идеальной окружности, которую мы начертили в первую очередь, тем сильнее наполнена

эта область вашей жизни, тем больше она вас устраивает. Соответственно, чем мельче окажется дуга, чем ближе она будет к началу координат, тем хуже вы ощущаете себя в этой сфере.

Например, как на рисунке ниже. Здесь представлена схема сфер жизни человека, который не слишком преуспевает в социальной жизни, то есть в общении с другими, в нахождении любимых людей и взаимодействии с ними, в достижении каких-либо карьерных целей. Еще меньше ему нравится его материальная жизнь. При этом духовной жизнью (размышлениями, духовными практиками) и своей физической жизнью (физические практики, спорт, хорошее ощущение тела) он вполне доволен.



Социальное тело – отношения с другими людьми, карьера, любовь, наличие близких, далеких и просто полезных связей, межличностные качества, умение управлять другими, договариваться и выстраивать нужные взаимоотношения.

Материальное тело – финансовое положение, доходы, материальные ресурсы и обеспеченность.

Физическое тело – комфорт проживания в собственном теле, здоровье, отсутствие или наличие болезней, вредных привычек и зависимостей. Также физическая развитость, сила, отсутствие или наличие блокировок, зажимов в теле. Умение управлять своим телом.

Духовное тело – ваше саморазвитие, духовное, профессиональное; рефлексия, размышления о жизни, умение находить смыслы.

Как сбалансировать свое состояние для всех областей?

Во-первых, подумать и решить, какими способами вы можете наполнить те сферы, которые недостаточны для вас. Обратите внимание, какие внешние ресурсы есть в вашей жизни, которые помогли бы гармонизировать менее наполненные сферы. Может, есть друзья, встреча и взаимодействие с которыми может энергетизировать вас. Может, есть возможности дополнительного дохода; возможно, вам стоит заняться своим физическим телом – начать делать регулярные упражнения, сходить

на массаж – или же обратиться в поиск смыслов и идей, беседуя с по-настоящему интересными вам людьми и прочитывая те тексты, которые приносят вам пищу для глубоких размышлений, наполняя духовную сферу.

Во-вторых, если ваша картина получилась похожей на нашу, то есть 1-2 сферы человека устраивают, а остальные не слишком, можно использовать сильные сферы как ресурс. И «перекачать» энергию в менее наполненные области. Не столько для того, чтобы ослабить сильную сферу, сколько для того, чтобы сбалансировать остальные.

В-третьих, обратите внимание, на что вы тратите свое время ежедневно? Какую сферу вы наполняете в большей степени своими делами? А о какой сфере стараетесь забыть? Предпочитаете ли вы больше разговаривать и общаться с людьми, выстраивая отношения, приобретая новые полезные связи? А может, посвящаете большую часть времени саморазвитию? При этом о физическом теле вспоминаете лишь в контексте того, что его нужно кормить или «ему нужно курить», а «материальное тело» – состояние ваших финансов – предпочитаете вообще не обсуждать ни с кем, даже с самим собой. Определитесь с наиболее сильными и наиболее слабыми областями и поразмышляйте, как с помощью ресурсов из сильных областей можно наполнить слабые. Запишите все идеи, которые придут вам в голову. Даже самые нелепые и неожиданные. Повесьте эту круглую схему на видное место, и каждый раз, когда она будет попадаться вам на глаза, даже мельком – подумайте, что вы можете сделать сегодня, чтобы хоть на миллиметр увеличить площадь той сферы, которая вас пока недостаточно удовлетворяет.

В-четвертых, если все 4 области, по вашему мнению, недостаточно хороши, в них нет для вас ресурсов, они все одинаково не наполнены – начните с той области, в которой вам хотелось бы преуспеть в самой меньшей степени. Допустим, три области кажутся вам действительно важными для устойчивого и гармоничного ощущения себя в этом мире, а четвертая, например социальные отношения, кажется совсем не необходимой. Присмотритесь к ней получше. Возможно, с ней связан какой-то страх, который блокирует свободный ток энергии в ней. Подумайте, что вы могли бы сделать, чтобы встретиться наконец с этим страхом лицом к лицу и... договориться с ним не беспокоить вас; растворить его, сжечь, пройти тоннель страха насквозь, увидеть в нем не страшного монстра, а милого пушного зверька – вы можете сами выбрать, что сделать с этим страхом, когда встретитесь с ним.

Шаг 2. Сформируйте позитивный образ партнера. Разобравшись немного с вашими сильными и слабыми сферами жизни, создайте образ партнера под стать вам – вашего существующего партнера или того, кто появится в вашей жизни в будущем. Каким вы хотите его видеть? Дополняя свои

ОТНОШЕНИЯ

слабые стороны, прикрывающим вас в тех областях, где вам необходима поддержка... или столь же сильным, как и вы, чтобы вы могли «померяться силами»? Вы можете выбрать любой вариант или придумать свой. Ведь это ваш партнер.

Пройдитесь по каждой из четырех областей, мысленно представив вашего партнера: как складываются у него отношения с другими людьми, как ему удается зарабатывать деньги, насколько хорошо ему со своим физическим телом, в какой мере он занят своим духовным ростом?

Нарисуйте схему, подобную той, что вы изображали выше, но уже не про себя, а про того партнера, которого вы хотели бы привлечь, или про вашего существующего. Если это существующий партнер, изобразите его на схеме чуть лучше, чем есть на самом деле. И представьте несколько картинок, визуальных образов, где с вашим любимым происходили бы позитивные изменения во всех описанных областях или в некоторых из них, требующих изменений. Пройдитесь по каждой из четвертей: вот ваш любимый знакомится с новыми, нужными людьми, и у него появляется возможность дальше строить карьеру; вот удается завершить проект, который улучшает финансовое положение, а вот он, например, занят оздоровлением и чтением развивающей литературы. Это может быть какой угодно «видеоряд», главное – представьте, куда ваш партнер мог бы развиваться в этих областях. Закрепите этот мысленный видеоряд каким-то конкретным физическим образом. Например, если вы представили, что ваш любимый встречается с нужными людьми, отметьте, что встречался он с ними в ярко-красной рубашке. А затем найдите, купите для него такую рубашку и преподнесите как подарок на Новый год, ничего не объясняя. Однако в процессе дарения посылайте ему свой поток любви и удерживайте в голове ваш мыслеобраз – тот, где ваш любимый приобретает возможность развития в какой-либо из обозначенных четырех сфер.

Если вы намерены привлечь нового человека в свою жизнь и уже нарисовали схему того, какого человека вы хотели бы найти, – посмотрите на эту схему критически. Если вы изобразили идеального во всех областях человека – и в социальной, и в материальной, и в духовной, и в физической сфере он «наполнен» на все 100%, а его модель представляет собой идеальную единичную окружность... то попробуйте ответить на вопрос: а что вы сможете дать такому человеку? Если к нему нечего добавить, он целостен, то зачем вы появились бы в его жизни? Попробуйте нарисовать схему такого человека, которому вам реально было бы что дать и который мог бы гордиться тем, что поддерживает вас в тех областях, где вам пока трудно. Например, можно представить человека, который не слишком-то общителен, тогда как у вас с общением и непринужденной болтовней проблем не возникает. В этом случае вы сможете привнести в его жизнь свежую струю перемен, поделиться вашим умением общаться и заводить контакты. Если вы недо-

вольны своим телом, вам хватает мужества в этом признаться и вы твердо решили меняться в этом направлении – рисуйте схему, где ваш потенциальный партнер хорош в области физического тела. Мне известен случай, когда недовольная собой, но очень мужественная толстушка пришла в тренажерный зал, где трудом, потом и дисциплиной заработала уважение и любовь собственного тренера по фитнесу. Она была сильна в области социального и духовного тела. Ей всегда было легко общаться с людьми, она начитана, прекрасно образованна и смогла открыть и показать свой мир тому человеку, который, как казалось на первый взгляд, был совершенно недоступен.

Итак, отыщите ваши сильные стороны, составьте схему-образ человека, для которого ваши сильные стороны были бы полезны и сильные стороны которого были бы полезны вам. И начните обдумывать, где чаще всего «водятся» такие люди. А затем наберитесь мужества, отправляйтесь туда и не стесняйтесь демонстрировать ваши сильные стороны. Если вы были искренни в описании себя, реалистичны в описании партнера и правильно определились с тем, где найти такого человека – успех не заставит себя долго ждать.

Шаг 3. Создайте настроение острой необходимости для решительных действий. Для того, чтобы наконец произошла перемена, необходимо, чтобы человек по-настоящему ее захотел. Усиьте ощущение острой необходимости этой перемены – так, чтобы вам захотелось немедленно приступить к действиям по ее внедрению. Простое мысленное перечисление «плюсов» и «минусов» здесь не поможет, так как это всего лишь логическое обоснование вашего решения. Нам же нужны сильные эмоции! Как это можно сделать? Во-первых, подумайте о потенциальных негативных последствиях в случае, если ничего не изменится. Не стесняйтесь свою фантазию, смело думайте «о самом худшем», о чем только сможете. Это нужно для того, чтобы подогреть ваш интерес. Во-вторых, исследуйте и все положительные возможности, которые перед вами откроются в случае внедрения перемен. В-третьих, проведите письменный «диалог с самим собой» или напишите письмо другу, которому доверяете, подводя итог тому, что вы можете потерять и каким неприятностям себя подвергаете, избегая перемен. Наконец, в-четвертых, не пренебрегайте возможностью получить поддержку из других источников – друзья, специалисты, полезные статьи или тренинги, которые помогут вам принять окончательное решение и сдвинуться с мертвой точки. Ищите и найдете! И пусть искать в новом году окажется проще, чем когда-либо прежде.

Наталья Полывянная, магистр психологии, специалист в области телесно-ориентированной и танцевально-двигательной психотерапии

Дорогие читатели!

Редакция журнала объявляет
о начале творческого конкурса,
который стартует с первого номера 2014 года.

Предлагаем вам принять в нем активное участие.

Присылайте свои стихи, рассказы, эссе и др.
на адрес d.berdygulova@amity.kz

Объем прозаического произведения не должен превышать
4-х страниц формата А4 (шрифт Times New Roman,
размер 12, межстрочный интервал – одинарный).

Редакция оставляет за собой право выбора присланных
материалов для публикации. Итоги конкурса будут подводиться
в конце года, победителей определит читательское голосование.
Свое мнение об опубликованных материалах
вы можете присылать на электронный адрес редакции.

ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА ЖДУТ ПРИЗЫ:

- 1 место – вертикальный отпариватель;
- 2 место – мультиварка;
- 3 место – пароварка.

Еще одно новшество: мы открываем рубрику «Вопрос – ответ».
Присылайте вопросы, касающиеся вашей профессиональной
деятельности, мы переадресуем их экспертам, которые дадут
исчерпывающий ответ на страницах нашего журнала.

Для нас очень важно ваше мнение. Насколько актуальны тематики,
которые мы затрагиваем на страницах «ЭМИТИ Pharm»? Какие
вопросы интересны лично вам? Мы будем очень благодарны за ваши
отзывы, комментарии и пожелания.

*С уважением, Дана Бердыгулова,
главный редактор*

ЭМИТИ Pharm

Дед Мороз: маленькая традиция

исполнения больших желаний

Один из самых любимых детьми праздников – Новый год. И, конечно же, Дед Мороз – волшебный символ этого праздника. И самый популярный вопрос, который задают родители психологам: «Нужно ли рассказывать детям, что Деда Мороза не существует на самом деле, или этот сказочный образ важен для формирования детской психологии?»

Образ Деда Мороза очень важен для детей, и их не следует разубеждать, рассказывая, что этот вымышленный персонаж на самом деле существует только в сказках. Да и взрослые все время играют в эту игру.



Дело в том, что существует категория людей (и детей, и взрослых), которые склонны к импровизации, фантазированию, они способны выдумывать, представлять что-либо, мечтать. Их воображение может быть неистощимым, а предложения по усовершенствованию чего-либо, проекты могут казаться на первый взгляд фантастическими. Чаще всего это действительно одаренные люди, чья творческая энергия просто ищет выход, воплощаясь во всевозможных неожиданных идеях. На самом деле в этом нет ничего необычного, ведь фантазия по своей сути является частным случаем воображения, а воображение – это психический процесс, состоящий в создании новых образов на основе переработки ощущений и воспоминаний прошлого. Ни один художник не мог бы творить, не опираясь на фантазию. Она помогает представить то, что не поддается непосредственному восприятию. И поэтому дети и взрослые испытывают удовольствие оттого, что выдумывают, сочиняют что-либо, импровизируют.

Зачастую созданный воображением образ, который ассоциируется с приятными эмоциями, способен помочь в формировании личности, поддержать в какие-то трудные минуты. Поэтому в том, что ребенок или даже взрослый человек ассоциирует Новый год с волшебством, сказкой, Дедом Морозом, нет абсолютно ничего плохого. И разрушать эту иллюзию раньше времени не стоит: повзрослев, любой человек понимает, что подарки под елкой не появляются по волшебству. Но в детстве эта иллюзия дарит малышам массу приятных положительных эмоций, которые необходимы в любом возрасте, и особенно сегодня, в нашей не самой простой и полной стрессов жизни.

Новый год – это всегда радостный и сказочный праздник, который отмечает все человечество. А добрые подарки всегда рожают положительные эмоции, и такие эмоции помогают каждому человеку преодолевать трудности. Именно эта «приятность» праздника остается не только в детской памяти, но зачастую напоминает о себе и во взрослой жизни. В сознании остается воспоминание, а неосознаваемое хранит, приятен или неприятен был тот или иной Новый год, насколько удачно, весело вы его отметили, какие эмоции и ощущения подарил вам этот праздник в последний раз – и все это на подсознательном уровне влияет на наши чувства и действия. А тем более на детскую психику.

Вот почему существует поговорка: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Для большей части людей (и здесь мы говорим не только о детях) это не пустые слова. Именно поэтому каждый раз люди стараются отметить 31 декабря как можно веселее и радостней. Воспоминания, в том числе и о Новом годе, который становится для ребенка очередной важной ступенью в жизни, оставляют глубокий след в детской психике. Для любого ребенка очень важно отметить этот день с родителями, в комфортной обстановке, найти утром подарки под елкой и сохранить воспоминания о прошедшем празднике на весь предстоящий год. Все это подарит вашему сыну или дочери уверенность в будущем, поможет избежать психологических проблем впоследствии.

Дети верят в Деда Мороза, и от этой веры зависит многое в жизни ребенка. Дед Мороз – психологический образ «доброго отца», принимающего и любящего безусловно. Дед Мороз – воплощение чудесного, сверхъестественно хорошего и доброго. Когда у любого человека, у любого ребенка появляется вера во что-то, в частности в Деда Мороза, он начинает тщательнее выстраивать свое поведение и мировоззрение, основываясь на этой вере. Конечно, вера бывает разная: в Бога, в судьбу и так далее. Человек, который верит, знает, кого благодарить и на кого надеяться.

Ребенок, который верит в Деда Мороза, тоже знает, кого благодарить, когда ему дарят долгожданный подарок, он знает, кому посылая свои просьбы в канун праздника. Вера всегда является «костылем», который помогает, спасает. Опираясь на эту веру, ребенок учится более спокойно воспринимать какие-то стрессы и неприятности. Благодаря этой вере, у ребенка подпитывается и поддерживается базовое доверие к миру.

Предлагаем вашему вниманию самые популярные детские вопросы о Дед Морозе и очень ценные ответы на них.

– Кто такой Дед Мороз?

– Дед Мороз – добрый волшебник. Толстенький и с белой бородой.

– Где живет дед Мороз?

– Дед мороз живет в городе Великий Устюг во дворце из дерева и стекла. Вместе с ним живет внучка Снегурочка и его помощники.

– Есть ли еще кто-то у Деда Мороза и кто такой Санта Клаус?

– У деда Мороза есть родственники – двоюродные братья. Санта Клаус живет в Америке. Пэр Ноэль – во Франции, а Йелопукки – в Финляндии. Есть и другие братья, каждый выполняет в своей стране одну и ту же работу – приносит хорошим детям на Новый год подарки и следит, чтобы зима была правильной.

– Есть ли другие зимние волшебники, дружат ли они с Дедом Морозом?

– Есть Снежная Королева. Но она живет в далекой-далекой северной стране и с Дедом Морозом не общается. А еще есть госпожа Метелица. Ее часто называют бабушкой Метелицей. Это старушка, у которой есть волшебная перина, т.е. такое пуховое одеяло. Если его взбивать, то летят пушинки, которые превращаются в снег. Говорят, Метелица помогает Деду Морозу в его делах. Еще у Деда Мороза есть помощница Вьюга (повелительница сильных вьюг) и Феи снежинок – начальницы над снежинками. (Такое изложение необходимо, если ребенок начинает путаться в сказках.)

– Какое волшебство может делать Дед Мороз?

Дед Мороз имеет волшебный посох. К чему он ни прикоснется этим посохом – все замерзает. А если Дед Мороз подует на реку – она покроется льдом. Если Дед Мороз махнет рукавом или потряхнет варежкой, то пойдет снег. Дед Мороз следит, чтобы зима была правильной – снежная и морозная. Иногда



Дед Мороз устает и засыпает, и тогда зима запаздывает – долго нет снега. (Интеллектуально развитые дети 4–5 лет часто спрашивают, кто же, собственно, делает снег: Дед Мороз или туча? В таком случае надо ответить, что снег – из тучи, но иногда бывает и снег волшебный – сказочный. Вот его-то как раз и делают Дед Мороз, госпожа Метелица и остальные сказочные персонажи).

– Как Дед Мороз узнает, что и кому нужно подарить?

– Деду Морозу можно написать письмо. Взрослые дети пишут сами, а за малышей пишут их родители, что детки хотят получить в подарок на Новый год. Письмо можно отправить по почте или через компьютер. А можно положить на окно на ночь, и ночью помощники Деда Мороза возьмут его и отнесут к нему во дворец. Прочитав все письма, Дед Мороз открывает свою волшебную книгу, в которой написано, как себя вели мальчики и девочки. Вот посмотрит Дед Мороз, как ты себя вел: был ли ты хорошим мальчиком? Слушался ли папу и маму? Хорошо ли кушал? Не обижал ли бабушку? И если в книге написано, что ты был хорошим мальчиком, только иногда шалил и не слушался, то Дед Мороз надевает свою шубу, шапку и рукавицы и идет на фабрику игрушек. Там он даст приказ своим помощникам, какой подарок для тебя сделать.

На фабрике игрушек Деда Мороза маленькие гномики и лесные сказочные звери делают подарки для детей. Некоторые вещи, которые нельзя сделать на фабрике Деда Мороза, он берет в магазинах. Поэтому в некоторых магазинах есть такие же игрушки, как и те, что тебе дарит Дед Мороз.

Если ты не написал письмо Деду Морозу, то он все равно принесет тебе подарок, потому что он

волшебник и знает, что любят получать в подарок хорошие дети.

– На чем путешествует Дед Мороз?

– В Новогоднюю ночь Дед Мороз кладет в свой волшебный мешок подарки и едет по всем городам, чтобы оставить подарки под елочкой детям. Он может поехать на санях, запряженных оленями или лошадьми, а также на снегоходе и даже на машине. Все зависит от города, куда едет Дед Мороз, и от того, какая в этом году зима.

– Можем ли мы сделать подарок Деду Морозу?

– Да, можем. Деду Морозу нравятся рисунки о зиме, а также в новогоднюю ночь мы можем поставить для него рядом с елкой на стол кружку молока и печенье. Дед Мороз очень устает в пути, поэтому ему важно подкрепиться – попить молока и съесть печенье, которое он так любит. (Родители! Не забудьте потом это угощение ополовинить: надкусите печенье и отпейте часть молока!)

– Носит ли дед Мороз подарки взрослым?

– Нет. Дед Мороз приносит подарки только детям. Но взрослым тоже хочется, чтобы у них был праздник. Поэтому взрослые дарят подарки друг другу вместо Деда Мороза. Мама дарит подарок папе, а папа – маме, и все вместе мы готовим подарок бабушке.

– Почему Дед Мороз не всегда дарит то, что у него просили?

– Дед Мороз, во-первых, смотрит, сколько было у тебя хороших поступков и заслуживаешь ли ты все те подарки, которые ты просил у него. Во-вторых, Дед Мороз не подарит тебе опасную вещь, например, настоящий танк или динозавра. Некоторые вещи он не может подарить. Например, он не может подарить тебе слона, так как у тебя слону нигде будет жить. Есть подарки, которые Дед Мороз может подарить, только спросив разрешения у твоих папы и мамы. Если мама и папа не разрешают держать дома собаку, то, как бы ты ни просил, Дед Мороз тебе ее не подарит.

Еще Дед Мороз не дарит некоторые вещи, которые тебе еще рано иметь, потому что ты ребенок. Например, он не подарит настоящую машину. А еще учти, что Дед Мороз не может подарить все-все-все, что ты захочешь, ведь, кроме тебя, он должен делать подарки и другим детям.

– Кто такие Деда Морозы на детских праздниках?

– Деду Морозу надо успеть приготовить подарки, проверить свои волшебные сани-вездехоты, надо успеть отнести подарки детям во всех городах и селах, поэтому он не может сам прийти на праздник в каждый детский садик и каждую школу.

Поэтому Дед Мороз перед Новым годом приглашает людей, которые любят детей, к себе в помощники. Дяди получают шубы как у Деда Мороза. А тети – наряды как у Снегурочки. И эти дяди и тети идут на праздники и поздравляют детей от имени Деда Мороза. Поэтому Дед Мороз и Снегурочка на празднике в детском саду, школе и театрах – не настоящие, это переодетые дяди и тети. Но они выполняют задание настоящего Деда Мороза, ко-



торый просит их развеселить детей. Они потом передают настоящему Деду Морозу, как ты себя вел на празднике, что делал, какой был у тебя костюм, какой стих ты рассказывал и в каких конкурсах участвовал.

Когда вы сами, дорогой читатель, писали в последний раз Дедушке Морозу письмо с вашими заветными желаниями? Присоединяетесь ли вы к вашим детям и озвучиваете ли сами свои желания? Как правило, относительно этого вопроса люди делятся на два лагеря.

В первый (и очень большой по количеству) входят люди-скептики, которые не то что написать письмо, осознать боятся свои желания. Во второй входят люди (их меньше), которые пишут письмо, верят и надеются. Я бы не назвала их наивными фантазерами. Скорее они дают себе возможность снизить контроль над собой и побыть в игре: «А вдруг и вправду сбудутся мечты?» Это люди широкой души, позволяющие в своем сознании быть всему, даже чуду.

Но поверить в чудо очень сложно, особенно если ты имеешь опыт развития через борьбу и труд. И переключиться в состояние надежды мешает страх: «А вдруг снова не получится, предадут, подставят, не те мечты исполнятся?» И помочь в таком случае может именно написание письма. Ведь оно ни к чему не обязывает, кроме выделения времени, бумаги и ручки.

Хочу в качестве примера поделиться своим новогодним письмом к Деду Морозу. А вдруг исполнится? Ведь знание о том, что Дедушки Мороза нет, – это не истина в последней инстанции. Представьте, что он существует!

«Здравствуй, Дедушка Мороз! Пишет тебе Жанат из прекрасного города Алматы. Я хочу поздравить тебя с наступающим Новым годом и пожелать тебе исполнения всех твоих желаний! И самое главное – пусть у тебя будет крепкое здоровье! Я знаю, что ты умеешь исполнять желания и даришь подарки. Я верю. Поэтому хочу тебя попросить о подарках. Я хочу в подарок Силы и Терпения для того, чтобы дальше продолжать быть мамой, женой, хозяйкой, наставником. Знаешь, у моей семьи сегодня день рождения – 16 лет интересной семейной жизни. Подари мне силы и терпения находить новые возможности в старых привычках. Подари мне Мудрости, чтобы принимать моего мужа и быть его любимой женщиной.

Подари мне Здоровья, чтобы мои дети еще долго могли наслаждаться нежностью моих рук. А еще... я хочу в этом году долгожданного Путешествия.

Спасибо тебе, что ты есть. Береги себя. Мы помним о тебе. И любим тебя.

Жанат».

Пока я писала это письмо, что-то уже произошло. Я вспомнила, какая я замечательная. И появилось ощущение, что все будет именно так, как я попросила. Может, в этом секрет детской непосредственности и легкости исполнения детских желаний?

Напишите письмо Деду Морозу вместе с детьми. И пусть это письмо пишет самая самая желающая ваша часть, самая верующая в чудо – Ваш Внутренний Ребенок. Заботьтесь о нем и берегите его.

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



7 освежающих идей и 7 бодрящих дел для психологического обновления

Близится Новый год – праздничный, трогательный ритуальный момент подведения итогов, когда нам предоставляется возможность шагнуть в новую жизнь, переосмыслив полученный за год опыт, оставив что-то позади, а что-то запомнив как повод для гордости и радости. Но самое главное, что каждый Новый год – это новая точка отсчета, тот самый «понедельник», с которого приятно начать новую жизнь. Прекрасный повод для обновления. И здесь отвернуться от стремления к созданию новой, более счастливой, разумной, творческой, осознанной... (вставьте свой эпитет) жизни – уже не так просто. Ведь это почти официальная возможность начать жизнь с чистого листа. Предлагаем подготовиться к новому году вместе с нами заранее – уже в декабре. И, чтобы Новый год стал по-настоящему новым, взять на вооружение 7 освежающих идей и 7 бодрящих дел.



Бывает ведь, что вы сами или ваши знакомые мечтаете, планируете в новом году начать новое дело, заняться спортом или йогой, бросить курить, оставить надоевшие связи, научиться рисовать, написать роман, заняться тайм-менеджментом, выучить испанский, начать экономить деньги, сделать полезные инвестиции, влюбиться, победить собственную прокрастинацию. Но приходит Новый год и... проходит Новый год, а его радостное и сытное отмечание будто стирает из памяти благие намерения. Новые идеи откладываются на потом, да так, что про них и вовсе забываешь, а жизнь входит в прежнюю колею. Что делать? Как сделать Новый

год по-настоящему новым? Ответ один: подойти к нему ответственно!

Перед вами 7 освежающих идей и 7 бодрящих дел, которые настраивают на позитивные изменения изнутри, а главное – приносят психологическое обновление и подготавливают вас к чистому листу, в который будет вписана Новая Страница Истории Вашей Жизни!

Сформулируйте желание, образ себя, идею, которую вы хотите воплотить в жизнь в новом году. Не будьте слишком критичны к себе в выборе желания: в конце концов, это ваша жизнь, вы проживаете ее для себя и имеете право желать чего угодно.

А затем исследуйте предлагаемые 7 идей и 7 дел. Когда сознание открыто, а жизненное пространство очищено – легче браться за новое дело, находиться в ресурсе своих сил и быть чувствительным к новым возможностям.

7 ОСВЕЖАЮЩИХ ИДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ ОБНОВЛЕНИЮ В НОВОМ ГОДУ

1. Прекратите страдать.

Страдания очищают? Как бы не так! Страдания изматывают и тащат нас на дно, откуда мы уже не хотим выбираться. В болоте печали и страданий легко увязнуть. Нередко человек страдает, чтобы ничего не делать: «Не видите, я страдаю? Отстаньте!» Он купается в них, демонстрирует их окружающим и считает, что этого достаточно, чтобы оправдать свое бездействие. Хватит уже. Нет ничего такого, кроме совсем страшных событий (а их кот наплакал), чего не может перенести ваша психика. Мы запрограммированы на выживание, даже в самых суровых условиях. Мы – самые адаптивные существа на планете. Не водите окружающих и самого себя за нос. Каждый раз, как принимаетесь страдать, скажите себе: «ОК, я пострадаю ровно пятнадцать минут, и мне хватит». И никогда не пытайтесь утешить страдающего: ему это не нужно.

2. Расслабьтесь: вы никому не интересны.

Мысль, что вы стоите под прожекторами и все замечают ваши промахи и ошибки, – полная чушь. Никому вы на самом деле не интересны. Все люди на земле думают о себе. Всегда. Поведение других они соизмеряют с личными переживаниями и собственным опытом. Никто не ведет счет вашим ошибкам и тем более успехам. Завтра их внимание переключится на кого-то другого. Про вас забудут. И это не печально. В момент, когда вы это искренне понимаете – становитесь свободным. Не приходится переживать о том, что о вас скажут и что подумают. Не остается надобности винить себя во всех напастях и лезть из кожи вон, чтобы кому-то понравиться. Не остается нужды подстраиваться, приноравливаться и «пытаться смотреть на себя со стороны». Нет никакой стороны. Расслабьтесь и помните золотое выражение: «Не думайте о том, что подумают о вас другие. Они слишком заняты мыслями о том, что подумают о них вы».

3. Забудьте на критику.

Даже если вас отчитывают в лицо, это на самом деле не вам и не о вас. Вы для окружающих (от коллег до самых близких) – всего лишь повод для того, чтобы выплеснуть накопившееся напряжение и немного облегчить себе эмоциональную жизнь. Когда люди вам сочувствуют, то считают себя добрыми, когда критикуют – справедливыми. Человеку важно чувствовать себя значимым в своих глазах и в глазах окружающих. Для этого люди готовы пойти на все. Особенно тщательно забейте на критику,

тянущуюся из прошлого. Прекратите уже ее волочить за собой. Если понадобится, вспомните старые травмирующие вас моменты, выпишите на листок бумаги и со всей ответственностью сожгите.

4. Делайте что хотите.

Вступайте в любые отношения, принимайте любые решения. Даже если вы об этом потом пожалеете (а это, скорее всего, случится), это будет потом. А все, что у нас есть, – это сейчас. Остальное – либо мучительная рефлексия и желание исправить прошлое, либо пустые мечты о будущем. И то и другое – напрасная трата сил. А их у вас не безграничное количество: не сжигайте свои психологические и эмоциональные ресурсы попусту.

5. Забудьте про упрёки и просьбы.

Все ваши желания и требования вытекают из убеждения, что тот, кому вы дороги, изменится ради вас. Ну, возможно, какое-то время после скандала он будет стараться, пыжиться и изображать из себя того, кем не является. Но потом вновь вернется к своему обычному состоянию. Нельзя же притворяться всю жизнь (хотя есть и такие несчастные, кто жертвует собой ради сохранения отношений). В подавляющем большинстве случаев мы возвращаемся к себе, и все упрёки в наш адрес абсолютно бессмысленны. «Люди не меняются. И я всегда буду говорить, что люди не меняются», – утверждал неизвестный Грегори Хаус. Хотите общаться с реальными людьми, а не с надломленными мучениками – оставьте попытки изменить их. И пресекайте все попытки изменить вас. Их много, а вы один.

6. Договаривайтесь, говорите, объясняйте.

Старайтесь быть понятыми, если вам важны отношения с людьми и с миром. Нет ничего сложнее человеческой коммуникации. Представьте, что на свете столько же языков, сколько людей. Англичанин понимает, что для разговора с китайцем нужен переводчик. Так вот, вам самому придется стать переводчиком со своего языка на язык того, с кем вы общаетесь. Нет очевидных вещей. Вообще. Даже если вы говорите, что вам холодно или вы хотите кушать, другой понимает это по-своему, через призму личного опыта и своих образов. Не заставляйте никого додумывать и метаться в догадках. Миллионы отношений, которые имели шанс быть прекрасными, разрушились только оттого, что люди неправильно поняли друг друга. Учитесь объяснять, не стесняйтесь прослыть бесчувственным чурбаном и спрашивайте, что человек имел в виду. Вначале это покажется вам сложным, вам будет казаться, что из ваших отношений исчезло чудо. Это заблуждение. Спустя время вы почувствуете, сколько в этом силы. Вам откроются бесконечные миры других людей, вы поймете, насколько многообразен мир и вы сами.

7. Не гонитесь за счастьем.

Откуда вы взяли, что должны быть счастливы? Кто ввел вас в идеалистическое заблуждение, что детство обязано быть беззаботным и наполненным любовью окружающих, что на работу нужно нестись как на праздник, что дружба спасает от одиночества, что семья – это тыл, влюбленность – полет, а секс...? А какую кучу времени вы потратили, сетуя на то, что у вас все нет так, как у Ленки. Она не ходит, а летает, живет не в доме, а во дворце, и мужики воют ей: «Я душу дьяволу продам за ночь с тобой». Экий бред. Ленка положила жизнь на то, чтобы вы так думали. Нет ничего плохого в монотонных буднях, хандре, раздражении и усталости. Это по-человечески. И это важная часть жизни. Кому вам надо будет показать дневник счастья с пятерками? Себе? Маме? Богу? Расслабьтесь. Счастье – довольно утомительная вещь, если на ней заикливаться, а Идеальное Я гораздо менее интересно, чем Реальное Я. Бог же любит вас в любом случае. Поэтому позвольте себе естественно и осознанно похандрить. Немного. Не перегибая палку. Ну а если зайдет слишком далеко – см. пункт 1.

7 БОДРЯЩИХ ДЕЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ ОБНОВЛЕНИЮ В НОВОМ ГОДУ

1. Выбросьте некрасивые вещи из дома прямо сейчас. Вот эти облупившиеся чашки, застиранная футболка невнятного оттенка, стоптанные спортивные туфли, такие удобные уже лет пять, наследство от тетушки из деревни – хлам, который совсем не нужен, но так жалко выбросить: авось пригодится. Не пригодится. То, чем вы не пользовались хотя бы год, подлежит выбросу. Пыльные сувениры с полки, старые вещи в шкафу – раздайте. Освободите место для нового, как в вашем доме, так и в вашей жизни. Вам не нужно много вещей, вам нужно мало, но тех, которые радуют. Вместе с этим очистите и свой рабочий стол. Компьютерный и физический. Смените картинку на рабочем столе на что-то соответствующее вашему настроению. Очистите жесткий диск от хлама, который долго там копился. Соберите электронный мусор и избавьтесь от него так же решительно, как от физического.

2. Съешьте торт. Казалось бы, какая связь между подготовкой к новой жизни в новом году и углеводами? Прямая. И пролегает она через умение получать безусловное удовольствие от жизни. Съешьте торт, который принесет вам больше радости, чем мук совести и страданий по поводу калорий. Жирный кремовый торт не подойдет. Нам нужен тот, который можно есть до отвала, в одно лицо, руками. Подойдет на творожной или йогуртовой основе со свежими ягодами и фруктами. Не соглашайтесь на компромиссы. Вроде «шоколадка тоже полезна для настроения». Помните, что шоколадка – Золушка, а торт – Царь.

3. Подарите игрушку, о которой мечтали в детстве. Себе. Не своему ребенку. «Я что, с ума сошла – покупать Барби в розовом платье?! Мне 36!» И что, к 36-ти вы настолько начали зависеть от социальных стереотипов, что боитесь купить два куска пластмассы? Я знаю человека, который прыгал до потолка, получив конструктор «Лего» на 30-летие, и 45-летнего отца двух дочерей, который играет сам с собой в железную дорогу. А в среде современных компьютерных геймеров иногда встречаются персонажи и куда старше. Той бури восторга, как если бы мечта осуществилась с вами десятилетним, не будет, но на душе все равно потеплеет.

3. Купите оригинальное постельное белье, которое вызывает у вас приятные чувства, пусть там хоть мультяшный страус в перьях нарисован или оно шелковое, а оттого дорогое – «лучше купить что-то полезное». Постирайте белье с двойной дозой кондиционера, проветрите комнату, вымойтесь в ванне до скрипа и ложитесь. Спать будет легче, и жить потом – тоже.

4. Заведите кота. Или восторженную собачку, суетливого хомячка, или черепашку – флегматичного философа, которому на все плевать. Десяток гупий, золотую рыбку – кого угодно. Вы, наверное, уже выросли и забыли, как радует любая живность, как отвлекает от неприятной дряни, которая копошится в душе. Возьмите из приюта, подберите на улице, обогрейте и выходите. Проблема взрослой депрессии не в том, что нас мало любят, – проблема в том, что мы сами отвыкли любить. Если же ваш дом уже кишит живностью, хотя бы оставьте половину своего ужина для бродячей собаки – сделайте сегодня доброе дело.

5. Разберитесь уже, что вам по-настоящему нравится. Это и самое сложное, и самое главное. Золотое правило гласит: делай то, что доставляет тебе истинное удовольствие, и тогда ты станешь намного счастливее. Человек не становится счастливее, если действует сообразно «внешней мотивации». Звания, регалии, даже деньги – предметы и стимулы внешней мотивации. Но только исполнение истинных желаний – «внутренней мотивации» – приносит настоящее удовлетворение жизнью. Надо быть готовым к тому, что иногда поиск своего пути – это марафон, который может продолжаться много (десятков?) лет. Главное – помнить, что любой путь – это всего лишь путь, и если он вам не нравится, вы можете пойти по другому пути.

6. Заведите правило читать хотя бы одну хорошую книгу в месяц. Художественная литература, специальная литература, профессиональная, самоучитель – выберите одну книгу, которая вам кажется интересной и подходит для текущего момента в жизни. И начните читать уже сегодня. А если еще раз в месяц ходить в театр, в музей и в консерваторию – изменения неизбежны.

7. Составьте подробный портрет идеального человека, в которого вы бы всеерьезно влюбились. И начинайте шаг за шагом превращаться в него.

ТЕСТ: «А НУЖНО ЛИ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?»

Данный тест поможет определиться, нужны ли вам перемены в жизни или все хорошо и можно оставить все как есть. Запишите рядом с вопросами ответы «да», «нет» или «иногда».

1. Считаете ли вы, что у вас есть неисполненные желания?
2. Есть ли ощущение, что в жизни не хватает чего-то?
3. Устраивает ли вас ваша внешность?
4. Гордитесь ли вы успехами в работе, хвалите ли себя?
5. Обладаете ли вы талантами, которые давно хотели применить, но все как-то не складывается?
6. Когда-то вы ставили перед собой цели, но теперь это кажется пустой тратой времени?
7. Вы сейчас занимаетесь именно тем, о чем всегда мечтали?
8. Часто ли вас посещают разочарования в жизни?
9. Можно ли сказать, что сейчас вы переживаете подавленное или даже депрессивное состояние?
10. Веселое и жизнерадостное состояние типично для вас?
11. Устраивает ли вас ваша жизнь?
12. Часто ли вы ходите за покупками, повышает ли шопинг вам настроение?
13. Хотели ли вы бросить все и переехать жить в другую страну?
14. Вы терпеливы?
15. Появляется ли у вас иногда ощущение, что ваша жизнь проходит мимо?

Интерпретация

За каждый ответ начислите себе баллы согласно следующей таблице:

Номер вопроса:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Да	2	2	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	0	2
Иногда	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Нет	0	0	2	2	0	0	2	0	0	2	2	2	2	2	0

0-9 баллов – вы оптимист и довольны жизнью. Конечно, вам хочется иногда что-то поменять, но в целом вы счастливый человек. Продолжайте в том же духе! Вы не слишком нуждаетесь в изменениях, поскольку и так все в жизни хорошо. Наши рекомендации в статье пригодятся, в случае если у вас есть конкретная, сложная в достижении цель, если идти к ней напролом. Попробуйте обходной путь – через обновление внутреннего и внешнего жизненного пространства. Откройте в себе нечто новое – может, именно этого и не хватало для достижения трудной цели.

10-20 баллов – хотя вы и довольны жизнью, но существует много того, что вам хотелось бы изменить. Не стоит ждать, начните прямо сейчас. Ваше счастье ближе, чем может казаться – иногда нужно лишь протянуть к нему руку. Можно оставаться в зоне комфорта, но мы рекомендуем сделать шаг из нее и использовать наши рекомендации для психологического обновления.

Более 20 – ваша жизнь вас не устраивает, часто посещают депрессивные состояния. Вам как воздух нужны перемены. Предпримите любые радикальные меры. Поменяйте работу, найдите хобби, заведите собаку, переселитесь в другую страну и обязательно используйте наши рекомендации. Главное, действуйте! Ваш текущий момент жизни предполагает работу над собой.

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

В фаворе ~ синий

Талисманом 2014 года является Синяя Деревянная Лошадь. Считается, что синий цвет символизирует организованность, непреклонность, силу духа, мудрость, глубину, а также идеализм и даже фанатизм. Кроме того, синий цвет ассоциируется с верностью, надежностью, постоянством, задумчивостью и честью; вызывает ощущение благополучия.

Нетрудно догадаться, что именно синий должен стать основным цветом вашего наряда в новогоднюю ночь. Подойдут также цвет морской волны и небесно-голубой, а также зеленый и фиолетовый. Не огорчайтесь, если вы уже купили платье другого цвета: вас выручат аксессуары, ведь несложно подобрать украшения синего, зеленого, голубого оттенка. И все же не рекомендуется встречать год Синей Лошади в одежде оранжевого, сиреневого, желтого цветов.

Постарайтесь, чтобы ваш наряд был необычным, даже экстравагантным, но никак не вульгарным. Не забывайте: лошадь – благородное и умное животное! Все аксессуары и детали одежды должны быть изящными, утонченными. Если вы выбрали платье или костюм с блестками, то обувь должна быть матовой, и наоборот. Отлично будут смотреться бархат и шелк.

Изящество и сексуальность – девиз новогоднего наряда. Короткие мини-юбки, открывающие изгибы стройных женских ног, – вот тренд новогодней ночи 2014. Одежда должна быть струящейся, летящей, свободной и легкой, как и сама лошадь.

Если вы последовали нашему совету и выбрали для встречи Нового года синее платье, то к нему прекрасно подойдет обувь серебристого, серого, жемчужно-молочного, золотистого оттенка. С ярким синим платьем очень хорошо смотрятся классические туфли, ботильоны или босоножки черного цвета. Главное правило: если оттенок вашего платья яркий и насыщенный, то аксессуары должны быть максимально лаконичных форм и расцветок. А с платьем менее ярких и приглушенных тонов можно сочетать серебристые оттенки обуви: они подчеркнут изысканность и благородство синего цвета.

Наденьте к синему платью бижутерию холодных тонов: броши, пояса со стразами прекрасно дополняют синий цвет, делая оттенок еще более глубоким, а наряд – роскошным и праздничным. С синим платьем из атласа отлично смотрятся украшения из натурального или искусственного жемчуга. Хороши будут также полудрагоценные или драгоценные камни: александрит, аквамарин, лазурит, бирюза, цитрин, сапфир, кианит, синий агат, авантюрин и другие. И, разумеется, следует обратить внимание на украшения из дерева, ведь вы встречаете год Синей Деревянной Лошади!

ГРИВА – ИГРИВА?

Прическа должна гармонировать с нарядом и не должна быть небрежной. Лошадь не станет возражать против приглаженных прямых распущенных волос, подчеркивающих вашу природную привлекательность.

При желании можно завить волосы. Вьющиеся локоны будут символизировать гриву дерзкого, своенравного животного. Можно и заплести волосы, украсив косы (или косички – у кого как) разноцветными ленточками, бусами или разнообразными заколками.

Но, пожалуй, самыми актуальными на Новый год 2014 будут «конские хвосты». Их можно украсить заколками и другими аксессуарами из дерева, к стихии которого принадлежит знак Лошади. Вне всякого сомнения, «конский хвост» является классической универсальной укладкой волос на все случаи жизни. Следует отметить, что эта простая прическа подходит под любой тип фигуры и лица, структуру и состояние волос. К тому же «конский хвост» может быть абсолютно разным по длине. Кстати, чем он короче, тем более причудлив.





ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ: МАНИКЮР

Для завершения образа следует, конечно же, позаботиться «о красе ногтей». Если вы хотите быть в тренде в новом сезоне, то придется на время забыть о неестественно длинных, накладных, острых и прямоугольных ногтях. В моду вновь входит естественность, натуральность – разумеется, это касается и маникюра на Новый год. Будет актуальна миндалевидная и овальная форма ногтей, средней и короткой длины.

Что касается цвета, то в маникюре на Новый год 2014 будет на пике популярности красный и вся его палитра, от алого до глубокого винного. Осенне-зимний сезон поддержат темные глубокие тона и оттенки: фиолетовый, коричневый, черный, синий, баклажанный, сливовый, бордовый, а в сочетании с коротко остриженными ноготками они создадут роковой образ.

Французский маникюр не собирается сдавать свои позиции в новом сезоне. Только на Новый год 2014 он предполагает эксперименты с насыщенными и сочными цветами. Так, например, лунку ногтя выкрашивают в цвет, контрастный с остальной частью ногтевой пластины. Либо отросшую часть ногтя покрывают ярким оттенком лака, а остальную часть красят в белый или черный цвет. Французский маникюр можно выполнять в совершенно разных цветах и вариациях, используя все современные средства для дизайна. Кроме классического френча, французский маникюр может быть цветным, двух- и трехцветным, со слюдой, с рисунками, стразами и т.д.

Если вы любите использовать в маникюре различные эффекты, то знайте: в этом сезоне будет

популярен металлический блеск. Маникюр на Новый год 2014 диктует золотые, серебряные, белые, пурпурные, бордовые, черные, красные тона и оттенки, с голографическим, переливающимся и сияющим эффектом. Настоящим хитом среди эффектных ноготков можно считать градиент, цветовой переход от темных тонов к светлым. Достоинство этой техники маникюра заключается в том, что она всегда привлекает к себе внимание и прекрасно смотрится, неважно, какие оттенки вы использовали. Градиент, или деграде, подразумевает, что на одном ногте может быть от двух до четырех-пяти оттенков. Главное, чтобы они относились к одной цветовой гамме, что позволит получить в итоге плавный и акkuratный переход от одного оттенка к другому.

Подойдет на Новый год 2014 маникюр со всевозможным декором, бусинами, блестками, сверкающей пылью. Можно отделать декором каждый ноготок, а можно ограничиться простым вариантом: например, украсить только один палец на каждой руке, а на остальных оставить гладкое лаковое покрытие.

Какой бы наряд, аксессуары и прическу вы ни выбрали для этой самой сказочной и таинственной ночи в году, помните: главное – встретить год Лошади в хорошем настроении, в кругу любимых и близких людей, в атмосфере веселья и радости.

МОДА 2014: ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ГОДА ЛОШАДИ?

Предполагается, что год Лошади станет годом новых модных тенденций. Предпочтение будет отдано очень простым моделям, украшать которые предлагается разными яркими аксессуарами, но в ограниченном количестве.

В 2014-м в моде будет одежда с драпировкой, которая поможет стать стильными даже тем представительницам прекрасного пола, кто не очень доволен своей фигурой: ведь с помощью драпировки можно скрыть все проблемные места.

А теперь – внимание! В год Синей Деревянной Лошади будет модной... порванная одежда! Да, именно это обещает стать изюминкой моды 2014 года. Модницы смогут облачиться не только в порванные брюки, но и в юбки и платья с элементами в виде «лохмотьев». Так что, милые дамы, если вы хотите непременно оказаться в авангарде супермодных тенденций, то – вперед! И не страшно, если, прорываясь к вершинам модных трендов, вы нечаянно порвете что-нибудь из одежды, – зато вы будете выглядеть именно так, как того требует своенравная капризница мода!

Но, как бы то ни было, лохмотья не в силах заставить нас напрочь отказаться от классических моделей. Высокая талия будет еще одним стильным трендом года. А еще дизайнеры предложат варианты с одним рукавом. Модельеры уверены, что в 2014-м такая одежда окажется на пике всех модных трендов. Что ж, поживем – увидим.

Полина Шаповалова

Топ-10 лучших мест, где можно встретить

Новый год

Пожалуй, Новый год – самый любимый праздник для большинства людей. Трудно найти человека, который бы не ждал встречи Нового года как очередного чуда, сказки, исполнения самых заветных желаний. Новый год – это праздник детства, праздник мечты и чудес. Неудивительно поэтому, что многие хотят встретить его в какой-нибудь необычной обстановке, чтобы усилить ощущение сказочности и таинственности этого праздника. Давайте посмотрим вместе, где можно встретить Новый год так, чтобы это событие надолго запомнилось и оставило яркий след в душе.

БРАЗИЛИЯ

Новогодняя вечеринка на пляже Копакабана в Бразилии, бесспорно, самая красочная, самая веселая, бурная и богатая на традиции. В среднем два миллиона бразильцев встречают здесь каждый Новый год. Они приходят сюда, чтобы пообщаться с индейской богиней моря Йеманджи, поблагодарить ее за все, что было в уходящем году, попросить счастья и исполнения желаний в наступающем. 31 декабря бразильцы целый день несут к морю цветы для богини и кладут их на воду. А вечером народ собирается на пляже для встречи Нового года. По обычаю бразильцы приходят на Копакабану в белом: этот цвет является для них символом мира.

Ровно в 12 небо над океаном озаряется грандиозным, потрясающей красоты фейерверком, равного которому нет в мире. Полчаса длится эта великолепная музыка огня, сопровождаемая восторженными криками собравшейся на пляже толпы, и темпераментные бразильцы, обнимаясь и целуясь, начинают поздравлять друг друга с Новым годом. Повсюду гремит музыка, и никто не может устоять против зажигательных ритмов самбы. Веселье продолжается всю ночь.

Если вы сможете выдержать этот бешеный ритм встречи Нового года по-бразильски, то на следующий день обязательно отправляйтесь на экскурсию по Рио – одному из красивейших городов мира. Поднимитесь на смотровую площадку Сахарной Головы, откуда открывается величественный вид на город, его популярные пляжи, острова в океане, окрестные горы и, конечно же, знаменитую статую Христа. Еще более захватывающая панорама откроется перед вами, если вы поднимитесь на вершину холма Корковадо, где на высоте 710 метров над уровнем моря возвышается над миром эта самая статуя. В центральных районах старого города вы можете побродить по улицам, полюбоваться старинными архитектурными памятниками.

Любители активного отдыха в Рио-де-Жанейро могут заняться практически любым видом спорта: к вашим услугам гольф, теннис, виндсерфинг, рафтинг, дайвинг, полеты на дельтаплане и многое другое. На пляжах Рио постоянно идут концерты с участием музыкантов самых различных направлений, а свежие соки, холодная кокосовая вода и пиво утолят вашу жажду в эти жаркие новогодние дни.

Получив шикарный бронзовый загар, массу ярких впечатлений и зарядившись позитивом, вы еще долго будете с блаженной и счастливой улыбкой на лице вспоминать об этом волшебном событии в вашей жизни.



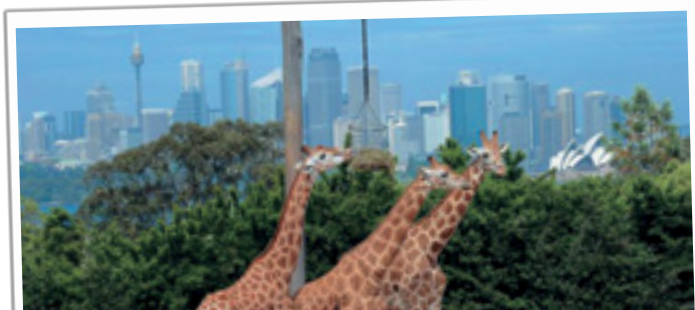
АВСТРАЛИЯ



Сидней встречает Новый год одним из первых и, можно сказать, задает ритм празднований всему остальному миру. Начавшись в час дня 31 декабря с первым выстрелом пушки, расположенной в местной бухте, массовые гуляния в Сиднее продолжаются до самого утра. Ежегодно у моста Харбор и здания Оперного театра собирается более полутора миллиона человек, чтобы полюбоваться самым красивым в мире новогодним салютом и неповторимым эффектным световым шоу: залпы более 80000 новогодних фейерверков рассыпаются над мостом и городом – действительно, зрелище невероятное по своей красоте и масштабности!

Чтобы ваше путешествие на зеленый континент стало еще более насыщенным и незабываемым, вы можете посмотреть наиболее известные достопримечательности Австралии, немалая часть которых находится в самом городе Сиднее и его окрестностях. Подъем на Сиднейский мост высотой 139 метров над уровнем моря откроет перед вами великолепные виды на город. Обязательно следует посетить знаменитый старинный зоопарк Таронга, парк Австралийских диких животных (Wildlife World Sydney), где вас ждет встреча с представителями уникальной фауны этого континента, и гигантский аквариум, где представлено около 600 видов различных морских обитателей. Приятные впечатления вы получите также, прогулявшись пешком от здания Оперного театра до Королевского ботанического сада.

Знакомство с Сиднеем будет неполным без прогулки по пляжам, которыми так славится Австралия. Всемирно известный пляж Bondi Beach находится всего лишь в восьми километрах от центра города. Круиз по Сиднейскому заливу на 52-футовой яхте позволит вам полюбоваться восхитительными берегами и прекрасно поужинать или пообедать.



ТАИЛАНД

Если вы хотите встретить Новый год без привычного в эту пору снега, катания с горки и прочей зимней атрибутики, то вам следует ехать в экзотический Таиланд. Несмотря на то, что свой традиционный новый год тайцы отмечают в апреле, для туристов в этой гостеприимной стране создают все условия, чтобы сделать праздник ярким и незабываемым.

Новый год в Таиланде – это поистине сумасшедшая атмосфера пышных карнавалов, веселой музыки, шумных и ярких салютов и фейерверков, открытых улыбок и праздничного настроения. Кроме того, Таиланд – это страна с богатейшей национальной культурой, необычной и своеобразной архитектурой, колоритными уличными рынками, отличным гостиничным сервисом и поистине волшебной, поражающей воображение природой. А значит, вам будет чем заполнить новогодние каникулы, если вы непременно решили провести их в этом сказочном азиатском королевстве. Что ж, в добрый путь!



ФИНЛЯНДИЯ

А если вы хотите встретить Новый год в атмосфере настоящей зимней сказки, поближе к владениям самого Деда Мороза, или вернее Санта-Клауса, или еще точнее Йоулу Пукке, как называют его финны, то, конечно же, ваш путь лежит на север, в одну из «лучших стран мира» – Финляндию. Если вы подуетесь и постараетесь приехать пораньше, то с головой окунетесь в атмосферу главного европейского

ПУТЕШЕСТВИЯ

праздника – Рождества, которое здесь отмечается с 24 до 31 декабря. В эти дни вас ждут самые разнообразнейшие виды отдыха. И один из лучших – это, безусловно, поездка в Лапландию, ведь именно



здесь находится знаменитая деревня Санта-Клауса, родина всех Дедов Морозов. Здесь вас ждет парк развлечений, арктический зоопарк Рауна, собачья и оленья фермы. Катание на санях, запряженных этими зверями из сказки, не оставит никого равнодушным, а если вы приехали сюда с детьми, то именно это развлечение станет для них самым прекрасным и незабываемым подарком на Новый год!

Загляните также в снежную деревню Лайнио, известную своими ледяными скульптурами. Здесь мож-

но провести ночь в Снежном отеле и попробовать напитки из ледяных стаканов в местном баре. «Коронное» блюдо местных ресторанов в это время года – тушеная оленина, к которой неизменно подаются картофельное пюре, маринованные огурчики и брусничный джем.

Если вы сторонник активного отдыха, то вам следует выбрать один из многочисленных горнолыжных курортов Финляндии. Организованные лыжные походы, катание на снегоходах, оленьих и собачьих упряжках, посещение аквапарка, этнографического музея, купание в финской сауне – вот неполный перечень развлечений, которые вы можете подарить себе в этот самый сказочный праздник, чтобы зарядиться отличным настроением на весь последующий год.

ЧЕХИЯ

Если вы еще не были в Праге, обязательно исправьте эту ошибку! Город поистине волшебный, уютный и сказочный. Особенно в преддверии Нового года. Красочные фонари, пышные елочки, увешанные гирляндами, сияющими разноцветными огнями, живописные декорации, рождественские сюжеты, украшающие город – все это создает атмосферу праздника и дарит прекрасное настроение, сопряженное с каким-то непередаваемым

ощущением ожидания волшебства. Если вас не впечатляют громкие и беспорядочные салюты на Староместской площади, где в новогоднюю ночь обыкновенно собирается огромное множество народа, отправляйтесь к Ганавскому павильону, что находится на высоком берегу Влтавы. Отсюда открывается удивительный вид на старую Прагу. Ночной фейерверк на реке подарит вам ощущение полного восторга: весь город в огнях, на середину реки wypлывают баржи и оттуда пускают салюты – зрелище потрясающее.

В Златой Праге среди великолепных замков и дворцов, воздушных мостов, людных площадей и прекрасных парков – всюду чувствуется легкое дуновение прошлого. А в новогоднюю ночь особенно сильно ощущается присутствие некой магической тайны, связанной с богатой историей этого города. Например, во времена правления императора Рудольфа II, увлекавшегося оккультизмом, город наводнили колдуны и алхимики, маги и астрологи. Кстати, ведь и доктор Фауст жил в Праге, на Карловой площади. Дом, в котором обитал этот известный маг и чернокнижник, до сих пор окутан тайной и вызывает жгучий интерес не только у многочисленных туристов, но и самих горожан. А еще говорят, что в одном из самых мрачных районов города, в Еврейском квартале, некогда обитал страшный призрак Голем, созданный, по преданию, раввином Лейбом, жившим в XVI веке. Существует легенда, что каждые 33 года Голем имеет обыкновение появляться на улицах Праги вновь...

Впрочем, так это или нет, вы можете узнать сами, отправившись встречать Новый год в этом, безусловно, красивейшем городе Европы, где вас ждет не только встреча с магическими тайнами прошлого и уникальной архитектурой, но и запоминающийся шопинг, неповторимый вкус чешской национальной кухни и, конечно же, знаменитого местного пива.



МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА

Новогодние каникулы на Мальдивах – это возможность отдохнуть от суеты на каком-нибудь уединенном острове в роскошном бунгало на сваях. Здесь вы сможете провести незабываемые дни



под раскидистыми пальмами, искупаться в чистой лагуне, исследовать богатый подводный мир, полетать на гидросамолете над россыпью коралловых островов, угоститься вкусными дарами моря и свежими

тропическими фруктами. Разве это не достойный подарок на Новый год для себя любимого?

Если вы по натуре сибарит, то вам лучше поселиться на одном из небольших островов-курортов, где созданы наиболее комфортные условия для туристов: уютные бунгалы, просторные веранды с удобными шезлонгами, джакузи на открытом воздухе, выход к бирюзовой лагуне прямо из вашего номера и, конечно же, лучшие рестораны, где вам предложат богатый выбор блюд европейской, индийской и восточной кухни.

Если же вы сторонник насыщенного и динамичного времяпрепровождения, можете на белоснежной яхте отправиться бороздить просторы Индийского океана, где вас ждет встреча с огромной китовой акулой, семейством скатов, морскими дьяволами или самыми крупными созданиями на Земле – китами. Можете заняться дайвингом, который обещает вам такие же незабываемые и острые ощущения от непосредственной близости обитателей морского дна, или отправиться на морскую рыбалку.

Большинство мальдивских курортов предлагают насыщенную новогоднюю программу: вечерние шоу с живой музыкой и колоритными танцами на песке, праздничный ужин при свечах и множество приятных сюрпризов. В спа-салонах вас ждет впечатляющий комплекс услуг, направленных на релаксацию и оздоровление организма. Вам предложат разные виды массажа: классический, тайский, акупунктурный, ароматический и др., а также богатый выбор аюрведических процедур с использованием натурального кокосового масла.

Вы можете посетить старейшие мечети столицы Мале, заглянуть в колоритную рыбацкую деревушку или на сингапурский базар, где приветливые торговцы наперебой предлагают необычные сувениры, различные экзотические специи и прочие мудреные восточные вещицы.

Отдохнув на Мальдивах в новогодние каникулы, вы надолго зарядитесь энергией солнца и обеспечите себя наиприятнейшими воспоминаниями.

ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА

Встретить Новый год на Карибах – это отличная идея! Ведь там умеют по-настоящему веселиться, и Доминиканская республика в этом смысле не исключение.

В новогоднюю ночь райские пляжи Доминиканы освещаются невероятной красоты фейерверками, а курортные улицы заполняет музыка и праздничное настроение. На этой гостеприимной и щедрой земле вас ждут не только традиционные бокалы холодного шампанского и экзотичные блюда, но и шумные карнавалы и зажигательные танцы под звездным небом.

Доминиканские курорты славятся первоклассными отелями и безупречным сервисом. Зимой в Доминикане сухой сезон, так что дожди и грозы не омрачат отдых на белоснежных пляжах. Любители экзотики откроют для себя удивительный мир тропической природы и вечнозеленых лесов на склонах величественных гор.

В Доминикане прекрасные условия для занятий серфингом и дайвингом, а еще у вас есть возможность понаблюдать за китами в заливе Самана с расстояния всего в несколько метров! Дело в том, что в это время года горбатые киты приплывают к берегам Доминиканы: здесь появляется на свет их потомство.

Итак, если вы решите провести зимние каникулы именно здесь, на теплом берегу Карибского моря, то получите несомненное удовольствие и самые яркие впечатления. Отпуск на Карибах понравится и семьям с детьми, и любителям уединенного романтического отдыха.



ИТАЛИЯ



Наверное, трудно найти человека, который отказался бы от возможности отметить Рождество и Новый год в Италии! Ведь это отличная возможность не только хорошо отдохнуть, но и получить массу незабываемых впечатлений от знакомства с этой удивительной страной, прикоснуться к ее богатейшей истории, традициям и, конечно же, поучаствовать в новогодних распродажах.

Новогодние праздники в Италии приходятся на конец декабря – начало января. Причем праздновать итальянцы начинают за неделю до наступления католического Рождества. Каждый город по-своему готовится к главному празднику года. В Венеции, например, львам, охраняющим палаццо, на головы надевают колпачки и приклеивают бороды; жители выставляют на балконы елочки в горшках; яхты плавают под парусами с изображением Санта-Клауса. В Риме на Новый год на площадях устанавливают елки, украшенные игрушками и цветами; витрины магазинов, ресторанов и балконы домов оформляют гирляндами с красными лентами. Новый год в вечном городе отмечают широко, шумно и многолюдно, на площадях устраивают фейерверки и праздничные представления.

Но особенно в рождественские и новогодние дни преобразаются итальянские горнолыжные курорты, ведь основная масса туристов собирается именно здесь, поэтому отели и местные власти делают очень многое, чтобы гости надолго сохранили в памяти встречу Нового года в Италии. Помимо катания на лыжах, туристам предлагается интересная шоу-программа в многочисленных ночных клубах и барах курортов.

А если вы предпочитаете более спокойный отдых, можете присоединиться в новогоднюю ночь к улыбчивым и добродушным местным жителям, чтобы принять участие в традиционных народных гуляниях и отметить праздник в соответствии со старинными итальянскими обычаями.

ИНДИЯ

Богатая история и своеобразная культура Индии издавна привлекает туристов и путешественников со всего мира. «Земля грез и романтики, неслыханного богатства и небывалой нищеты, роскоши и бедности, дворцов и лачуг, духов и исполинов, ламп Аладдина, тигров и слонов, кобр и джунглей; страна сотен народов и языков, тысячи религий и двух миллионов богов...» – так писал об Индии Марк Твен после посещения эту удивительной и загадочной страны, где воздух напоен ароматами сандала, пачули и карри, где шум океанских волн ласкает слух...

В Индии можно интересно встретить Новый год и провести рождественские каникулы. Зима здесь сухая и прохладная, температура в январе редко опускается ниже +15° С, а на юге страны может достигать +27° С. В Гоа, например, хорошая погода держится с октября по февраль. В это время тепло, но не жарко, поэтому можно целые дни проводить на улице, участвуя в карнавалах и народных гуляниях. Ценители традиционных культур могут полюбоваться завораживающими музыкальными и танцевальными представлениями.

Новогодние туры в Индию подарят вам все радости экзотического отдыха: посещение пляжей и осмотр достопримечательностей, знакомство с красивыми традициями этого удивительного народа и разнообразной кухней. Путешествие по Южной Индии, экскурсии в пещерные храмы Эллары и Аджанты, восхождение к обители богов в Гималаях и очарование Сиамской долины сделают ваш отпуск незабываемым.



РОССИЯ

А почему бы не встретить Новый год в Великом Устюге, в вотчине самого Деда Мороза? Замечательная мысль! Во-первых, Великий Устюг – это очень древний город, где все пропитано стариной. А во-вторых, именно здесь вы можете окунуться в настоящую сказку, познакомиться с самим Дедом Морозом и его помощниками! Обязательно возьмите с собой детей: поездка в гости к Деду Морозу будет для них самым лучшим подарком на Новый год.

... Прямо посреди соснового бора возвышается красивый узорчатый деревянный дворец – резиденция Деда Мороза. Здесь он живет и работает, читает письма детей и упаковывает для них новогодние подарки. Вы сможете посетить музей, сувенирную лавку и мастерские Деда Мороза. Отсюда можно отправить поздравительную открытку друзьям и родственникам, купить волшебные сувениры и даже изготовить что-то своими руками. На прощание каждому гостю Дед Мороз вручит сладкий подарок и верительную грамоту, подписанную собственноручно.

А потом обязательно прикоснитесь к истории этого древнего города: посетите Соборное дворище, которое называют душой Великого Устюга. Это совокупность уникальных объектов старины, таких как собор Святого Прокопия Праведного, собор Успения Пресвятой Богородицы, собор Святого Иоанна Праведного. Кроме того, в состав Соборного дворища входит несколько прекрасных церквей: церковь Богоявления Господня, церковь Алексия, митрополита Московского и т. д.

Михайло-Архангельский монастырь – второй после Соборного дворища архитектурный комплекс. В центре его находятся огромный Михайло-Архангельский собор и колокольня. Недалеко расположены трапезная и маленькая церковь Введения.

Церковь Вознесения Господня на торгу, каменный храм, построенный в середине 17 века, – один из самых ранних и красивейших архитектурных памятников Великого Устюга.

А еще в этом городе есть уникальная достопримечательность – Памятник лаптю.

Кроме интереснейших экскурсий вам будут предложены различные развлекательные программы, например катание на горке и на катке, путешествие по «тропе сказок», посиделки у Бабы Жары и т. д. А что может сравниться с катанием на санях, запряженных тройкой лошадей?! Звонят бубенцы, щеки горят на морозе, мимо проносятся красавицы сосны, а ты летишь куда-то вдаль, и душа наполняется невыразимым счастьем...

Что? Вы не очень любите холод? Тогда добро пожаловать в русскую баню, где можно попариться, погреться и даже... встретить Новый год!

Одним словом, каникулы в Великом Устюге принесут вам только положительные эмоции и самое что ни есть новогоднее настроение.

Полина Шаповалова



Лошадиные истории

Считается, что первая лошадь появилась 60 миллионов лет назад. Зоологи называли ее Эогиппус (Лошадь Рассвета). Она была крошечной: весом чуть больше пяти килограммов и ростом 35 см. У Эогиппуса было четыре пальца на передних ногах и по три на задних. Останки этих предков лошадей были найдены во многих частях нашей планеты, например в Вайоминге и Нью-Мексико. Впоследствии лошадь эволюционировала, поскольку менялся климат, менялись условия жизни этих животных. Считается, что только 15 миллионов лет назад появилась первая однопалая лошадь, известным примером которой является гиппорион. От этого предка берет начало классификация домашней лошади и всех ее выживших сородичей.



Однако до сих пор нет точного ответа на вопрос, кто же является непосредственным предком современной лошади. Основными претендентами на это звание рассматривались три вида: тарпан, кулан и лошадь Пржевальского. На первый взгляд кажется, что в наибольшей родственной связи с домашней лошадью находится лошадь Пржевальского. Однако методами современного хромосомного анализа было доказано, что это не так. Хромосомный набор этих животных отличается, как, например, отличается хромосомный набор человека и обезьяны. Принято считать, что на самом деле предком домашней лошади была истребленная человеком дикая лошадь тарпан. Вольных тарпанов не стало в 1879 году.

Лошадь была одним из первых животных, прирученных человеком. Предполагается, что первыми лошадь приручили кочевники степей Центральной Азии около пяти тысяч лет назад. И уже оттуда лошади попали в страны Малой Азии и Европы.

Самые ранние изображения и деревянные фигурки лошадей были сделаны европейскими пещерными людьми около 15 000 лет назад.

На протяжении длительной эволюции у лошадей развились такие качества, как сила, скорость, выносливость, хорошая обучаемость, способность переносить разнообразные климатические условия и питаться скудным грубым кормом. Благодаря этим качествам лошадь отлично приспособилась к изменяющимся потребностям человека. Путем искусственного отбора человек еще больше развил у нее желаемые качества, что привело к появлению лошадей, способных выполнять самые различные задания: выпас скота, пахоту, охоту, состязания на скорость и всевозможные цирковые трюки. Весьма важную роль лошади играли в битвах, иногда именно от кавалерии зависел исход сражения. Впервые использовать всадников в военном деле стали ассирийцы в начале I тысячелетия до н.э.

Развитие техники оттеснило лошадь на второй план. Машины сменили коней за плугом, в упряжке и на поле боя. Но все же человек не может обойтись без лошади. Используются эти умные и благородные животные в спорте, во многих странах мира популярен конный цирк. До сего дня в некоторых культурах лошадь является неотъемлемой частью жизни людей. Есть страны, где лошади до сих пор используются в сельском хозяйстве и как транспортное средство, а во многих труднодоступных районах, например высокогорных, лошадь всегда будет иметь преимущество перед трактором. Сейчас даже в высокоразвитых в техническом плане государствах появилась тенденция заменять моторизованную технику лошадьми, что обусловлено высокой экологичностью и экономичностью их использования. Кроме того, общение с лошадью не только помогает восстановлению физического здоровья человека, но и улучшает его эмоциональное состояние.

У лошадей есть пять высокоразвитых чувств: осязание, вкус, слух, обоняние и зрение. Глаза лошади больше, чем у других животных, и они могут дви-

гаться независимо друг от друга, позволяя ей охватывать только поверхностный панорамный вид. Лошади могут видеть в цвете. Сон лошади можно разделить на два типа: «короткий волновой сон» и «быстрые движения глаз». Вполне вероятно, что лошади видят сны. Некоторые исследователи даже считают, что они способны видеть цветные сны. Им хватает четырех часов сна в сутки, и, благодаря особому свойству блокирующихся суставов, лошади могут спать стоя.

Лошади – очень умные животные. Они тонко чувствуют настроение хозяина, способны воспринимать интонации человеческой речи и различать эмоции по голосу. Лошади анализируют поведение человека, понимают, когда нужно подчинить свою волю хозяину. Это удивительно преданные животные. Они не только быстро привязываются к человеку, но и создают крепкие союзы между собой. Умеют «дружить» с кошками и собаками. Особенно им симпатичны кошки: было замечено, что лошади внимательно слушают их ласковое мурлыканье, позволяют кошкам тереться об ноги и даже забираться к себе на спину.

Вместе с тем лошадь хорошо улавливает агрессию по отношению к себе, чувствует человеческий страх, поэтому в озлобленном состоянии и с дурными намерениями к животному лучше не приближаться. За версту чует лошадь и алкогольные пары, поэтому пьяный человек серьезно рискует. Запах крови также приводит ее в чрезвычайное волнение.



Между собой лошади общаются на языке тела, используют разные тембры ржания для передачи сигналов в табуне. Если показать лошади изображение ее сородича, то животное начнет тихонько ржать, обнюхивать фотографию. Дело в том, что периферическое зрение и способность различать цвета помогают лошадям узнавать друг друга даже на картинке.

В мире существует около 160 различных пород лошадей, но считается, что самая чистая и уникальная порода – арабская.

В основном лошади живут до 25-30 лет, но есть сведения, что одна из них прожила 62 года. Это Старый Билли – тягловая лошадь, родившаяся в Англии. Первый год жизни лошади можно сравнить с 12 годами человеческой жизни, второй – с семьёю, следующие три года равны еще 12, а к каждому последующему году добавляется по 2,5 человеческих года. Таким образом, в пересчете на человеческую жизнь, Старый Билли побил все рекорды: он прожил больше 173 лет.

САМЫЕ ЗНАМЕНИТЫЕ ЛОШАДИ

История сохранила множество интереснейших преданий и реальных фактов удивительной преданности лошадей своим хозяевам, подлинной дружбы и любви между лошадью и человеком.

Бабьека

Величайшим героем христианского мира был Руй, или Родриго Диас (Эль-Сид (Господин) или Кампедор (Воитель), возглавивший Реконкисту, которая положила конец семисотлетнему правлению мавров на Иберийском полуострове. Его подвиги описаны в эпосе XII века, где рассказывается и о самом Сиде, и о Бабьеке, белом коне, сопровождавшем господина на протяжении тридцати лет. Эль-Сид получил коня в подарок от своего крестного отца, священника Пейре Прингоса, предложившего своему крестнику на выбор лучших жеребцов, ведь испанские монастыри издревле занимались разведением лошадей. Однако мальчик выбрал самого неказистого жеребенка, что заставило священника воскликнуть: «Babieca!» («Глупый!»). Под этим именем конь и прославился. Бабьека был представителем андалузской породы, он оказался идеальным боевым конем. Был способен вынести вес вооруженного рыцаря, несмотря на то, что имел невысокий рост: не выше 1,52 м. Бабьека был послушным, проворным и исполненным «скрытого желания», тайного металла, что придавало ему смелости и огня.

Легенда гласит, что Эль-Сид умер в 1099 году в осажденной Валенсии. По его последнему приказу тело Руя в доспехах и со щитом привязали к седлу Бабьеки, обнаженный меч вложили в безжизненную руку, и в полночь под предводительством мертвого Сиды всадники в полном молчании вошли в лагерь мавров. Рыцари были одеты белое и несли белые знамена. Призрачное видение всадника на белоснежном коне, ехавшего во главе безмолвного войска, обратило мавров в бегство. Они кричали, что Эль-Сид восстал из мертвых. Испанцы

безжалостно преследовали их. Эль-Сид был похоронен в монастыре Сан Педро де Кардена неподалеку от Бургоса, впоследствии его тело было перезахоронено в бургосском соборе. Бабьека с тех пор не знал всадника. Он пережил своего знаменитого хозяина на два года и умер в возрасте сорока лет.

Буцефал

Так звали легендарного коня, принадлежавшего Александру Македонскому. Конь этот был куплен отцом Александра, Филиппом II, в подарок сыну. Лошадь оказалась дикого нрава, никому не удавалось укротить ее. Юный Александр, поняв, что конь просто боится собственной тени, мелькавшей перед ним, схватил его за узду и резко повернул мордой к солнцу. Затем он некоторое время бежал рядом с конем, ожидая, когда тот успокоится. И лишь после этого юноша вскочил на Буцефала и, слегка натянув поводья, сдерживал коня, не нанося ему ударов и не дергая за узду. Когда конь стал рваться вперед, Александр дал ему волю. Буцефал покорился юному всаднику и с той поры не подпускал к себе никого, кроме Александра. Верный конь всюду сопровождал великого завоевателя, но участвовал не во всех битвах: Александр берег своего любимца. Буцефал был настолько дорог своему хозяину, что однажды, когда его похитили некие варвары где-то в прикаспийских землях Персии, разгневанный Александр велел вернуть ему коня, грозя, что в противном случае истребит весь народ. Конь был возвращен, а обрадованный царь даже вознаграждал похитителей.

Существует несколько версий гибели Буцефала. Одни историки свидетельствуют, что конь погиб в битве с индийским царем Пором в 326 году до н.э., другие утверждают, что боевой друг великого полководца умер от ран и зноя, тем более что к тому времени ему было уже 30 лет – для лошади это весьма солидный возраст. Как бы то ни было, доподлинно известно, что на месте гибели Буцефала



Александр Македонский основал город, названный им в честь верного друга, не раз спасавшего его в сражениях. Город этот существует и поныне на территории Пакистана, только называется он сейчас иначе – Джалалпур.

Кстати, Буцефал – не единственный конь, в честь которого назван город. В Монголии есть город Арвайхээр, получивший свое название в честь непобедимого скакуна, не знавшего поражений на скачках в течение 20 лет.

ЛОШАДИНОЕ IQ

О том, насколько лошади удивительные и разумные животные, свидетельствует множество примеров. Истории известны невероятные случаи проявления лошадиного разума, объяснить которые до сих пор непросто. Так, известный ученый-зоолог Гржимек писал о лошади одного берлинского торговца углем. Когда на телегу грузили мешки, она поворачивала голову и внимательно следила, сколько их положат. И если укладывали хоть один мешок сверх обычной нормы, то никакие силы не могли сдвинуть ее с места, и за работу она принималась только после того, как на телеге оставалось обычное количество мешков!

Но, пожалуй, самые невероятные способности продемонстрировала в конце XIX – начале XX века лошадь по кличке Умный Ганс, воспитанник учителя математики Вильгельма фон Остена, который решил доказать, что лошади способны к мыслительной деятельности. И в самом деле, за 14 лет упорных занятий Умный Ганс прошел почти полный курс гимназии и стал понимать немецкий язык, познал геометрию, алгебру, историю, литературу... Как писали газеты того времени, Умный Ганс «читает превосходно, считает великолепно, владеет простейшими действиями над дробями и возвышает числа до третьей степени, различает большое количество цветов, знает стоимость германских монет, значение игральные карт, узнает лица по фотографиям и выстукивает по буквам имя человека». Авторитетная комиссия, состоявшая из 13 профессоров различных университетов Германии, занялась изучением этого феномена и не обнаружила никакого жульничества. Однако не все согласились с этим решением, и группа профессоров продолжила наблюдения за Гансом, неустанно устраивая ему проверки. Выяснилось, что Ганс ошибается, если вопросы ему задает человек, который сам не знает правильного ответа. Таким образом, было доказано, что лошадь проявляет не умственные способности, а всего лишь чрезвычайную наблюдательность: она видит произвольные движения и реакцию людей, которые ставят перед ней задачу и невольно решают ее вместе с ней.

Но после смерти фон Остена другой немецкий исследователь, Карл Краль, внимательно изучив методику обучения Умного Ганса, решил сам поставить такой опыт на двух арабских жеребцах – Мухамеде и Царифе. В течение первых месяцев обе лошади научились понимать приказания, которые им отдавали на немецком и французском языках,



и давать ответы на вопросы, заданные как в устной, так и в письменной форме. И Мухамед, и Царифа научились производить различные математические действия, включая извлечение корней разных степеней. Кроме того, лошади знали даты, могли ответить на вопрос о том, какое число было вчера и какое будет завтра; они называли дни недели и могли определить время по часам. Свои ответы они отстукивали передними ногами на наклонной деревянной подставке, положенной на землю.

Результаты своих экспериментов Карл Краль изложил в монографии «Мыслящие животные», где подробно описал свои методы и сделал вывод о том, что лошади могут мыслить и пользоваться абстрактными понятиями. Краль также попытался опровергнуть утверждение, будто животные давали правильные ответы, реагируя на произвольные движения экзаменатора. Он описал свои эксперименты с лошадьми, на которых были надеты наглазники, а также опыты со слепой лошадью по кличке Берто.

Краль проводил еще и так называемые слепые опыты, в которых лошадям давали задание и оставляли их в одиночестве, а наблюдатель следил за ответами через щелку. В других опытах лошади отвечали, когда им показывали таблицу с задачей или давали задание по телефону. Но справедливости ради надо сказать, что в большинстве своем такие эксперименты были неудачными. Однако факт остается фактом: в присутствии хозяина лошади правильно решали весьма сложные задачи.

Даже если все это не говорит об их феноменальном уме, а лишь свидетельствует о проявлении телепатических способностей, как утверждали в те годы некоторые специалисты, все равно это доказывает, что лошади – уникальные животные, обладающие удивительными способностями. В настоящее время ученых всего мира все больше занимают вопросы, связанные с изучением мыслительной деятельности животных, и очень может быть, что когда-нибудь люди все-таки смогут разгадать эту тайну.

Оксана Белых

КУЛИНАРИЯ

Что приготовить на Новый год? Хочется порадовать близких, угостить их чем-то необычным, но и времени на кухне провести не очень много, чтобы не устать и в новогоднюю ночь выглядеть на все сто.

Относительно недавно появилась традиция готовить блюда, соответствующие покровителю года грядущего. В следующем году нашим талисманом станет Синяя Деревянная Лошадь. Давайте приготовим блюдо, которое придется ей по вкусу.

Редакция журнала
«ЭМИТИ Pharm»
выражает благодарность
за проведение фотосъемки
бару Port beer.
г. Алматы, ул. Гоголя, 201



Каре ягненка по-азиатски

Если вы твердо решили следовать восточному календарю, то баклажаны, или, как их еще называют, «синенькие», будут как раз кстати. Ведь цвета следующего года – синий, зеленый, фиолетовый, голубой, серый. Так что таким овощам самое место на праздничном столе. Итак, готовим каре ягненка с прованскими травами и овощами. Ягнятина – очень нежный продукт, и, приготовленная в натуральном виде, она также неизменно вкусна.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Каре ягненка – 400 г;
 соль, перец – 5 г;
 приправа к баранине – 5 г;
 оливковое масло – 2 ст.л.;
 прованские травы – 5 г;
 сухари – 20 г;
 баклажан;
 кабачок;
 перец болгарский – «светофор»;
 шампиньоны – 2 шт.;
 орегано (сушеная трава);
 кунжутные семечки.

Для соуса:
 Демиглас (готовый в порошках);
 помидор – 1 шт.

Приготовление:

Берем свежую (не мороженую!) ягнятину, солим, перчим, поливаем немного оливковым маслом. Высыпаем на большую тарелку сухари, прованские травы, обваливаем в них мясо, втираем травы и специи, добавляем немного масла и еще раз тщательно обваливаем мясо – получается двойная панировка. На гриле жарим ребрышки – по 2-3 минуты с каждой стороны, затем укладываем на противень и ставим в разогретую до 210-220 градусов духовку на 8-10 минут.



Теперь займемся овощами. Нарезаем крупными кольцами баклажан и кабачок, берем болгарский перец – каждого цвета по одной половинке, нарезаем их произвольными крупными кусками, заливаем оливковым маслом, маринуем. Грибы берем целые, также обваливаем в травах, солим, перчим. Затем жарим все овощи на сковороде, с каждой стороны по 1 минуте, после выкладываем на противень и тоже отправляем в духовку на 4-5 минут.



Соус демиглас (готовый в порошках) насыпаем в воду (заранее вскипяченную и остуженную до комнатной температуры). Ковш с водой ставим на огонь, помешиваем, после того как порошок растворился, добавляем мелко нарезанный помидор, очищенный от кожицы и семечек. Соус готов, снимаем с огня.



Теперь приступаем к оформлению нашего блюда. На большую тарелку выкладываем разрезанный пополам помидор чили, две веточки тимьяна, поливаем оливковым маслом. Выкладываем красиво овощи. Достаем баранину из духовки, разрезаем по отдельности ребрышки, выкладываем их рядом с овощами, поливаем соусом и посыпаем сверху кунжутными семечками.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

желает вам шеф-повар бара Port beer
 Антон Щербаков

2014

Яна Сологерт, астролог



Овен

(21.03-20.04)

2014 год любит уверенных в себе, поэтому в этом году постарайтесь поверить в себя и свои силы. Не стоит отказываться от собственной точки зрения.

Представителей знака, без сомнения, ждет чрезвычайно яркий год. Многие Овны попробуют себя в новой роли как в отношениях с партнером, так и во взаимодействии с окружающими людьми. Именно в 2014 году даже те Овны, которые привыкли считать себя заядлыми холостяками, обнаружат в своей душе потребность в семейном уюте и собственном жилье. Постарайтесь быть более избирательными в своих контактах. Присмотритесь также повнимательней к своим коллегам, которых не принимали в расчет раньше: может быть, некоторые из них могут сыграть важную роль в вашей жизни.

В этом году вполне вероятно выиграть большую сумму в казино. Может случиться так, что вам придется стабилизировать свои семейные отношения или переместиться на дальнейшее расстояние от родственников.

В целом 2014 год будет разделен на два различных по энергетике этапа. До середины лета звезды будут благоприятствовать тем Овнам, которые руководствуются поговоркой «тише едешь – дальше будешь». Осторожность, осмотрительность пойдут на пользу всем вашим делам. Вторая половина года потребует значительно более активных, в некоторых моментах даже рискованных стратегий.



Телец

(21.04-21.05)

В начале года Тельцам придется столкнуться с некоторыми внешними препятствиями, не позволяющими им действовать самостоятельно. Скорее всего, любимый человек или старший родственник будет отбирать у вас инициативу и решать все дела за вас. Осложняется ситуация тем, что вы не сможете найти, что этому противопоставить.

С середины года острота проблем спадет и наступят благоприятные времена, которые продлятся вплоть до самого конца года. Самое главное, что у вас получится сделать в 2014 году, – это предпринять существенные меры для укрепления здоровья. Например, конец года – исключительно удачное время для оздоровительных процедур на воде. Вы сможете укрепить иммунитет на весь год.

Звезды советуют вам обратить наиболее пристальное внимание на партнерские взаимоотношения в контексте собственного карьерного развития. Сейчас именно грамотно выстроенные отношения с коллегами и бизнес-партнерами способны оказать огромное влияние на ваш дальнейший рост. Осенью этого года у вас появится возможность сосредоточиться на построении своей карьеры. У вас для этого будет достаточно энергии и сил. Если вы начнете применять их целенаправленно, то сможете добиться хорошего результата. Нужно быть решительней, смелей, в определенных моментах напористей. Важна также последовательность в действиях.

В начале года не исключены появления тайных романтических привязанностей либо романтических знакомств при загадочных обстоятельствах. Те Тельцы, которые на протяжении долгого времени были одиноки, получат уникальный шанс обрести яркие и перспективные отношения именно во второй половине 2014 года.



Близнецы

(22.05-21.06)

Наступающий 2014 год – это год перемен. Год Синей Деревянной Лошади сулит вам благоприятные изменения. Лошадь символизирует жизнь, богатство, гармонию и долголетие. Для Близнецов предстоящий год Лошади станет особенно сдержанным, что совсем не присуще такому веселому и жизнерадостному знаку Зодиака. Если вы проявите инициативу, то, несомненно, вам улыбнется удача.

Грядущий 2014 год будет очень динамичным. Близнецам придется немного сдерживать свои эмоции, так как они склонны к проявлению агрессии и конфликтности, выяснению отношений и ссорам.

В работе вас ждут перемены. Вероятнее всего, это новое место работы, а возможно, даже и новая для вас сфера деятельности. Если вы проявите упорство, высокий профессионализм и в то же время сдержанность, вы можете получить долгожданное повышение. Материальное положение улучшится.

Вероятны небольшие перемены и в вашем доме: ремонт, перестановка, необходимые приобретения. Весна – это наилучшее время для устройства дел.

Личная жизнь сложится лучше, чем на протяжении двух предыдущих годов. Близнецы вновь поверят в любовь.



Рак

(22.06-22.07)

2014 год начнется для Раков в суете и волнениях по разным поводам и без причины. При этом сами Раки даже не смогут определить, отчего возникнут эти мрачные настроения. Сами они будут полны оптимизма и уверенности, что дела идут хорошо, а все перемены, которых так опасаются окружающие, происходят к лучшему.

Январь заставит Раков выбирать. Раки будут готовы начать преобразовывать свою жизнь. В грядущем году Лошади у Раков будет весьма сильная тенденция сотрудничества, а потому очень удачным окажется участие в совместных проектах. 2014 год, особенно его вторая половина, станет необычайно успешным в финансовом плане. Однако стоит избегать азартных игр, также желательно не давать денег в долг тем людям, в финансовой состоятельности и добросовестности которых вы не уверены.

Весной Раков ждет целая куча рутинной работы и хозяйственные заботы. В данный момент будет очень трудно выбрать то, на чем нужно сконцентрироваться. Но сильная натура Раков поможет им в этом. Раки сумеют сделать правильный выбор и устроить свою жизнь таким образом, чтобы все были довольны.

Летом у Раков весьма сильной стороной окажется интуиция. И если внутренний голос будет призывать не делать так, как советуют ваши друзья, то лучше довериться ему.

Вторая половина года будет благоприятной для карьеры всех Раков, как работающих на себя, так и в коллективе. Личная инициатива, уверенность, умение подать себя в этом году будут даже более важными качествами, чем ваши непосредственно профессиональные умения.



Лев

(23.07-23.08)

В этом году Львы будут чрезмерно активны. В начале года они примут участие во всех движениях и мероприятиях.

Весна 2014 года – период наибольшего благоденствия. Именно в это время Львы могут повлиять на тот или иной исход событий, просто благодаря их присутствию при обсуждении текущих вопросов и принятии решения. В этот период вы можете рассчитывать на возвращение денежного долга от родственника или делового партнера.

В августе вы на время можете лишиться своей удачи, однако этот месяц станет предвестником окончания очередного периода в вашей жизни. А там, где есть конец, всегда есть начало чего-то нового и интересного.

Как бы то ни было, первая половина сентября 2014 года будет достаточно коварным временем, чтобы можно было проигнорировать его – будьте максимально осторожны в этот период при выполнении любых ответственных и важных дел. Уделяйте больше внимания своим сотрудникам и гостям, которые будут часто присутствовать у вас на работе.

В 2014 году некоторые Львы почувствуют нежелание работать в коллективе и решатся на кардинальные перемены, которые предоставят им большую свободу и возможность работы на дому. Возможно появление желания продолжить давний семейный бизнес, подключиться к ведению налаженного родительского дела. Звезды чрезвычайно благоволят такому развитию событий в следующем году.



Дева

(24.08-23.09)

Как известно, Девы отличаются своей романтикой и умением превращать будние дни в сказку. Поэтому к своей свадьбе они подойдут очень избирательно. Во-первых, выберут подходящего партнера. Да и такого, чтобы раз и на всю жизнь. А 2014 год, в свою очередь, сулит всплеск романтических взаимоотношений представителям этого знака. Поэтому самое время выбирать все для долгожданного дня.

События в сфере финансов обещают быть довольно бурными, вас могут ожидать испытания, которые окончатся вполне благополучно. Остерегайтесь брать на себя новые финансовые обязательства в первой половине года, так как в данный момент вы будете неспособны оценить их возможные последствия. Воздержитесь и от необдуманных трат: в это время обычно бережливых Дев может охватить приступ «шопоголизма». Переждав это кризисный период, во второй половине года вы наконец-то сможете расслабиться и позволить себе свободно распоряжаться финансами. Не исключено, что некоторые Девы, испытывающие психологический дискомфорт на прежнем месте работы, рискнут сменить фирму. Борьба за свои права, желание самостоятельности и независимости будут сопровождать вас весь год и, если вы будете выражать эти чувства в тактичной форме, даже помогут вашему карьерному росту. Для Дев, являющихся предпринимателями, звезды рекомендуют плавное движение вперед. Уделите особенное внимание тщательному отбору кадров и сплоченности команды, и вы сможете рассчитывать на высокий результат.



Весы

(24.09-23.10)

2014 год принесет в жизнь Весов важные перемены. Прежде всего это касается вашей личной жизни. Любовь, любовь, любовь и еще раз любовь – вот лозунг и девиз, который будет актуальным в 2014 году для счастливых людей, родившихся под знаком Весов. Что самое удивительное, любовь будет находить вас самостоятельно, но это не значит, что вы можете сидеть сложа руки. Ни в коем случае этого делать нельзя, ведь, согласно звездам, 2014 год одарит вас огромной любовью, но если вы для этого приложите еще и усилия, то встретите любовь всей жизни.

Следующий год сулит удачу в карьере практически всем Весам – как наемным работникам, так и независимым бизнесменам. Весьма вероятно повышение, связанное с ответственностью за большую группу людей, выход к новым карьерным горизонтам и расширение собственного дела. Август – наиболее подходящее время для запуска самых смелых проектов, обещают звезды. Вторая половина года пройдет в значительно более расслабленном темпе.

Грядущий год может быть удачен в финансовом плане для творческих Весов: неожиданно найдутся спонсоры и почитатели вашего таланта. Вероятна финансовая помощь со стороны родителей и старших родственников как в денежном выражении, так и в качестве недвижимости, доли в общем семейном деле и т.д. Избегайте необдуманных трат, отнеситесь к сфере финансов с большей ответственностью, и вы заметите, как ваше благосостояние растет день ото дня.



Скорпион

(24.10-22.11)

Ключевыми темами 2014 года для Скорпионов станет обретение самодостаточности, прочной опоры под ногами, освобождение от тех зависимостей, которые долгое время мешали вашему движению вперед. Многие Скорпионы пересмотрят свои взгляды на мир, даже на свой имидж – вероятно, вы захотите добавить в свой образ больше серьезности и солидности. Звезды благоприятствуют Скорпионам в приобретении собственного жилья в 2014 году.

Грядущий год не обещает Скорпионам судьбоносных перемен и внезапных бурь в личной жизни. Весной и летом лучше отсидеться дома. Весь период вас будут беспокоить мелкие проблемы, но в домашних условиях они пройдут почти незаметно. Если вы станете спокойней и уравновешенней, то поймете, что на подобные проблемы нужно просто не обращать внимания и стремиться к гармонии с окружающим миром. Но сидеть дома будет не в тягость. Вы поймете, что редких встреч с друзьями вполне достаточно для общения. Дарите близким больше внимания, и они откликнутся тем же, доставляя вам положительные эмоции и заряжая энергией.

Состояние сферы финансов принесет Скорпионам много позитивных эмоций в 2014 году. Ваша целеустремленность и уверенность в себе приведут к увеличению доходов. В первой половине года Скорпионам стоит обратить внимание на сотрудничество с зарубежными партнерами, а также рассмотреть свои возможности в сфере преподавания: это может стать новым неожиданным источником пополнения личного бюджета. Хорошим вложением средств станут курсы повышения квалификации, получение дополнительной специальности. Подобные инвестиции в свое будущее с лихвой окупятся уже во второй половине этого года.



Стрелец

(23.11-21.12)

Гороскоп для Стрельцов на 2014 год будет довольно необычным. Лучникам придется воспользоваться своим главным умением и стараться вовремя попадать в цель. Судьба преподнесет им много удачных случаев и возможностей, но они будут недолговременны и их нужно будет еще схватить. Больше всего удачных затей у Стрельцов будет в финансовом вопросе и в бизнесе. Ловкие и быстрые решения позволят Стрельцам значительно приумножить свои капиталы и материальные статусы в обществе. Однако Стрельцам-мужчинам нужно будет проявить небывалую гибкость в своих планах, и тогда можно увидеть воочию, как денежные мечты воплотятся в жизнь!

Женщинам же нужно будет с особым напором пускать свои стрелы в цель. Год Лошади будет благоволить только напористым дамам. Им нужно будет отстаивать свои интересы и решения. Но в случае успешного исхода результат их действий будет более чем завидным. Многие представители знака ощутят, что текущие условия их жизни, окружение, место работы ограничивают их, более не соответствуя растущему потенциалу. Стрельцы ощутят в себе почти маниакальную жажду творчества, даже представители нетворческих профессий смогут обнаружить в себе неистраченный потенциал.

В 2014 году особенно стоит избегать жизни не по средствам, так как желание позволить себе определенные проявления роскоши будет весьма велико. В данный момент от осуществления этих мечтаний стоит воздержаться. Нахождение баланса между духовным и материальным – ключ к успеху в 2014 году.



Козерог

(22.12-20.01)

Для Козерогов весь 2014 год будет направлен только в сторону развития и совершенствования. Удача будет сопутствовать вам целый год. Но все-таки важную роль будут играть и рассудительные решения представителей этого знака. Если Козерогу удастся сосредоточиться на поставленной цели, сохраняя спокойствие и трезвость ума, то любая даже самая сложная задача будет ему под силу.

Козерогам будут делать новые заманчивые предложения по работе. Но им не стоит забывать и о семье. Вопрос распределения времени для проведения его с семьей и на службе встанет перед вами довольно остро. Но эта напасть не будет преследовать одиноких Козерогов. Больше того, гороскоп сулит им только пользу от такой работы.

Путешествия и работа в других городах или странах повлекут за собой новые знакомства, романтические связи и, возможно, настоящие чувства.

Здоровье для Козерогов должно быть на первом месте. Постоянные стрессы, неврозы могут привести к серьезным последствиям. Если вам предстоит разрешить какую-то проблему, просто посмотрите на нее спокойно, не проявляя страха. Это позволит вам увидеть пути ее решения.



Водолей

(21.01-18.02)

Водолею 2014 год принесет массу интересных событий. Звезды обещают этому знаку непревзойденный год. Семейные отношения окрепнут, а если вы еще не состоите в браке, то есть большая вероятность того, что именно в новом году вы узаконите свои отношения с любимым человеком. Водолеев, которые работают с детьми и престарелыми людьми, ожидает огромная удача. Те люди, чья профессия связана со стройкой, ощутят желанность и будут востребованы. В 2014 году звезды не советуют Водолеям менять местожительство.

Всем Водолеям очень важно в новом году разобраться в людях. Им необходимо определиться с тем, кто действительно друг, а кто только хочет им казаться. Конечно, данный период не обойдется без шероховатостей в отношениях. Водолеям следует рассчитывать исключительно на собственные деньги и силы. Тех, кто понадеется на кого-то другого, будут ожидать проблемы.

В грядущем году финансовые вопросы не доставят Водолеям никаких хлопот или опасений. Вы наконец-то ощутите, что достигли давно планируемого для себя уровня доходов и пришли к этому благодаря упорному труду.

Планируя свою карьерную стратегию, уделите достаточно внимания своему имиджу в глазах окружающих, ведь от их поддержки и одобрения будет во многом зависеть ваш успех в первом полугодии. Избегайте переутомления, следите за своей речью, уделяйте достаточно внимания самоанализу – и тогда успех будет сопутствовать вам в течение всего года.



Рыбы

(19.02-20.03)

Личная жизнь у Рыб начнется в 2014 году лишь после того, как они отметят свой день рождения, то есть с конца февраля и до конца марта. Чтобы данный период был для вас более благоприятным, стоит быть смелым, не врать, концентрировать в себе решительность, не увливать в сторону, не избегать сложных проблем – то есть вести себя как, например, Овен.

Первые несколько месяцев года представители знака Рыб могут ощущать некоторую неопределенность в финансовой сфере. Вероятны непредвиденные расходы, которые заставят вас пересмотреть свой бюджет. В это время стоит воздержаться от использования чужих денег, оформления кредита или долга – звезды рекомендуют вам постараться обойтись собственными средствами. Уже в мае ситуация начнет стабилизироваться, а осенью выровняется окончательно.

Наиболее благоприятное время для новых карьерных начинаний ждет вас с марта по июнь. В это время представители знака Рыб могут рассчитывать на свою природную харизму, которая поможет им добиться поставленной цели. Не бойтесь излишне зависеть планку, разговаривая с начальством об увеличении зарплаты, профессиональном росте: в этот период именно ваша непоколебимая уверенность и обаяние способны на настоящие чудеса.

В целом 2014 год для Рыб будет позитивным, насыщенным и успешным во всех сферах жизни.

АНОНС

ТЕМА НОМЕРА

Чудо музыки



ВОПРОС НОМЕРА Отит

ЗДОРОВЬЕ Глухота



АКТУАЛЬНО

По итогам московской конференции «Логистика фармацевтического рынка России» Pharmlogic-2013

ХРОНИКА ЭМИТИ Знакомство с директором филиала г. Караганда

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА Арт-терапия



ПУТЕШЕСТВИЯ Музыкальные столицы мира

КУЛИНАРИЯ Судак в соусе

