

The logo features a white, stylized star shape on a black background. The word "tommee" is written in a lowercase, sans-serif font across the upper part of the star, and the word "tippee" is written across the lower part. A registered trademark symbol (®) is located to the upper right of the word "tippee".

**tommee
tippee®**



№1 В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

ЧТО ТАКОЕ ТОММЕЕ ТИРРЕЕ?

- Бренд, созданный в Великобритании в 1964 году
- Продукция для молодой мамы и для ухода за детьми, созданная с учетом запросов родителей
- Инновационная продукция, созданная с участием педиатров и стоматологов
- Уникальные продукты, не имеющие аналогов на территории Казахстана
- Премиальный дизайн продукции и упаковки - выделение продукции на фоне других брендов на полке

***По вопросам поставок обращайтесь
в отдел продаж "ЭМИТИ Интернешнл".***

ЭМИТИ Pharm

№ 1 (11) 2014



Обложка
Виталий Осинцев
Фото – Михаил Баранов

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик
Фотографии Михаил Баранов, Денис Пахомчик
Менеджер по рекламе Рано Илахунова

Над номером работали:

Дана Бердыгулова, Наталья Батракова, Сайра Жакенова,
Евгения Макаренко, Татьяна Цапенко, Наталья Польшанная,
Жанат Смирнова, Полина Шаповалова, Оксана Бельх,
Яна Сологерт, Жанна Утельбаева, Наталья Выдренко,
Зауре Курманбекова

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

Дорогие читатели!

Роль музыки в жизни человека трудно переоценить. Музыка снимает стресс и повышает иммунитет. Музыка поднимает силу духа. Музыка изменяет восприятие времени и пространства. Музыка помогает понять глубокий смысл жизни. Музыка – неотъемлемая часть нашей жизни.

О благоприятном влиянии музыки на человека известно с древних времен. Гармоничные звуки музыки исцеляют и укрепляют дух, возвышают и воодушевляют, волнуют и радуют, успокаивают и умиротворяют. С помощью музыки человек передает свои эмоции и настроения, чувства и ощущения.

Прекрасная музыка может украсить жизнь, сделать человека лучше, добрее, разделить с ним и горе, и радость.

Дана Бердыгулова,
главный редактор





6



10



16



24

ВОПРОС НОМЕРА 6

Отит

ЗДОРОВЬЕ 10

Глухие в мире слышащих: аспекты социальной адаптации

Потеря слуха: причины, последствия, помощь

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 16

Музыкальная терапия

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 22

Современные методы лечения постакне

СОБЫТИЕ 24

«Выбор года - 2013» объявляет победителей

Список победителей фестиваля-конкурса «Выбор года №1 в Казахстане» 2013 года

КАРЬЕРА 32

HeadHunter: 39% сотрудников отвлекает от работы болтовня коллег!

Приходим в себя после Нового года

МИРОВОЙ ОПЫТ 40

Успехи современных «зеленых»

ХРОНИКА ЭМИТИ 44

Зинаида Абеуова

Тема номера

Чудо музыки

ФОТО-РАНДЕВУ 46

Альфия Калиева
Улан Алипбаева
Юлия Привольнева
Гульжиян Сатыбалдина



50

ГЕРОЙ НОМЕРА

Фармация – это подлинное искусство
Виталий Осинцев

ИНТЕРВЬЮ

Для меня музыка – больше чем религия
Марат Бисенгалиев

ОТНОШЕНИЯ

Танец как лекарство для отношений

ВОСПИТАНИЕ

Влияние музыки на психику человека

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Аутисты: люди из другой
системы координат

ПОДИУМ

Головные уборы: тепло, удобно, стильно!

ПУТЕШЕСТВИЯ

Музыкальные столицы мира

ЗООМИР

Имеющий уши – да услышит...

КУЛИНАРИЯ

Судак в сливочном соусе

АСТРОПРОГНОЗ

Январь-2014

50

54

58

60

64

68

72

76

80

82



60



64



72

ОТИТ

Сайра Жакенова,
врач-оториноларинголог высшей категории,
кандидат медицинских наук,
Центральная клиническая больница
Медицинского центра Управления делами Президента РК, г. Алматы

Боль в ушах может быть невыносимой. Она мешает сосредоточиться на повседневных делах и лишает нас сна. По характеру проявления ее можно назвать «стреляющей». И если болевые ощущения в горле или желудке можно снять, приняв анестетик, то от ушной боли избавиться не так-то просто.

Человеческое ухо подвержено различным заболеваниям, которые могут протекать в острой или хронической форме. Соответственно, у проявлений ушной боли имеется несколько причин: острый наружный и средний отит, мастоидит и даже лимфаденит. Эти болезни довольно легко диагностируются врачом оториноларингологом и поддаются лечению.

Самой распространенной причиной ушной боли является отит. Он нередко встречается у людей абсолютно разных возрастов, однако маленькие дети подвержены ему гораздо чаще. Две трети всех детей хотя бы раз заболевают отитом в течение первых трех лет жизни. Это связано с особенностью строения слуховой (евстахиевой) трубы: у детей она короче и шире, чем у взрослых, и расположена на одном уровне с носоглоткой. В связи с этим бактерии из полости носа сначала попадают в носоглотку, а оттуда через слуховую трубу могут легко попасть в среднее ухо; и даже банальное покраснение в горле при заболевании ОРВИ может вызвать отит и острую ушную боль. С возрастом слуховая (евстахиева) труба становится намного длиннее и уже, а угол по отношению ее к носоглотке – острее. Все это в какой-то мере затрудняет попадание бактерий в ухо из носоглотки, поэтому даже при возникновении ангины у взрослого человека больше шансов избежать отита.

ЧТО ТАКОЕ ОТИТ?

Отит представляет собой воспалительное заболевание различных отделов уха, проявляющееся лихорадкой, интоксикационным и болевым синдромом и в некоторых случаях нарушением слуха.

Обычно отит бывает трех видов: наружный, средний и внутренний (лабиринтит).



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Наружный отит – воспаление наружного слухового прохода, которое охватывает ушную раковину вместе с самим наружным слуховым проходом. Возникает в случае проникновения инфекции через мелкие повреждения кожи наружной слуховой раковины в результате механических травм, химических и термических ожогов. Основными возбудителями болезни в этом случае выступают стрептококки и стафилококки, протей, синегнойная палочка и др.

К возникновению наружного отита предрасполагает снижение иммунитета у пациентов с сахарным диабетом, подагрой, гиповитаминозом и другими нарушениями обмена веществ в организме.

При наружном отите воспаление вначале захватывает поверхностные слои ушной раковины, а затем может переходить на окружающие ухо ткани и даже на барабанную перепонку.

Средний отит является наиболее частой формой проявления отита, которая охватывает ткани полости

барабанной перепонки, а также слуховую трубу и сосцевидный отросток – то есть всю область среднего уха. Основной причиной среднего отита являются инфекции носоглотки, при которых возбудитель переходит по слуховой трубе в полость среднего уха. Как правило, отит в этом случае вызывают острые респираторные вирусы (гриппа и парагриппа, адено- и риновирус, респираторно-синцитиальный вирус) и бактерии (пневмококк, пиогенный стрептококк, моракселла и гемофильная палочка). Данная причина болезни чаще реализуется у маленьких детей, из-за того что их слуховая труба короткая и широкая. Кроме того, при отите инфекция в полость среднего уха может проникнуть и снаружи в результате механического повреждения или баротравмы барабанной перепонки. Возникновению болезни способствуют хронические инфекции носоглотки (хронический тонзиллит, синусит, аденоиды).

В случае развития среднего отита слизистая оболочка уха воспаляется и начинает продуцировать жидкость – экссудат, который может быть как серозным (чаще при вирусных поражениях), так и гнойным (если процесс вызван бактериями). Накопление жидкости внутри среднего уха приводит к выпячиванию снаружы барабанной перепонки и иногда к ее разрыву. Это же при среднем отите является и причиной нарушения слуха.

При невылеченных острых или хронических воспалениях среднего уха может развиваться **внутренний отит**, или **лабиринтит**, при котором часто поражается периферический вестибулярный аппарат.



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

При **наружном отите** больного беспокоит боль в области ушной раковины и иногда в глубине уха и зуд кожи. Из наружного слухового прохода выделяются гнойные выделения с неприятным запахом. Иногда при наружном отите может повышаться температура тела, чаще до субфебрильных значений.

Средний отит начинается, как правило, остро, с появления боли в ухе пульсирующего или стреляющего характера. Температура повышается

до 38°C и выше, появляются симптомы общей интоксикации (слабость, головная боль, потеря аппетита, боли в мышцах и т.д.). Очень часто при среднем отите имеются признаки сопутствующей респираторной инфекции (кашель и чихание, насморк и боли в горле). Больного беспокоит заложенность и шум в ухе, снижение слуха.

Первыми проявлениями отита у грудных детей могут быть беспокойное поведение и постоянный плач, а также невозможность осуществлять сосание. В дальнейшем (на второй-третий день болезни) отит может сопровождаться прободением барабанной перепонки, при этом несколько уменьшается боль и улучшается общее состояние, а из наружного слухового прохода начинает течь воспалительная жидкость (прозрачная или в виде гноя). Постепенно уменьшается количество отделяемого, рубцуется барабанная перепонка и полностью исчезает боль. Слух при правильном и своевременном лечении отита полностью восстанавливается в большинстве случаев заболевания.

Одним из основных симптомов **лабиринтита**, который не наблюдается при других видах воспаления уха, является головокружение.

При тяжелом течении отита и неправильной его терапии могут возникать следующие осложнения: образование стойкой перфорации барабанной перепонки, хронизация воспалительного процесса, развитие слипчивого среднего отита со стойким нарушением слуховой функции вплоть до глухоты, гнойный мастоидит, менингит и абсцесс мозга, тромбоз венозных синусов и даже сепсис.

ДИАГНОСТИКА

Диагностика отита основана на клиническом и оториноларингологическом обследовании больного. Из инструментальных методов диагностики используют отоскопию (осмотр наружного слухового прохода и барабанной перепонки с помощью отоскопа) и отомикроскопию (осуществляется с использованием хирургической оптики), аудиометрию (определение остроты слуха) и тимпанометрию (исследование подвижности барабанной перепонки). Для исключения развития осложнений заболевания может применяться рентгенография и компьютерная томография головного мозга и костных структур черепа. С целью разграничения вирусного и гнойного отита возможно осуществление тимпаноцентеза (прокола барабанной перепонки с последующим исследованием полученной жидкости, в том числе и ее бактериологическим посевом для выделения возбудителя инфекции).

В лабораторных условиях могут использоваться методы, позволяющие установить происхождение отита: бактериологическое и вирусологическое исследование отделяемого из уха, полимеразная цепная реакция (ПЦР), серологические реакции сыворотки крови (иммуноферментный анализ,

ВОПРОС НОМЕРА

реакции непрямо́й иммунофлуоресценции и т.д.) для поиска антител к возможным возбудителям. В общем анализе крови при гнойном отите характерны выраженные воспалительные изменения (лейкоцитоз и повышение СОЭ). Дифференциальная диагностика отита осуществляется между его различными формами (наружным и средним, а также серозным и гнойным отитами), с лабиринтитом и мастоидитом.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение отита различается в зависимости от области и степени поражения, но в любом случае должно быть комплексным. В большинстве случаев назначается консервативное лечение, которое при легком течении заболевания может осуществляться амбулаторно у оториноларинголога. Госпитализируются, как правило, лица с тяжелым течением заболевания и угрозой развития осложнений, а также дети со средним отитом любой степени тяжести. Определение тактики лечения и применение лекарственных препаратов при воспалении уха осуществляется при консультации врача.

Антибактериальная терапия назначается при бактериальных отитах, а также, как правило, маленьким детям вследствие высокого риска развития осложнений. С этой целью используют бета-лактамы (амоксциллин и амоксициллин/клавуланат, цефуросим, цефотаксим и цефтриаксон) и/или макролиды (кларитромицин, азитромицин и мидекамицин). У взрослых с гнойным отитом возможно также применение респираторных фторхинолонов (левофлоксацин и моксифлоксацин). При наружном отите можно ограничиться местной антибактериальной терапией в виде ушных капель (отофа, полидекса).

Если причиной отита стали воспалительные заболевания носоглотки, то проводят лечение, направленное на их устранение. Обязательно назначаются сосудосуживающие капли в нос, желателно в форме спрея. Их применяют после санации носовых ходов, чтобы лекарство попало в слуховую трубу (это позволяет снять отек с ее просвета и улучшить проходимость).

Данные средства не применяют дольше 4-5 дней, так как к ним развивается привыкание. Кроме того, они противопоказаны детям до года, поэтому ребенку можно закапать в носик только протаргол или сульфацил натрия (альбуцид) с той же целью.

Для снижения температуры и уменьшения боли в ухе назначают нестероидные противовоспалительные средства на основе парацетамола (панadol), ибупрофена (нурофен), найз.

Местное лечение зависит от стадии заболевания. В доперфоративной стадии отита действия направлены на восстановление дренажной функции слуховой трубы. Возможно применение обезболивающих

и противовоспалительных капель в наружный слуховой проход (отизол, отипакс, отирелакс). В случае наружного отита показано также промывание слухового прохода растворами антисептиков.

Применение местных согревающих компрессов, а также физиотерапии возможно лишь по решению лечащего врача, так как это зависит от стадии развития отита. Из физиотерапевтических методов эффективны УВЧ, СВЧ, лампа соллюкс, полуспиртовые компрессы на больное ухо.

В случае неэффективности проводимой консервативной терапии, а также при угрозе развития осложнений отита или маленьком возрасте ребенка проводится прокол барабанной перепонки с последующей эвакуацией воспалительной жидкости (парацентез или тимпанопункция). Эта манипуляция значительно облегчает состояние пациента, а также позволяет провести бактериологическое исследование полученного материала.

ОСЛОЖНЕНИЯ ОТИТА

Многие люди считают отит безобидным простудным заболеванием, а посещение врача излишним и пытаются справиться с заболеваниями уха самостоятельно, применяя те или иные народные средства. И совершенно напрасно. Грамотную медицинскую помощь может оказать только квалифицированный врач-оториноларинголог (ЛОР-врач). И если вовремя к нему не обратиться, ушная боль может привести к серьезным осложнениям.

Одним из грозных осложнений отита является отогенный менингит (воспаление мозговых оболочек, причиной которых является инфекция из уха). Так как ухо имеет довольно сложное строение со множеством мелких полостей, то очень часто при необоснованно раннем прекращении антибиотикотерапии или отсутствии лечения происходит хронизация процесса с нагноением сосцевидного отростка (мастоидит), переходом воспаления на сустав нижней челюсти и слюнную железу. Часто для лечения этих процессов требуется оперативное лечение. В этом случае нередка и инвалидизация пациента со стойким ухудшением или полной потерей слуха.

ПРОФИЛАКТИКА ОТИТА

Для профилактики отитов необходимо избегать переохлаждения и контакта с больными острыми респираторными вирусными инфекциями (особенно это касается грудных детей).

Необходимо своевременно лечить инфекции носоглотки, предотвращать другие ситуации по снижению иммунитета. Правильно очищать носовые ходы во время насморка (не резко, за один раз только с одной стороны, не втягивать слизь в себя), а также вовремя обращаться за медицинской помощью при первых признаках отита.

2 x 2 = ?



Хочешь правильный
ответ - повышай

ИММУНИТЕТ!

**Повышая активность
иммунной системы,
Вы улучшаете качество
жизни Ваших детей.**

Сироп предназначен
для детей
от 1-го года до 12 лет

Бета Глюкан
детский сироп
с витамином С

Бета Глюкан
детский сироп
с фруктово-ягодным
вкусом



Дарит Природа легким свободу!

БРОНХОЛИКС - натуральный
растительный сироп
на основе плюща.

Надежная помощь при кашле.

Обладает мощным
противовоспалительным действием,
великолепно способствует
быстрому выздоровлению.

*Без красителей,
сахара и спирта.*



ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА ЛЕКАРСТВЕННЫХ, АНТИСЕПТИЧЕСКИХ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ

г. Алматы, ул. Огарева, 2 «Б», 8 (727) 351-02-28, 232-08-25

www.medoptic.kz

Разрешение на рекламу № 000056

Тяжкие в мире слышащих:

АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Быть не таким, как большинство, – значит постоянно испытывать трудности в быту, общении, обучении, взаимопонимании. Людям с ограниченными возможностями непросто адаптироваться в социуме и составить релевантную конкуренцию здоровым работникам. Кроме того, инвалиды по слуху зачастую обделены вниманием со стороны чиновников и госструктур, что делает их еще уязвимей.



В Казахстане проживает более 200 тысяч инвалидов по слуху, и динамика этих показателей из года в год идет в сторону увеличения. По мнению **директора Центра поддержки глухих инвалидов «Умит» Аманбике Ергалиевой**, одним из факторов роста числа людей с нарушением слуха является применение в отечественной медицине таких лекарственных препаратов, как гентамицин, капреомицин и других антибиотиков, относящихся к мициновой группе.

«Например, в России мициновые антибиотики сейчас практически сняты с употребления, но, к сожалению, в наших больницах ими до сих пор

пользуются. Когда представители нашего центра обращаются с просьбами не назначать ребенку таких сильных антибиотиков, в больнице отвечают: извините, вот что по тендеру нам закупили, тем мы и пользуемся. Эти препараты как бы дешевле обходятся, чем щадящие, потому что при тендерных закупках есть определенная сумма, в которую необходимо уложиться», – считает Аманбике Усербаевна.

По данным Ергалиевой, дети также могут оглохнуть от прививки АКДС – комбинированной вакцины против дифтерии, коклюша и столбняка, а также от производных салициловой кислоты и мышьяко-

вистых препаратов. Кроме того, нарушение слуха может стать последствием профессиональной деятельности, физической или психической травмы либо различных инфекций, атаковавших малыша еще в утробе матери. Как правило, со стороны государства таким людям оказывается помощь в виде пенсий и некоторых льгот.

«Что касается законодательных моментов – у нас есть закон «О социальной защите инвалидов». Он был принят в 2005 году. Закон неплохой. Но, к сожалению, многие пункты статей не выполняются. Это касается трудоустройства, качественного образования, жилья», – говорит А.Ергалиева.

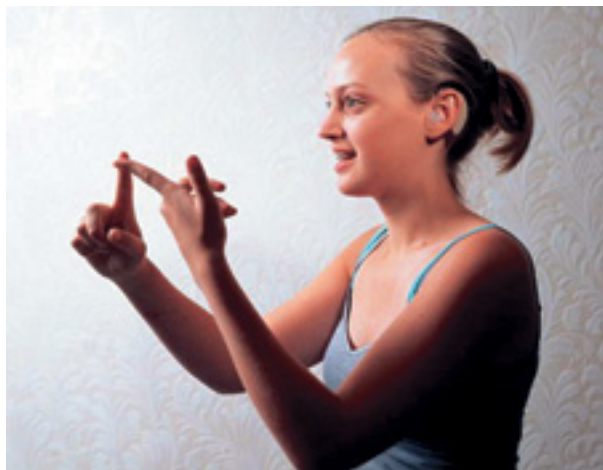
Согласно этому закону, один раз в четыре года глухим казахстанцам за счет бюджета выдаются слуховые аппараты, мобильные телефоны и другие сурдо- и тифлосредства, входящие в утвержденный законом перечень. Кроме того, инвалидам по слуху за счет государства предоставляются услуги специалиста – переводчика жестов языка в объеме 30 часов в год.

«Что такое 30 часов?! Для студентов – это одна неделя лекций! На 10 месяцев учебного процесса это очень мало. К счастью, есть учебные заведения, которые предоставляют сурдопереводчиков. Так, в Алматы, например, действуют два таких учебных заведения – Алматинский колледж сервиса, где ребята осваивают профессии стилиста-парикмахера, модельера верхней одежды и технолога швейного производства, а также политехнический колледж, где инвалиды по слуху учатся на техника-программиста и бухгалтера-экономиста», – рассказывает Аманбике Усербаевна.

Еще одно упущение со стороны государства, по мнению Ергалиевой, заключается в том, что службы ЧС Казахстана, в отличие от российских, не принимают СМС-сообщения, то есть глухие люди не могут вызвать ни скорую, ни полицию. Кроме того, им недоступна большая часть контента отечественного ТВ, так как в лучшем случае сурдоперевод на казахстанских телеканалах есть только у новостного блока.

«Кто сказал, что для глухих важны только новости, и все?! Они точно такие же люди, они хотят смотреть научно-популярные, познавательные программы, они тоже хотят знать, о чем идет речь в ток-шоу, ту же «Другую правду» на КТК. И потом, качество самого перевода тоже оставляет желать лучшего. Особенно много некачественного сурдоперевода на телеканале «Хабар» – там девушка плохо переводит казахский вариант. Многие не понимают и поэтому не смотрят. А на КТК программы идут с качественным переводом, но в дневное время. Это неудобно: люди работают и тоже не могут смотреть», – говорит Ергалиева.

В этом случае Аманбике Усербаевна ставит в пример Соединенные Штаты Америки: там любой желающий может взять пульт, настроить в меню необ-



ходимый режим и смотреть все передачи подряд с сурдопереводом. Как призналась женщина, все просьбы представителей этой целевой аудитории внедрить нечто подобное и у нас в стране остались неуслышанными.

Как подчеркивает директор центра «Умит», ограниченный информационный поток – это далеко не единственная проблема людей с нарушением слуха. Оказывается, в Казахстане даже нет единого модуля жестовой речи.

«Каждый год старые жесты уходят, взамен приходят новые, так как появляется много новых слов, и наши глухие по-разному показывают эти слова жестами. Доходит до того, что южный регион не понимает западный регион, или восточный, или северный. Конечно, жители приближенных к России районов более грамотны и более точны в жестах. А у нас это идет как сленг, дворовые, бытовые моменты», – говорит Аманбике Усербаевна.

По ее мнению, решить эту проблему можно с помощью создания специальных словарей и учебников. Единые жесты как специфическое средство общения для незлышащих людей были разработаны советскими профессорами еще в 1975 году и с тех пор не развивались и не дополнялись вплоть до 2001 года. Именно тогда в Москве под руководством Раисы Фрадкиной был разработан словарь «Говорящие руки». Казахстанские специалисты, взяв за основу московский словарь, создали свой большой справочник для глухих и слабослышащих людей «Қол қимыл әлемі». В нем есть дактильная азбука, цифры, а также разбитые по темам 1664 фотокадра с пояснениями на казахском, русском и английском языках. Словарь вышел в свет в 2005 году, а затем был переиздан в 2007-м.

«Сейчас есть большая потребность в дальнейшей разработке словаря. Например, понятие «терроризм» является для глухих новым. Но разработка таких пособий не должна быть прерогативой общественных организаций. Это должна быть конкретная государственная программа», – считает Аманбике Ергалиева.

ЗДОРОВЬЕ

Но, видимо, у государства руки пока не доходят до этих моментов. Поэтому в 2010 году при поддержке различных общественных объединений было издано пособие «Руководство и рекомендации для сурдопереводчиков», содержащее «золотые правила» взаимодействия переводчиков жестов языка и их глухонемых клиентов, а также инструкции по разъяснению вопросов интимного здоровья.

«Глухие люди становятся уязвимыми перед заболеваниями, передающимися половым путем. Например, в сурдоязыке отсутствуют жесты, обозначающие слова «ВИЧ» и «СПИД», что затрудняет обучение детей. Поэтому многие подростки – инвалиды по слуху – не владеют культурным языком жестов, освещающим интимные вопросы. Они не знают, как планировать свою семью, как предохраняться от нежелательной беременности, как показывать жесты «секс», «ВИЧ», «гомосексуализм», чтобы не чувствовать какое-то угнетение совести, не обидеть человека», – говорит Аманбике Усербаевна.

Нуждаются в аналогичной разработке и юридические термины, так как инвалиды по слуху зачастую становятся жертвами аферистов: мошенники втираются в доверие к слабослышащим или глухим людям, а затем под различными предложениями религиозного или другого характера выманивают у них документы на квартиры и прочее имущество. По словам Ергалиевой, дезинформация или отсутствие сведений присущи и другим сферам жизни инвалидов.

Так, в Казахстане было проведено 17 тысяч операций по кохлеарной имплантации, в ходе которой в ухо пациента вставляется небольшой по размеру медицинский прибор, позволяющий компенсировать потерю слуха. На проведение одной такой операции из казны выделяется от шести миллионов тенге на каждого пациента. По мнению Ергалиевой, эти деньги тратятся впустую, поскольку последующие шаги реабилитации пациентов абсолютно не рассмотрены и законодательно не закреплены.

«Наши родители думают: поставим ему имплантат, и он будет слышать! Это уже информационный нигилизм: родителям не объясняют, как дальше жить после операции, кто будет обеспечивать батарейками, как эти речевые процессоры менять, ведь у них тоже есть свой срок эксплуатации, как у телевизора или микроволновки. На сегодняшний день у нас нет полноценной программы реабилитации, нет учета показателей ребенка до и после операции, и еще очень много вот таких i, над которыми нет точек», – с сожалением констатирует Аманбике Усербаевна.

По ее словам, современный мир практически отказался от кохлеарной имплантации, потому что она неэффективна. Многие пациенты после установки имплантата становятся метеозависимыми: не могут переносить магнитные бури, солнечные



затмения. По мнению Ергалиевой, чтобы устранить такие бреши в отечественном законодательстве и в корне изменить сложившуюся ситуацию, в парламенте Казахстана должны быть люди-инвалиды, способные лоббировать интересы людей с ограниченными возможностями.

«У нас даже в мажилисе не встретишь ни одного инвалида. Хотя Кайрат Иманалиев, который представляет «Намыс» – организацию инвалидов, имеющих высшее образование, каждый раз баллотируется, но не проходит. Сейчас он является советником акима, но останавливаться не собирается», – говорит А.Ергалиева.

Она убеждена: общество должно уходить от стереотипа, что инвалид – это жалкое существо, которое нуждается в подаяниях.

«Среди глухих очень много грамотных людей. Они трудолюбивые, но не могут найти хорошо оплачиваемую или хотя бы чистую работу. Бывают случаи, когда работодатель считает, что инвалид может выполнять то же самое, что и здоровый человек, но получать за это меньше. Примеров такого непорядочного и несправедливого отношения к инвалидам и ущемления их в зарплате множество», – сетует Аманбике Усербаевна.

Кроме этого, казахстанские инвалиды крайне ограничены в выборе профессий, в которых они могли бы себя реализовать.

«В развитых странах мира глухие могут быть педагогами, врачами, бухгалтерами, юристами. В нашем случае для инвалидов все ограничивается техническими работами: дворник, сапожник, уборщик и прочие», – говорит Аманбике Усербаевна.

Центр «Умит» на протяжении 16 лет всячески старается изменить положение инвалидов в обществе. В центре проводятся бесплатные курсы по сурдоязыку для социальных работников, воспитателей, педагогов спецшкол и интернатов для слабослышащих детей. Также эти курсы могут посещать родственники и друзья инвалидов по слуху, чтобы в дальнейшем быть в состоянии оказывать хотя бы моральную поддержку глухим инвалидам во время трудных жизненных ситуаций.

Наталья Батракова

Потеря слуха:

причины, последствия, помощь

Даже самый искусный оратор не опишет словами хруст подмерзшего снега, треск дров в растопленной печи и песни январской вьюги. К большому сожалению, в мире есть тысячи людей, которые с рождения или в силу каких-либо обстоятельств лишены возможности слышать. В их жизни нет мурлыканья кота, шума прибоя или мелодий, высекаемых смычком на струнах скрипки.

Снижение остроты слуха с возрастом характерно для всех живых организмов



Снижение остроты слуха с возрастом характерно для всех живых организмов. Однако возрастные изменения – далеко не единственный фактор, вызывающий у людей неполную глухоту, или тугоухость. По словам **начальника отдела медико-социальной помощи «Республиканского центра коррекции слуха» врача-сурдолога Гулбахар Дулатовой**, приобретенная глухота может развиваться в любом возрасте. Частыми причинами этого бывают последствия острого и хронического гнойного отита, менингита и других инфекций. Еще глухота может развиваться в результате длительного воздействия шума, громкость которого превышает 80 децибел, или вследствие травмы головы.

«Степень глухоты и ее характер помогает определить специальный прибор – аудиометр. С его помощью проводится запись звуков с различной частотой и громкостью, на которые должен среагировать пациент. По классификации от 26% до 40% потери слуха принято считать первой степенью глухоты. От 41% до 55% – второй, от 56% до 70% – третьей, от 71% до 90% – четвертой степенью. Свыше 90% – это уже полная глухота. На основе показателей аудиограмм

выдаются свидетельства об инвалидности по слуху той или иной группы», – говорит врач.

Как отмечает специалист, труднее всего распознать глухоту у новорожденных. Простая аудиограмма здесь не применяется, так как маленький ребенок не сможет рассказать о своих слуховых ощущениях. В этих случаях используют звучащие игрушки, а также регистрируют слуховые потенциалы ребенка с помощью новейших компьютерных технологий.

«Нарушение слуха у детей можно выявить только через 2-4 месяца после рождения. Врожденная глухота может быть как наследственной, то есть передаться по генам от глухих родителей детям, так и вызванной другими факторами, например родовой травмой, приемом матерью алкоголя, особенно в первые три месяца беременности, перенесенными ею вирусными заболеваниями – краснухой, корью, гриппом», – говорит Гулбахар Аманжоловна.

Кроме того, потеря слуха у детей нередко бывает обусловлена ототоксическим действием лекарственных средств. По словам врача, эта так называемая медикаментозная глухота чаще всего вызвана



приемом антибиотиков: стрептомицина, канамицина, неомицина, гентамицина и других препаратов.

«Бывает, что в семье никакой патологии нет, наследственного снижения слуха нет, но ребенок оглох. При анамнезе выясняется, что раньше, когда он болел, например, пневмонией в три годика, ему ставили гентамицин. Также побочные действия в этом плане могут вызвать высокие дозы аспирина и противоопухолевые препараты», – предупреждает Гулбахар Аманжоловна.

Стать причиной снижения слуха может и вакцинация, однако, по словам Дулатовой, влияние прививок на слух – это еще спорный вопрос.

«Прививка может негативно повлиять на слух, только если иммунитет ослаблен. Ведь прививка делается всем детям, но не все становятся глухими. Важны обстоятельства при вакцинации: если ребенок ослабленный, вялый, после вирусных заболеваний, педиатр не должен давать ему направление на прививку», – говорит врач-сурдолог.

Также она отметила, что на качество слуха может повлиять скопившаяся в ухе сера.

«У детей часто бывает, что комок серы в ухе мешает слышать. Это происходит потому, что серы в наружной части уха скапливается слишком много, и она забивается глубоко в ушной канал и вызывает поражение воздушной проводимости звука, то есть то, что мы называем кондуктивной глухотой. Но после правильного промывания и удаления серной пробки это проходит и слух возвращается», – говорит Гулбахар Аманжоловна.

Кроме кондуктивной, существует нейросенсорная тугоухость. Она может возникать как осложнение некоторых инфекционных болезней – гриппа, скарлатины, кори – или вследствие интоксикации организма окисью углерода, ртутью, свинцом.

«Когда человек часто болеет гайморитом, риносинуситами, у него тоже наблюдается снижение слуха, заложенность в носу и ушах, потому что эти

органы соединены евстахиевой трубой и имеют общие сосуды. В подобных случаях в первую очередь необходимо вылечить нос. Еще потеря слуха может возникнуть при травме. В этом случае она бывает бинауральная или моноуральная, то есть на одно или на оба уха. Здесь уже пациенту по аудиограмме подбирается индивидуальный слуховой аппарат под цвет кожи, и он становится практически незаметен при ношении», – говорит Дулатова.

На сегодняшний день существует множество слуховых аппаратов. К современным моделям относятся заушные, внутриушные и внутриканальные аппараты, к устаревшим – аналоговые и карманные. В зависимости от их внешнего вида, мощности, страны-производителя и других параметров цена на аппараты варьируется от 50 до 500 тысяч тенге. У современных аппаратов все параметры настраиваются с помощью программаторов, или компьютерных программ по аудиограмме больного, и могут даже иметь разные режимы: для дома, ресторана, для улицы и так далее.

«Как любая электроника, они могут отказывать. Заводской брак составляет очень маленький процент. В основном поломки связаны с человеческим фактором. Это может быть небрежное обращение, то есть человек привыкает к аппарату и забывает снимать его, когда идет в душ, в ванну, баню; намочил – и аппарат вышел из строя. Люди могут и уронить, и наступить на него, тут уже чисто механического рода поломки», – говорит **начальник отдела технического обслуживания «Центра коррекции слуха» Владимир Сивков.**

По его словам, в последнее время аппараты достигли очень хорошего качества. При аккуратном отношении к ним они могут прослужить весь срок без технического обслуживания. Отказ по причине плохого качества комплектующих раньше истечения установленного производителем срока службы – редкость.

«В среднем рекомендуют менять аппараты через пять лет. Некоторые модели при правильном уходе служат и дольше. В зависимости от типа аппарата батарейки тоже бывают разной продолжительности работы, начиная от пяти дней. Размер батарейки определяет срок ее работы. Есть батарейки, которые в среднем работают от 14 дней, или другие, побольше, на аппарат заушного типа – они в среднем работают месяц. Батарейки китайского производства работают меньше, но и дешевле стоят», – говорит Владимир Викторович.

К расходным материалам, кроме батареек, относятся и вкладыши. Их можно изготовить по форме уха. По словам Сивкова, индивидуально изготовленные вкладыши служат очень долго в отличие от стандартных, которых хватает в среднем на месяц, затем они грубеют и теряют форму.

Однако, по словам **заместителя директора «Центра коррекции слуха» Бекежана Тулебаева,** иногда

слуховые аппараты оказываются неэффективными, особенно при врожденной глухоте или тяжелой нейросенсорной тугоухости. Тогда хирурги имплантируют пациентам во внутреннее ухо специальные приспособления, усиливающие остаточный слух, – кохлеарные имплантаты. Они улучшают слух, посылая электрические сигналы прямо по слуховому нерву, который соединяет ухо с головным мозгом.

У современных аппаратов все параметры настраиваются с помощью компьютерных программ по аудиограмме больного



«Такой вид операции делают сейчас детям или людям, которые никогда не слышали вообще. В Казахстане насчитывается уже 800 детей, которым провели кохлеарную имплантацию. Но операция ничего не даст, если не проводить реабилитацию этого пациента. Нужно, чтобы с ним занимались специальные сурдопедагоги, психологи, отоларингологи – люди, подготовленные именно по этой тематике», – говорит Бекежан Тулебаев.

Специалисты «Центра коррекции слуха» намерены в будущем заниматься этими вопросами. При поддержке государства руководство центра, долгое время оставшегося без финансирования, планирует открыть на базе организации медицинский центр, в котором пациенты с нарушением слуха

могли бы проходить реабилитацию не реже одного раза в год.

«После ремонта мы планируем создать здесь нечто вроде медицинского центра, рассчитанного на то, что больные со всей республики смогли бы приехать и пройти здесь реабилитацию, особенно после кохлеарной имплантации. Также мы хотим создать национальный регистр людей, потерявших по каким-либо причинам слух и нуждающихся в специальной помощи», – делится планами Бекежан Тулебаев.

Центр уже имеет 14 областных и 3 городских филиала, где проводятся аудиологические обследования, диагностика, слухопротезирование, слухоречевая реабилитация. Эти филиалы обычно располагаются в медицинских учреждениях рядом с кабинетами отоларингологов. Они обеспечивают население слуховыми аппаратами, комплектующими изделиями, источниками питания.

Как и любую другую болезнь, глухоту легче предотвратить, чем вылечить. Для профилактики глухоты важнее всего защищать уши от громких звуков: при использовании шумной техники обязательно затыкать уши специальными тампонами, стоять как можно дальше от взрывающихся петард и фейерверков; также нужно беречь уши от холодов и своевременно их мыть и чистить.

По словам Гулбахар Дулатовой, особый риск несут MP3-плееры, так как их можно слушать непрерывно в течение длительного времени. Даже при разумной громкости в наушниках может произойти повреждение тонких волосковых клеток внутреннего уха, отвечающих за преобразование звуков в нервные сигналы. Поэтому все врачи рекомендуют после каждого часа прослушивания аудиопроизведений в наушниках делать хотя бы пятиминутные перерывы.

При любом дискомфорте, болях в ушах, шумах, гнойных выделениях и тем более при снижении слуха не стоит заниматься самолечением.

«Многие люди берут в аптеках ушные капли или свечи и лечатся самостоятельно. Я ни в коем случае не советую так делать. Как правило, такая самостоятельность может вызвать всякие поражения. Когда ухо начинает болеть, надо сразу идти к ЛОР-врачу: он посмотрит, есть ли там катаральные явления, воспаления и так далее. Если нарушения слуха будут выявлены вовремя, их можно остановить с помощью поддерживающей терапии», – говорит Гулбахар Аманжоловна.

При незапущенных нарушениях слуха на помощь могут прийти и рецепты народной медицины. Однако и здесь, прежде чем вставлять в уши смоченные в настойках тампоны или закапывать собственноручно приготовленные растворы из сока лука и масла, необходимо проконсультироваться с врачом.

Наталья Батракова

Музыкальная терапия

Зауре Курманбекова, главный врач
Республиканского детского неврологического реабилитационного центра «Балбулак»,
врач-невропатолог и организатор здравоохранения высшей категории,
г. Алматы

Музыка – высшее в мире искусство.
Лев Толстой



ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА

О влиянии музыки на организм человека было известно с давних времен. Более того, сам феномен подобного влияния намного старше человеческого рода.

Многочисленные наблюдения биологов-этологов и зоопсихологов подтверждают, что обезьяны, медведи и некоторые другие животные могут вполне сознательно успокаивать или, наоборот, возбуждать себя с помощью ритмичного стука палкой по какому-нибудь гулкому предмету (например, пустотелому стволу) или «игры» на расщепленной древесине (особенно часто это используют бурые медведи).

Телесно-двигательный аспект влияния музыки – самый древний по хронологии возникновения элементов музыкальной структуры. Это обусловлено простотой воспроизведения замысла: достаточно постучать палкой по выгнившему изнутри бревну, и уже возможен темпо-ритмический рисунок.

Древний человек сделал такое открытие и использовал его результаты для сопровождения ритуалов посвящения в воины, подготовки к охоте, которые

подразумевали активное включение телесно-двигательного компонента. Подросткам будет полезно узнать, что группы молодых собаколюбых обезьян (павианы, гамадрилы и пр.) любят постучать палками все вместе. Очень их это «заводит»... А потом, между прочим, идут к старшим обезьянам задраться или к самкам приставать... Вам это ничего не напоминает?

В свое время американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через три часа «сварилось» всмятку).

«Тяжелый металл» приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая «рок-обработке» с одновременным миганием света, сдохла и всплыла на поверхность водоема.

В конце 80-х годов было убедительно показано, что прослушивание классической музыки помидорной рассадой ускоряет ее рост приблизительно на тридцать процентов. А также повышает ее (рассады) устойчивость к различным заболеваниям!

Также музыка влияет на воду. Между динамиками музыкального центра ставили колбу с водой и включали различную музыку. После «прослушивания» водой симфоний Моцарта и Бетховена получались красивые, правильной конфигурации кристаллы с отчетливыми «лучиками». А вот тяжелый рок превращал воду в замерзшие страшные рваные осколки.

Не являются исключением и люди. Исследования показали, что подростки после получасового пребывания на дискотеке полностью теряют над собой контроль и впадают в состояние, близкое к гипнотическому.

В процессе эволюции восприятие музыки становится более тонким и идет через относительно молодую (в эволюционном плане) эмоциональную систему. Музыка влияет на эмоциональное состояние человека: она может успокаивать и возбуждать, смягчать и ожесточать, вызывать воспоминания, утишать боль, усиливать агрессию... Практически все разработки в области музыкального воздействия осуществляются медиками или, в лучшем случае, психологами. В современном мире музыкальная культура в своем глубинном значении давно вышла за пределы круга любителей музыки.

ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Широкое использование музыки в целях воздействия на состояние человека сейчас приняло почти тотальный характер. Ученые доказали, что влияние музыки на человека намного больше, чем мы могли бы себе представить. И это свойство музыки применяется сейчас в терапии многих заболеваний.

Наверное, у каждого из нас есть любимые музыкальные композиции для прослушивания в разные периоды жизни, под разное настроение. Восприятие различных стилей музыки у каждого свое: кто-то любит засыпать под классику, а кому-то необходимо услышать аккорды тяжелого рока, чтобы проснуться. Научкой были установлены определенные закономерности влияния различной музыки на психическое и физическое состояние и здоровье человека.

Влияние музыки на человека обусловлено, прежде всего, его психоэмоциональным состоянием. Если музыка гармонирует с этим состоянием, то она способна оказать положительное воздействие. Если же гармонии нет, то результат будет крайне негативным.

Кроме того, фактором восприятия музыки является также и национально-культурная принадлежность. Например, европеец не всегда будет чувствовать себя комфортно, слушая восточные мотивы, а длительное воздействие подобной музыки может вызвать у него сильное психическое расстройство. В то же время жителям Азии вряд ли придется по душе западная музыка.

И все же благотворное влияние музыки на человека уже доказано. Специалисты утверждают, что имеет значение не только стиль музыки, ритм и тональность, но и то, на каком музыкальном инструменте было исполнено произведение. Звучание каждого музыкального инструмента оказывает влияние на определенную систему организма человека.

Так, игра на фортепиано помогает гармонизировать психику, нормализует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу. Звуки органа стимулируют мозговую деятельность, способствуют нормализации энергетических потоков в позвоночнике.

Струнные инструменты: гитара, арфа, скрипка, виолончель – нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, звучание этой группы инструментов вызывает у человека сострадание, готовность к самопожертвованию.

Духовые инструменты способствуют работе дыхательной системы, очищают легкие и бронхи, благотворно влияют на кровообращение.

Ударные инструменты, в свою очередь, помогают восстановить ритм сердца, лечат печень и кровеносную систему.

Любая музыка снимает мышечное напряжение и повышает подвижность, способствует более четкому и конкретному восприятию информации.

Изучая влияние музыки на человека, ученые установили чудодейственный эффект классических произведений. Особенно много разговоров ведется вокруг творений таких гениев как Моцарт, Вивальди, Григ, Бетховен, Шуберт, Шуман, Чайковский и Дебюсси. Считается, что музыка Моцарта активизирует мозговую деятельность и способствуют быстрому усваиванию информации. Снять головную боль помогут «Фиделио» Бетховена, Полонез Огинского и «Венгерская рапсодия» Листа. Лучшим лекарством от бессонницы можно считать пьесы Чайковского, Грига и Сибелиуса. Регулярное прослушивание произведений из цикла «Времена года» Вивальди улучшает память.

Кроме того, классическая музыка – лучшее лекарство при ревматизме. Проведя ряд экспериментов, ученые доказали, что больные, которые слушали музыку, выздоравливали в два раза быстрее, чем те, кто классику не слушал.

Положительное влияние музыки на человека оказывают и народные композиции. Этническая музыка помогает расслабиться и успокоиться. Возвращая человека к его историческим корням, народная музыка способствует открытию энергетических центров и нормализации жизненных потоков, очищает пространство от негативного воздействия, насыщает энергией биополе человека.

Чтобы определить, какое влияние оказывает музыка именно на вас, попробуйте во время про-

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

слушивания разных стилей музыки прислушаться к себе, понять, какие ощущения и эмоции вызывает у вас данное музыкальное произведение.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Метод музыкотерапии используется в качестве средства коррекции здоровья не только у взрослых, но и у детей.

Существует множество методик музыкотерапии, которые предусматривают как изолированное и целостное использование музыки в качестве ведущего или основного фактора воздействия (групповое и индивидуальное музицирование, прослушивание музыкальных произведений), так и использование музыкального сопровождения других коррекционных приемов с целью повышения эффективности и усиления их воздействия.

Музыка способствует установлению словесного контакта при его затруднении с пациентом, если, конечно, она соответствует эмоциональному тону состояния больного.

Музыка является ритмическим раздражителем, стимулирующим физиологические процессы организма, происходящие в вегетативной и двигательной сфере. Определенный орган имеет свой ритм, но есть и соразмерные органы. Между ритмом внутренних органов и ритмом движения существует определенная связь. Ритмические движения – единая функциональная система и двигательный стереотип.

Музыкотерапия относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия на ребенка. Специалисты выделяют следующие **функции музыкотерапии**: *регулятивная (регуляторная)*, заключающаяся в воздействии на эмоциональный статус и через него на различные функциональные системы пациента; *коммуникативная* и собственно *реадаптационная*.

Музыкотерапию используют как:

- катарсис – улучшение эмоционального состояния, эмоциональную разрядку;
- способ облегчить осознание собственных переживаний;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- конфронтацию с жизненными проблемами.

Такие выразительные средства музыки, как темп, ритм, динамика, ладогармонические характеристики, модуляции в различные тональности, являются ключевыми раздражителями, используемыми в терапии больных детей.

Наиболее мягкое, щадящее воздействие оказывает пение колыбельных песен. Для индивидуального исполнения (матерям) рекомендуются также

лирические песни, которые по характеру мелодии близки к колыбельным, обладая успокаивающим воздействием на детей. Установлено, что пение полезно не только для ребенка, но и для самой матери.

Мы рекомендуем **три разновидности программ** для музыкотерапии: так называемую «успокоительную» программу, «активизирующую» программу и программу *смешанного типа*. Каждая из указанных программ состоит из фрагментов оркестровых, инструментальных и вокально-инструментальных произведений, которые специально подобраны в зависимости от их характера, темпа и ритмико-мелодической структуры.

При проведении музыкотерапии в режиме записи необходимо подбирать музыкальные произведения, отличающиеся высоким качеством исполнения и звучания. Особенно тщательно следует выбирать солистов (например, «Аве Мария» Ф.Шуберта в исполнении И.Архиповой и т.д.).

Противопоказания: тяжелое общее состояние ребенка, острая фаза инфекционно-воспалительного процесса, интоксикация, судорожный синдром, острый отит.

ЛЕЧЕНИЕ ДЦП ПРИ ПОМОЩИ МУЗЫКИ

Музыка как сказочная вода: она может быть живой или мертвой. Она способна вдохновлять на подвиги и побуждать к размышлениям, поднимать кровяное давление и вызывать депрессии. С помощью музыки можно передавать свое эмоциональное состояние, создать свою философию и даже лечить детей с тяжелым органическим поражением нервной системы – детским церебральным параличом (ДЦП).

Наука и практика показывают, что музыкотерапия в комплексе с другими видами воспитания решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-компенсаторные задачи.

Музыкотерапия – это совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение доступных детям переживаний и формирование у них такого мировоззрения, которое помогает им быть здоровыми и счастливыми.

Музыкальная терапия оказывает оздоравливающее воздействие в физическом плане, восстанавливая моторику нарушенных движений у детей, пораженных ДЦП. В практике музыкального терапевта из Финляндии Йоуни Кяркки были случаи, когда желание играть на музыкальном инструменте заставило парализованного человека двигаться.

Главным и первым принципом музыкотерапии как медицины вообще является принцип «не навреди». Вторым – принцип индивидуального подхода.

Музыка воздействует на многие сферы организма больного ребенка через **три основных фактора**: *вибрационный, физиологический и психологический*.



Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки. Более того, звуки имени ребенка в буквальном смысле слова формируют его организм. Каждое имя имеет свой набор звуков, создающих уникальное вибрационное поле.

Физиологический фактор музыки изменяет различные функции организма, такие как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.

Психологический фактор меняет психическое состояние ребенка.

Во-первых, музыка имеет ритм, мелодию и гармонию. Она позволяет чувствовать ритм жизни, гармонизирует собственные биоритмы ребенка, позволяет выйти за пределы своих личных проблем.

Во-вторых, музыка дозирует психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов танцев. Например, при нарушении дыхательных функций используются духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки.

В-третьих, музыка совершенствует дыхательную функцию опосредованно. Например, играя на духовом инструменте, ребенок подчиняет свое дыхание определенному произведению. Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть – 20 вдохов, страх – 60 вдохов, гнев – 40 вдохов. В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу, мы можем моделировать эмоциональное состояние ребенка.

В-четвертых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. При снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет. Специально подобранная музыка дозированно тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению его заболеваемости. Слушая хорошую музыку, в качественном исполнении, дети испытывают состояние наслаждения, восхищения. У них формируются первоначальные ценностные ориентации – способность ценить красоту в жизни.

Хотим поделиться опытом оказания ранней коррекционно-педагогической помощи детям-инвалидам через музыку для обеспечения их ранней социальной адаптации и развития позитивного отношения к жизни.

Этого мы добиваемся через:

- приближение физической активности тяжелобольных детей к нормам здоровых детей своей возрастной группы;
- стимулирование функций ослабленных мышц к повышенной двигательной активности;
- совершенствование дыхательной функции за счет выполнения дыхательной гимнастики, пения, музыкально-ритмических движений и игры на духовых инструментах;
- обучение чувству ритма за счет игры на музыкальных инструментах, дидактических игр;
- развитие двигательной координации;
- развитие положительного эмоционального отклика на сотрудничество в процессе музыкальной деятельности.



Перед проведением занятий музыкотерапии дети распределяются на группы с учетом возраста и тяжести основного заболевания

В нашем центре имеется музыкальный уголок, в котором находятся доступные для каждого возраста детские музыкальные инструменты, музыкально-дидактические игры, различные иллюстрации песен, которые периодически меняются, и специально оборудованная сенсорная комната.

Метод музыкотерапии используется при работе детей с нарушением общения (детский аутизм, умственная отсталость, задержки психоречевого развития); может с успехом применяться в работе с маленькими детьми, когда другие формы психологической коррекции еще недоступны.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Поэтому на музыкальных занятиях мы ежемесячно разучиваем 8-10 песен различного характера. Большое внимание уделяется танцам, которые исполняются на культурно-массовых мероприятиях. Ежегодно с детьми разучиваются 10-12 танцев с учетом их возможностей, диагнозов.

Перед проведением занятий музыкотерапии дети распределяются на группы с учетом возраста и тяжести основного заболевания. Детей младшей и старшей группы обучаем музыкальной грамоте, умению самостоятельно анализировать прослушанные

произведения, определять «лады» музыкальной композиции, различать жанры музыки. Слушаем звуки природы, классические произведения в рок-обработке, народную музыку и детские произведения.

С детьми, которым необходима педагогическая коррекция, прослушиваем с пропеванием звуки природы, пение птиц, голоса домашних животных, развиваем имитацию, играем на детских шумовых музыкальных инструментах. Занимаемся музыкальной логоритмикой, звукоподражанием.

За год проводятся около 130 различных мероприятий, из них 95-100 с музыкальным оформлением. Такие мероприятия, как «Открытие заезда», дни именинников, открытые уроки, тематические праздники, инсценировка сказок, сюжетно-ролевые игры, спортивная олимпиада, КВН, музыкальные конкурсы («Две звезды», «Караоке») проводятся с соответствующей подготовкой. За год разучиваются 100-120 различных танцев, 140-150 разнохарактерных песен.

Со старшими детьми и родителями проводятся сеансы релаксации и медитации.

Гордостью нашего центра является единственная по оснащенности в Казахстане интерактивная сенсорная комната, представляющая собой модульный многофункциональный программно-аппаратный комплекс, основными компонентами которого являются специализированное оборудование, световое и декоративное оформление помещения, аудиовизуальный комплекс (фото 1).



Фото 1. Интерактивная сенсорная комната



Фото 2. Свето-музыкальное воздействие имеет положительный лечебный эффект

Сенсорная комната – это оформленное особым образом помещение, где каждое изделие имеет свое место и значение. Основной задачей действия сенсорной комнаты на человека является достижение релаксации, снятие напряжения и избавление от стресса.

В оснащение сенсорной комнаты в первую очередь входит световое оформление, сопровождающееся музыкой и видео для релаксации, а также ароматерапией. Она оборудована комфортной бескаркасной мебелью и мягкими модулями (фото 2). Добавление светозвукового и интерактивного оборудования делает сенсорную комнату незаменимой при лечении детей с аутизмом, неврологическими заболеваниями. Они с удовольствием приходят в «сказочный мир», и их лица сияют улыбкой после сеансов терапии.

Для детей сеансы в сенсорной комнате показаны в следующих случаях:

- неврозы и неврозоподобные состояния;
- задержки психомоторного и речевого развития;
- резидуально-органические поражения центральной нервной системы с явлениями заикания, энуреза, тиков и др.;
- аутизм, адаптационные расстройства, школьные проблемы, необходимость проведения семейной психокоррекции;
- детский церебральный паралич, двигательные нарушения другой этиологии;
- нарушения слуха, зрения, речи.

Многие дети, прошедшие реабилитацию в нашем центре, после музыкальных занятий продолжают заниматься музыкой, пением, танцами и достигают высоких результатов, участвуя в республиканских телевизионных конкурсах. «Балбулак» служит как «трамплин» в волшебный мир музыки, раскрывая новые таланты.

Музыка в жизни здорового человека имеет колоссальное значение, являясь мощным лечебным фактором

Использование в комплексном лечении детей с ДЦП музыкотерапии позволило добиться следующих результатов:

- дети с нетяжелыми неврологическими проявлениями болезни обучаются играть на различных детских инструментах;
- дети, не умеющие самостоятельно передвигаться, получают возможность принимать участие в музыкально-ритмических движениях, сюжетно-ролевых играх и получают заряд бодрости, позитивный настрой, что положительно влияет на общее самочувствие и лечение основного заболевания;
- дети с нарушениями речи в результате музыкально-логоритмических упражнений добиваются значительной динамики в развитии речи, голосового аппарата.

Повышается и уровень педагогической грамотности родителей: они активнее принимают участие в музыкальных развлечениях и праздниках, начинают интересоваться достижениями ребенка, приобретают записи классической музыки и устраивают прослушивание дома.

Таким образом, музыка в жизни здорового человека и в реабилитационном процессе детей-инвалидов имеет колоссальное значение, являясь мощным лечебным фактором.

Дальнейшие исследования в области музыкотерапии, несомненно, дадут дополнительные сведения и позволят подробнее разобраться в вопросах влияния музыки на состояние человека в целом.

Современные методы лечения постакне

Сегодня часто можно встретить людей с неровным рельефом кожи на лице – это следы постакне. Как от них избавиться и что это такое? Женщины очень часто пытаются скрыть следы постакне с помощью различных тональных средств, которые только выравнивают цвет лица и частично маскируют бугристость (неровность) кожи.

Большинству людей знакома проблема возникновения угрей. Даже у людей с завидной кожей хотя бы во время полового созревания появлялось пусть даже несколько юношеских прыщиков. Акне, или угревая болезнь, – это заболевание сальных желез и волосяных фолликулов воспалительного характера. Внешне заболевание проявляется периодическими или постоянными высыпаниями на коже. Сложность заболевания заключается также в том, что оно не проходит бесследно.

А когда кожа подвержена серьезному испытанию акне, предстоит долгое профессиональное лечение. Если пренебречь грамотными способами борьбы с акне, возникает угроза новой проблемы. Любые попытки самостоятельного удаления прыщей, угрей, черных точек чреваты образованием заметных дефектов кожи, которые долго будут свидетельствовать о неправильных действиях, направленных на решение проблемы угревой сыпи. Своевременное обращение к специалисту позволит успешно справиться с угревой болезнью, к тому же предотвратит возникновение постакне.

Результатом длительного, порой многолетнего лечения и множества затраченных усилий часто остается непривлекательная кожа, испещренная следами от воспалительных элементов, называемых постакне. Это могут быть красные пятна, рубцы различного вида, гиперпигментация, сальная кожа, утолщение, шелушение. Конечно, эта ситуация разочаровывает и травмирует пациентов, особенно молодых, ведь они полагали, что сложное, требующее большого терпения лечение вернет им красивую кожу. Полное избавление от рубцов не гарантирует ни один метод лечения. Выход в том, чтобы минимизировать проявление рубцов, сделать их практически незаметными на фоне окружающей ткани. Лечение постакне проводится по назначению и под наблюдением врача-дерматолога, специалистов по эстетической косметологии и хирургии. Противопоказаниями для проведения многих процедур являются активная стадия угревой болезни, острый воспалительный процесс, кожные заболевания.

В отношении лечения постакне единой схемы быть не может, поскольку все решения принимает врач в зависимости от каждой конкретной ситуации. Тем не менее можно сформулировать общие принципы, ставшие результатом большой практической работы.



Для тех пациентов, которые уже избавились от угрей, но еще недовольны видом и состоянием своей кожи, основной проблемой являются пятна и рубцы. Пятна, как правило, проходят самостоятельно, а рубцы нуждаются в специальном лечении.

Как возникает рубец? На месте травм, гнойных образований и хирургических вмешательств, нарушающих целостность поверхности кожи, в процессе регенерации утраченная ткань заменяется рубцовой соединительной тканью. Большая часть рубцов – атрофические: в этом случае новая ткань находится ниже уровня окружающей кожи или вровень с ним, но истончена, как папиросная бумага.

Когда воспалительный процесс купирован, на первый план выходят **химические пилинги**. Как и лазерная шлифовка или механическая дермабразия, они являются вариантом шлифовки, но позволяют в гораздо большей степени контролировать глубину воздействия на кожу. В случае атрофических постугревых рубцов после курса гликолевых пилингов (**поверхностный пилинг**) видимый эффект достигается не столько за счет подтягивания основания рубца, сколько за счет общего улучшения качества кожи.

Застойные пятна и неглубокие рубцы от акне могут быть подвергнуты коррекции путем **среднего** или **глубокого пилинга** – удаления ороговевшего слоя при помощи химических препаратов. Суть этого метода состоит в растворении верхнего рогового слоя кожи и образования некроза рубцовой ткани. Кожа в этом месте темнеет, заживление происходит после отпадения корочек. Дополнительное образование коллагена в коже при ее

регенерации ведет к уменьшению глубины рубцов и их заметности на фоне окружающей кожи. Кожа на месте постакне приобретает более естественный и здоровый цвет. Закрепление результата лечения достигается повторным проведением нескольких процедур срединного пилинга через 1-3 месяца.

В результате курса улучшается текстура кожи, уменьшаются поры, разглаживаются мелкие и крупные рубцы. К недостаткам процедуры относят необходимость примерно на пять дней выключиться из социальной активности.

Мезотерапия – это популярный сегодня метод воздействия на кожу и организм в целом, но ее результаты в большой степени зависят от того, как именно врач сумел подобрать мезотерапевтическую программу. Строго говоря, мезотерапия лишь эффективный транспортный механизм. Выбор, что именно необходимо доставить в глубокие слои кожи, зависит от проблем и состояния кожи, а также от профессионализма врача. Мы применяем и гомеопатические, и аллопатические методики. Гомеопатические препараты запускают механизмы саморегуляции, моделируют качество и текстуру кожи, потенцируют обменные процессы в ней – образно говоря, учат кожу работать правильно. Поэтому их применение имеет накопительный характер и хороший отдаленный эффект. Гомеопатию хорошо чередовать с препаратами для детоксикации и ревитализации.

Также мы активно используем и аллопатические препараты, которые замещают собой недостаток в коже определенных веществ. Например, один из препаратов гиалуроновой кислоты дает отличный эффект сразу «на кончике иглы».

Из аллопатических препаратов мы применяем витаминные коктейли – отдельно и в комбинации с гиалуроновой кислотой или эмбриобластами (они хорошо работают в случае атрофических рубцов). Надо сказать, что у некоторых пациентов реакция на отдельные препараты может наступить не сразу. Например, после двух процедур витаминных инъекций видимого улучшения может не наблюдаться, и задача врача в этом случае – поддержать пациента в его готовности продолжать лечение.

Дермабразия – аппаратная методика механического шлифования, стирания кожи. Специальной фрезой или щетками аппарата снимается поверхностный слой кожи, в том числе рубцовоизмененная ткань в зоне дефекта. Эпителизация раневой поверхности приводит к изменению рельефа кожи и сглаживанию рубцов. Дермабразия показана не для всех типов рубцов: при рубцах с широким основанием она может сделать дефект более выраженным. У пациентов со смуглой кожей дермабразия часто приводит к гиперпигментации. Также возможен риск осложнений в виде инфицирования кожных покровов и образования келоидных рубцов.

Процедура дермабразии проводится под местной инфильтрационной анестезией и длится около

30 минут. Сразу после манипуляции на коже видны ссадины, отечность. Заживление раневой поверхности происходит через неделю с отпадением струпа.

При рубцовых проявлениях постакне показано использование **лазерной коррекции**. В нашей клинике проводится процедура лазерной фракционной шлифовки с помощью фракционного CO₂-лазера SmartXide2 итальянской компании DEKA.

CO₂-лазеры не только убирают эстетические недостатки, но также лечат атрофированную кожу, запуская процесс выработки нового коллагена. Только после лазерной CO₂-шлифовки в течение еще 6 месяцев пациент сможет наблюдать постоянное улучшение, так как в коже будут происходить регенеративные процессы.

Чем, собственно, фракционный CO₂-лазер отличается от обычного CO₂-лазера? На фракционном CO₂-лазере установлен сканер, который позволяет проводить шлифовку фракционно, т.е. точно. Луч проникает в поверхностные слои кожи на строго контролируемую глубину, передавая огромное количество энергии ткани. Таким образом, исключен фактор человеческой ошибки, что и отличает фракционный от обычного CO₂-лазера и химических пилингов.

Лазерный фракционный CO₂-луч «снимает» верхний слой кожи без участия скальпеля, а также синтезирует коллаген, что приводит к обновлению клеток, которые со временем образуют новый свежий слой кожи, и пациент сможет забыть о рубцах.

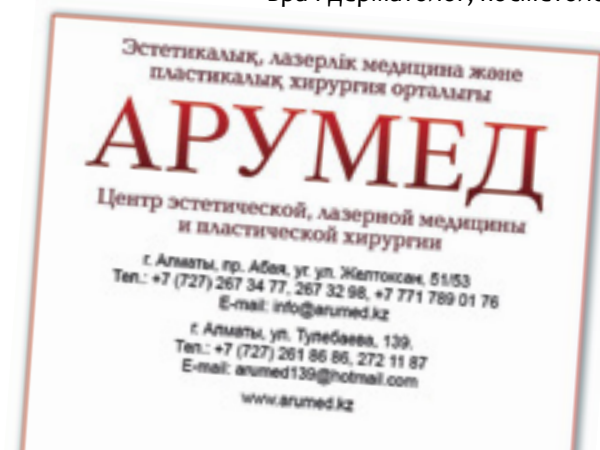
Рубцы после акне могут появиться у людей, страдающих угревой болезнью, в любом возрасте. В нашей клинике мы проводим данную процедуру с 18 лет.

К сожалению, рубцы не поддаются лечению никакими консервативными методами: ни кремы, ни лечебная косметика, ни таблетки, ни инъекции не обладают противорубцовым действием.

Даже радикальные методы лечения рубцов после акне не дают мгновенного эффекта, порой требуется проведение неоднократных процедур, а также их сочетание, чтобы получить удовлетворительные результаты.

Противопоказаниями к проведению всех процедур коррекции постакне являются острые воспалительные процессы кожи, герпетические поражения, повышенная чувствительность кожи, прием некоторых лекарственных препаратов.

Жанна Утельбаева,
врач-дерматолог, косметолог



«Выбор года-2013» объявляет победителей

В конце прошлого года в Казахском Государственном академическом театре оперы и балета имени Абая состоялась четырнадцатая ежегодная церемония награждения победителей с вручением главных призов фестиваля «Выбор года» – почетных медалей – и фестиваля «Человек года» – статуэтки «Алтын Адам».

Названы имена лауреатов проекта в сфере культуры, бизнеса, медицины, искусства и спорта в 2013 году. На основе накопленного опыта процедура определения лауреатов проекта теперь учитывает как достижения участника в ретроспективе, так и существенный рекомендательный аспект звания. Ведь сегодня звание «№1» – это уже не просто констатация факта лидерства, но и обоснованная рекомендация к выбору потребителя.

В рамках торжественной церемонии прошло патриотичное шоу с участием восходящих звезд и признанных мастеров казахстанской сцены. Зрители смогли по-новому оценить жемчужины мировой оперной классики и кроссовера, а также восхититься утонченной пластикой шоу-балета, мистическим звучанием хоомя и замечательной реконструкцией доспехов казахского воина. Даже декорации сцены в этом году были узнаваемо стилизованы под элементы костюма сакского воина – «золотого человека».

На сцене выступили Гульнар Нурғали, Сара Найман, Едиль Хусаинов, Сон Паскаль, шоу-балет «Лира», квартет iL Canto, джазовый оркестр Шейкина, этно-шоу «Сарбаз».

С воодушевлением зал встретил появление специально прилетевшего с Аляски неутомимого казахстанского путешественника Дмитрия Петрухина. Аплодисменты ожидали и казахстанскую команду – лидера «Ралли Париж – Дакар», и авторов признанного лучшим в мире дизайна казахстанского тенге, и талантливого итальянского певца Сона Паскаля, исполняющего песни на казахском языке.

Приятными моментами финальной церемонии стали и награждение компании «Кока-Кола Алматы буттлерс» за ее активную деятельность в области социальной ответственности, и чествование чемпионов казахстанской сборной по футзалу «Кайрат».

Ну и, безусловно, самым приятным моментом стало вручение высокой награды журналу «ЭМИТИ pharm». Наше издание еще сравнительно молодо, но это признание и доверие, которое оказало жюри, говорит о многом: мы на верном пути,

наш высокий профессионализм, амбиции и стремление к лидерству позволили нам быть в числе лучших. Мы и в дальнейшем будем стараться отвечать высоким критериям и требованиям времени, с гордостью будем нести звание «Лучший фармацевтический журнал».

Впервые в рамках церемонии состоялось также и награждение лауреатов общенациональной открытой народной премии «Общественное признание» (www.priznanie.kz).

Национальный проект «Человек года» – «Выбор года» является далеким от политики и коммерчески независимым. Расходы солидарно покрываются национальными спонсорами проекта. Проект был инициирован как общественный национальный и поддержан казахстанской общественностью, СМИ и международными организациями. Миссия и кредо проекта – гордый патриотизм и искренняя любовь к Родине. Премия «Алтын Адам» вручается бесплатно и не имеет денежного сопровождения, ее единственный эквивалент – уважение и признательность общества.

Фестиваль «Человек года» – «Выбор года» имеет международный статус и проходит в пяти странах СНГ: Казахстане, Кыргызстане, Узбекистане, Украине и Беларуси.

Участие в проекте – это свидетельство того, что компания обладает статусом национального лидера или утверждает его, разделяет патриотические чувства и национальные идеи своего народа, обладает сильным конкурентным предложением, а также с уважением относится к обществу, не рассматривая его лишь как рынок сбыта.

Отбор победителей начинается с социологического опроса мнения населения в ключевых регионах Казахстана. Одновременно с соцопросами проводится голосование экспертов, которые, основываясь на предоставленных участниками данных, собственном профессиональном опыте, результатах дегустаций, проб и экспертиз, выносят оценку каждому номинанту.



Далее оргкомитет анализирует полученные результаты и систематизирует их в специальных бюллетенях для голосования. После чего члены жюри независимо друг от друга выносят свою оценку по каждой номинации, опираясь на полученные результаты. Таким образом, выбор победителя осуществляется в несколько этапов независимыми друг от друга оценочными комитетами, что обеспечивает объективность решения. На конечном этапе производится подведение итогов голосования. Кульминацией является финальная церемония награждения.

Ежегодно результаты выбора подвергаются обязательному аудиту. В разные годы проект успешно прошел аудит компаний KPMG, PriceWaterhouseCoopers, Deloitte&Touche, Eltal Uveman Consulting, BDO Казахстанаудит. По прошествии финала результаты проекта публикуются в СМИ. В 2013 году официальным аудитором проекта является компания «BDO Казахстанаудит».

В разное время «Человеком года» и лауреатами премии «Алтын Адам» в Казахстане были признаны выдающиеся государственные и общественные деятели, цвет казахстанской интеллигенции, деятели науки и культуры, искусства, медицины и спорта. В числе лауреатов Нурсултан Назарбаев, Марат Бисенгалиев, Токтар Аубакиров, Булат Аюханов, Серик Акшулаков, Кенес Дуйсекеев, ансамбль «Дос-Мукасан», Роза Рымбаева, Абдиджамил Нурпейсов, Борис Преображенский, Олжас Сулейменов, Мухтар Алиев, Ольга Шишигина, Илья Ильин, Мурат Исаханов, Асанали Ашимов, Мариан Олесь, Бибигуль Тулегенова, Серик Апрымов, Юрий Померанцев, Камал Смаилов, Арманжан Байтасов, Нуржамал Усенбаева, Фархад Абдраимов, Едил Ергожин, Роза Багланова, Григорий Марченко, Жерар Перроле, Алихан Джусипов, Мурат Ауэзов, Владимир Толоконников, Макпал Исабекова, Айман Мухаходжаева, Александр Винокуров, Батырхан Шукенов, Владимир Качев, Едиль Хусаинов, Жания Аубакирова, Сагымбай Козыбаев, Алибек Днишев, Кайрат Мами, Мухтар Алтынбаев, Чжан Сиюнь, Толеубек Альпиев, Алексей Цеховой, Болат Куспангалиев, Виктор Белоцерковский, Тулеген Байтуkenов, Ким Иль Су, Дмитрий Петрухин, Артур Платонов, Макпал Жунусова, Мурат Иргалиев, Тунгышбай Жаманкулов, Лукпан Есенов, Толеген Мухамеджанов, Ермек Серкебаев, Николай Дьяченко, Туманбай Молдагалиев, Есмухан Обаев, Тимур Сулейменов, Амен Хайдаров, Мурат Майкеев, Сара Найман, Ермек Турсунов, Ахметжан Есимов, Елена Хрусталева, Рубен Андриасян, Акан Сатаев, Кайрат Джумабеков, Торегельды Шарманов и другие достойные личности.

Победителями проекта «Выбор года» и обладателями звания «№1» в разное время были более трехсот брендов и компаний – от Samsung до МакДональдса, от ОПТ до Лукойла.

«Выбор года» – выбор народа!

Список победителей фестиваля-конкурса «Выбор года №1 в Казахстане»

2013 года

1. «Строительная компания №1 2004-2013 в Казахстане» – «Строительная компания «Базис».
2. «Жилищное строительство Премиум класса №1 2013 года в Казахстане» – «Строительная компания «Базис».
3. «Зарубежная авиакомпания №1 2013 года в Казахстане» – ОАО АК Трансаэро
4. «Отечественный туроператор №1 2013 года в Казахстане» – ТК «Гульнар Тур».
5. «Отечественный производитель фанеры №1 2013 года в Казахстане» – Семипалатинский деревообрабатывающий завод №1.
6. «Бизнес Гран-при. Динамика развития №1 2013 года в Казахстане» – группа компаний «Азбука жилья».
7. «Региональная девелоперская компания №1 2013 года в Казахстане» – группа компаний «Азбука жилья».
8. «Жилой комплекс Классика Премиум №1 2013 года в Казахстане» – ЖК «Салем» («Элитстрой»).
9. «Бизнес Гран-при «Выбор года №1»: Банк высокой информационной защиты 2013 года» – АО ДБ «Альфа-Банк».
10. «Сеть АЗС №1 2013 года в Казахстане» – «КазМунайГаз».
11. «Топливо №1 2013 года в Казахстане» – «КазМунайГаз».
12. «Компания по внедрению экологических технологий в области переработки нефтяных шламов и эмульсий №1 2013 года в Казахстане» – «Мунай-Экология».
13. «Социально ответственная компания №1 2013 года в Казахстане» – СП «Кока-Кола Алматы Боттлерс».
14. «Витаминный комплекс для взрослых №1 2013 года в Казахстане» – Vitrum (Unifarm).
15. «Тонометры №1 2013 года в Казахстане» – Omron.
16. «Бизнес Гран-при. Отечественный производитель лекарственных препаратов» – ФК Ромат.
17. «Бизнес Гран-при. Бесплатный фармацевтический журнал 2013 года в Казахстане» – «ЭМИТИ pharm»
18. «Строительство объектов промышленного и гражданского назначения №1 2013 года в Казахстане» – АО «Имсталькон».
19. «Бизнес Гран-при. Оперативные страховые выплаты 2013 года в Казахстане» – СК «НОМАД Иншуранс».
20. «Сеть салонов света №1 2013 года в Казахстане» – «Лайн».
21. «Интернет-решения для дома и офиса №1 2013 года в Казахстане» – TP Link.
22. «Зеркальная камера №1 2013 года в Казахстане» – Canon.
23. «Цифровое телевидение №1 2013 года в Казахстане» – Алма ТВ.
24. «Оператор кабельного телевидения №1 2013 года в Казахстане» – Алма ТВ.
25. «Торгово-розничная сеть №1 2013 года в Казахстане» – Magnum Cash&Carry.
26. «Открытие года. Сеть обувных магазинов 2013 года в Казахстане» – Kari.
27. «Декоративная косметика прямых продаж №1 2013 года в Казахстане» – Oriflame.
28. «Сеть парфюмерно-косметических магазинов Премиум класса №1 2013 года в Казахстане» – «Французский дом BSB».
29. «Косметическая компания прямых продаж №1 2013 года в Казахстане» – Avon.
30. «Сеть масс-маркет парфюмерно-косметических магазинов №1 2013 года в Казахстане» – Beautymania.
31. «Жилой комплекс-курорт №1 2013 года в Казахстане» – ЖК «Хан-Тенгри» («Элитстрой»).
32. «Влажные гигиенические салфетки №1 2013 года в Казахстане» – Smile.
33. «Водка Премиум класса (отеч.) №1 2013 года в Казахстане» – «Хаома Оригинальная» (Кокшетау-минводы).
34. Качество Гран-при «Пакетированный чай №1 (отеч.) 2013 года в Казахстане» – «Рахмет».
35. «Бизнес Гран-при. Динамика развития и качество №1 2013 года в Казахстане» – «Алсад Казахстан».
36. «Инвестиционный проект в области сельского хозяйства (птицеводство) №1 2013 года в Казахстане» – Falah Growth Fund (GP) Limited.
37. «Майонез (отеч.) №1 2013 года в Казахстане» – «3 желания. Провансаль» (ЕФК).
38. «Растительное масло (отеч.) №1 2013 года в Казахстане» – «Шедевр» (ЕФК).
39. «Соус №1 2013 года в Казахстане» – «Лечо» (ЕФК).



40. «Производитель масложировой продукции №1 2013 года в Казахстане» – АО «Евразиян Фудс Корпорэйшн».

41. «Отечественный деловой журнал №1 2013 года в Казахстане» – «Деловой журнал Казахстан».

42. Специальная премия от оргкомитета «Выбор года» – «АиФ».

43. Специальная премия от оргкомитета «Выбор года» – «Вечерний Алматы».

44. Специальная премия от оргкомитета «Выбор года» – радиостанция «Ретро FM Казахстан».

45. «Общественно-политический еженедельник №1 2013 года в Казахстане» – «Новое поколение».

46. «Газета частных объявлений №1 2013 года в Казахстане» – «Из рук в руки».

47. Открытие года – радиостанция Nostalgie.

48. Телеканал №1 2013 года в Казахстане – «КТК».

Лауреаты премии «Алтын Адам» 2013 года:

1. «Военный» – Майкеев Мурат Жалелович
2. «Аким» – Есимов Ахметжан Смагулович
3. «Деятель культуры» – Шейкин Виктор Тимофеевич
4. «Спортсмен года» – футбольная команда по футболу «Кайрат»
5. «Восходящая звезда оперы» – Сара Найман
6. «Открытие года» – Сон Паскаль
7. Специальная премия оргкомитета – «За выдающиеся достижения и вклад в развитие анимационного кино Казахстана, яркие режиссерские работы» – Хайдаров Амен Абжанович
8. Специальная премия оргкомитета – «Выдающиеся профессиональные достижения» – Тимур Бимашевич Сулейменов
9. Специальная премия оргкомитета – «За достижения в мировом спорте и вклад в формирование международного имиджа Казахстана» – команда Dakar Team Astana
10. Специальная премия оргкомитета – «Спортсмен (паралимпиец) года» – Зульфия Габидуллина.

Лауреаты премии «Общественное признание» 2013 года:

1. Платонов Артур Станиславович
2. Петрухин Дмитрий Иванович
3. Алчинбаев Мирзакарим Каримович
4. Днишев Алибек Мусаевич
5. газета «Караван»
6. радиостанция «Радио NS».

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

В российской фармдистрибуции все хорошо, но могло быть и лучше. Так можно обозначить тему прошедшей недавно конференции. Отечественные и зарубежные заводы производят лекарства, зарубежные товары проходят таможню и оседают на складах где-то по соседству с российскими. Затем специалист отбраковывает негодные, просроченные и поддельные лекарства. Огромные грузовики развозят продукцию по региональным складам, откуда грузовики поменьше – по больницам и аптекам. Все логично, все просто – как оно должно быть в идеале. В реальности четко описанные законами правила распространения лекарственных средств на фоне суровой действительности всегда смотрятся старой и неудачной шуткой в законотворческом жанре.

24 октября в Москве состоялась IX Ежегодная всероссийская конференция «Логистика фармацевтического рынка России» Pharmlogistic-2013. К сожалению, конференцию не смогли посетить все представители Росздравнадзора, ведь участникам наверняка было что обсудить с профильными представителями исполнительной власти.

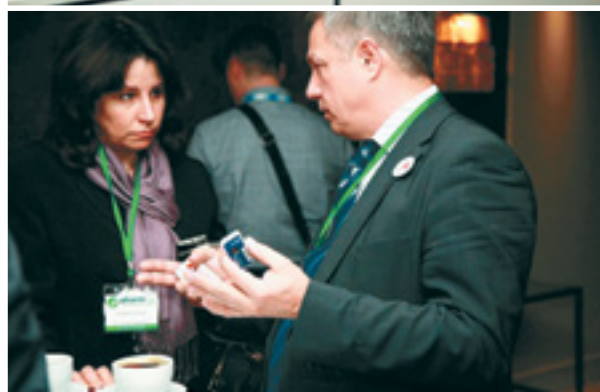
«ПОСТАВЩИК ЧАСТО САМ НЕ В КУРСЕ, ЧТО ОН ВВОЗИТ»

Приход импортного товара на российский рынок начинается с таможни, как театр начинается с вешалки. По мнению **Андрея Рязанова, первого заместителя начальника Управления торговых ограничений, валютного и экспортного контроля Федеральной таможенной службы**, одна из основных головных болей таможни – отсутствие ресурсов проверки сведений, декларируемых поставщиком «на границе». Иными словами, проверить достоверность сведений о заявленном товаре получается не всегда. Сам поставщик не обладает информацией для Росздравнадзора о номенклатурах и количестве ввозимого импортного товара. Номенклатуры в декларации не любят недомолвок или погрешностей, в то время как поставщик продукта запросто может написать латинские буквы кириллицей, да и пробелы порой игнорировать: кто ж будет придираться к таким мелочам? «Но, – подчеркивает Андрей Рязанов, – в официальной бумаге все имеет значение, каждая точка: это ж почти пароль, согласно которому товар пройдет границу!» По его словам, Управление торговых ограничений борется отнюдь не с поставщиком, а с вероятностью ввоза контрафактных лекарственных средств, о чем свидетельствуют нормы «Соглашения о единых принципах технического регулирования в Таможенном союзе», возлагающего ответственность за ввоз некачественного товара на лицо-нарушителя.

БЕЗ БУМАЖКИ ТЫ КОНФЕТКА, А С БУМАЖКОЙ – АСПИРИН

Было бы странным ожидать того, что один из главных «аптекарских» таможенников страны не кос-

нется в своей речи самой технологии проверки аутентичности товара. Есть норма, предписывающая поставщику декларировать на бумаге информацию о товаре, но электронные средства сверки тоже должны использоваться: не напрасно же о гранит науки было разбито столько светлых голов, которые придумали и штрих-коды, и сканеры для них, да



и, в конце концов, электронные документы, в разы упрощающие поставщику прохождение процедур таможи! По словам представителя ФТС, с 1 января 2014 года таможенные декларации для импортных товаров должны будут представляться только в электронном виде. На сегодняшний же день таможенник на границе при рассмотрении рискованного импортного товара склонен требовать в том числе и бумажный вариант декларации даже при том, что ввозимая продукция представлена электронными документами. Экспортируемые из России лекарства на границе априори не являются рискованными для таможи. Осталось дождаться нового года, который принесет не только абстрактное новое счастье иностранным поставщикам лекарственных средств, но и закон, отменяющий требование на условной границе старого доброго бумажного документа в дополнение к электронному.

РОССИЯ РАЗЫГРАЕТ «ДОРОЖНУЮ КАРТУ»

С тем, что новый год несет существенные изменения в таможенной политике России, согласна и **Марина Лякишева, советник по вопросам таможенного права в московском офисе DLA Piper**. С начала 2014 года Россию, как члена ВТО, принудят к исполнению норм Организации, в том числе и в области таможенного контроля дистрибуции лекарственных средств. Этот переход на новые нормы может всколыхнуть достаточно бурные страсти: и так ФТС России, как считает Марина Лякишева, восприняла «Дорожную карту» (комплекс мероприятий по упрощению таможенного контроля) как личное оскорбление. Но беда совсем не в том, что дикие скифы упорно не желают переодеваться в европейское платье. У членов рынка лекарственных препаратов в России и СНГ нет ощущения единой таможенной политики в отношении дистрибьюторов из разных стран.

Поправки в Таможенный кодекс в части статей об обращении лекарственных средств предполагали унификацию регистрационных процедур, но через некоторое время после принятия поправок прошлой редакции российские, белорусские и казахстанские производители пожаловались на то, что «упрощение» не во всем пошло на пользу местному фармацевтическому бизнесу. Производителями лекарств и участниками сферы дистрибуции было предложено пересмотреть 29 из 200 поправок. «Оглашение возражений со стороны участников рынка – это правильно, это необходимо, – считает Марина Лякишева. – Сейчас законотворцы изучают спорные поправки». Конечно, жаловаться на возникающие неудобства для бизнеса – гораздо лучше, чем молча уходить в тень.

Скорбно, да истинно: Россия сегодня на 40 процентов зависит от импортных товаров. Совершенствование таможенного администрирования призвано облегчить жизнь в первую очередь фармдистрибьюторам. Упрощенный таможенный контроль сегодня осуществляется по доверительному признаку: в так называемом «зеленом коридоре» значатся 230 импортеров медикаментов, а в «крас-

ном» – 80 тысяч компаний. Таможенник научен выявлять нарушения, чего не скажешь про его «клиента». Для того чтобы выявить неладности с товаром на участке условного пути до таможи, необходим «внутренний» таможенный аудит, чем и занимается Марина Лякишева. Ибо нарушения находятся всегда. К сожалению, ввиду невысокого уровня опыта российского бизнеса во внешнеэкономической деятельности, шансов влиять на ВТО у нас немного. Чего не скажешь о наших традициях протекционизма, да и скрыть нарушение выходит проще, чем устранить его причину.

КОНТРАФАКТ: ЧЕРНАЯ КОШКА В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ

Евгений Кардаш, директор по экономической безопасности ООО «НТФФ Полисан», рассматривает конвенцию Совета Европы по борьбе с подделкой лекарственных препаратов «Медикрим» прежде всего как меру по защите интересов потребителей лекарственных препаратов. Всего шесть лет назад уровень поддельных лекарств в России был невероятно высок. На сегодня количество фальсификата составляет примерно 0,2%. По его мнению, вторичная дистрибуция и таможенное оформление в странах СНГ – основные этапы пути товара, где находится место поддельным лекарствам. На рынке России 200 тысяч серий лекарств, 14% из которых контролирует Росздравнадзор. Десятые доли процента поддельных лекарств – это много или мало? На этот счет есть разные оценки. Если оценивать по охвату рынка в России, то немного. Но есть и другая оценка собственно сути фальсификата, куда попадают препараты, произведенные не по лицензии, в ненадлежащих условиях и механизм транспортировки и хранения которых не соответствует предписанным техническим нормам. Система «Медикрим» предлагает не считать за настоящие лекарства те, что были произведены в кустарных условиях и доставлены к месту реализации с не оборудованных специально для этого складов. «В Китае, например, за подделку лекарств принято расстреливать, – замечает Евгений Кардаш, – у нас пока нет. Сложность диагностирования подделок создает и низкая обеспеченность наших лабораторий образцами оригинальных лекарств. Да и засечь кустарную партию в России – задача не из легких: фальсификаторы даже не увлекаются ценовым демпингом, а уголовные дела против мошенников часто разваливаются за отсутствием состава преступления». Следующим важным шагом в борьбе с «цивилизованным» контрафактом Евгений Кардаш считает внедрение системы Track and Trace: при наличии 2D-кода на каждой упаковке лекарственного препарата и приемке на конечные склады готовой продукции производитель будет знать, сколько упаковок и куда было доставлено. Это, по мысли разработчиков, должно свести к ничтожно малому процент вбросов подделок на рынок. Но главное, как считает Евгений Кардаш, – воля руководства страны: «Когда спрашивают, как были построены

АКТУАЛЬНО

египетские пирамиды, можно услышать ответ: «Ну, как? Фараон повелел». Осталось дожидаться «повеления» уполномоченных органов и построить свою систему защиты от контрафакта. Да и Евросоюз поторапливает: на дворе все-таки 21-й век.

«ВИАГРА» – ДАРОМ!

Но контрафакт попадает на прилавки аптек не только через дистрибьюторские сети. **Исполнительный директор НП «Аптечная гильдия» Елена Неволина** поведала свою историю борьбы с фармацевтическим пиратством 21-го века. В Москве, наверное, нет такого человека, который бы не увидел на фонарных столбах табличку с предложением о покупке приснопамятной «Виагры». Объявления подобного характера обычно приглашают покупателя на сайт продавца, который играет роль онлайн-аптеки. Ни для кого не секрет, что эти «подпольные аптекари» работают без всяких лицензий и про условия и техрегламенты хранения товаров такого класса знают только понаслышке. Истцы почувствовали себя в роли футбольного мяча на уголовно-процессуальном поле: отсылки заявлений в соседние инстанции и вялотекущие судебные разбирательства доказали: как-то внятно контролировать интернет-торговлю (и онлайн-дистрибуцию лекарств) в России практически невозможно или, по меньшей мере, очень трудно. «Здесь бы нужна воля государства, с его помощью многие вопросы удалось бы решить в краткие сроки, – уверена Елена Неволина, – но органы, контролирующие Сеть, гораздо больше приты проявляют в блокировании сайтов, зовущих людей на Болотную, нежели распространителей откровенного контрафакта».

СИБИРСКАЯ ЗИМА КАК МЕТАФОРА РУССКОЙ ДИСТРИБУЦИИ

Поскольку неправильно транспортируемые и складированные лекарства также признаются контрафактными, добросовестный дистрибьютор вынужден уделять этому аспекту не меньше внимания, чем подготовке документов для таможни. Hard Distribution Practices – так озаглавил свой доклад на конференции в Чикаго, США, **Андрей Кухаренко, заместитель председателя НП «Холодовые цепи и биотехнологии»**. Причем тут, казалось бы, Сибирь? Как объяснил сам спикер, Сибирь – это метафора состояния фармацевтической дистрибуции в России сегодня. Все мы понимаем, что Сибирь в общемировом понимании – место, где жить сложно. Но можно: вон, русские же как-то живут там! Не особо акцентируя внимание на слове «холод» в названии своей организации, Андрей Кухаренко обозначил, наверное, главную мысль прошедшей конференции: жить и работать здесь сложно, но можно. Не всегда власть создает административные тормоза для дистрибьюторского бизнеса в России, часто и сами участники рынка отмалчиваются перед лицом очевидных проблем и неудобств. Порой



Марина Лякишева



Кардаш Евгений



Неволina Елена



Андрей Кухаренко

представители Ростехрегулирования сами спрашивают у дистрибьюторов: «Расскажите, что вам нужно, как вы хотите работать и что вам мешает? Мы о вас почти ничего не знаем». «От наших инициатив Сибирь теплее не станет, – заключил Андрей Кухаренко, – но и холодная цепь должна быть теплее, и участники рынка лекарств – разговорчивей с властью: слишком часто за нас решают, что мы будем делать и как».

Евгения Макаренко

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 прекалификации 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:



Пробиотек

Медиа партнер:

ЭМИТИ Phorm

Клинический центр для решения сложных вопросов

 **marcusevans** conferences

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 Саядян

Профессор кафедры фармакологии
Первый МГМУ им. И. М. Сеченова
Директор по науке и развитию
НТФарма, Россия

Александра Киташова

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 **marcus evans**
Тел.: +44 (0) 20 3002 3321, Факс: +44 (0) 20 3002 3016
E-Mail: VeronikaSa@marcusevansuk.com

HeadHunter: 39% сотрудников отвлекает от работы болтовня коллег!

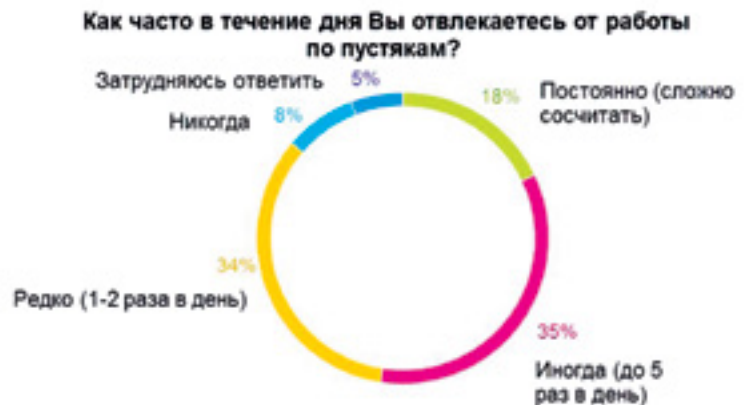
Служба исследований HeadHunter провела опрос и выяснила, какие факторы отвлекают от работы больше всего. Так, если большинство работников страдают преимущественно от болтовни своих коллег (39%), то сильнее всего от насущных дел их отвлекают нескончаемые просьбы босса (3,7 балла) и бесконечные совещания (3,5 балла). Помимо этого, плодотворному рабочему процессу мешают нескончаемые телефонные звонки, громкий смех окружающих и рингтоны их мобильных, а также мысли о семье, детях и личных проблемах. Многие опрошенные признались, что их отвлекает наличие свободного доступа в Интернет, манящий социальными сетями и любимыми профессиональными сообществами, с постоянно всплывающими сообщениями онлайн-мессенджеров. Кроме того, ряду респондентов может мешать простой музыкальный фон или шумящая офисная оргтехника, специфические запахи и даже гардероб и внешний вид сослуживцев.

Тем не менее многие работники (40%) уже свыклись с тем, что их отвлекает, и стараются воспринимать это как должное. Более того, 12% опрошенных признаются, что их это даже радует, поскольку позволяет отвлечься от работы и передохнуть. Однако нашлось немало и тех, кого болтливые коллеги, телефонные звонки, бесконечные совещания и прочие факторы действительно раздражают (40%).

Не может не радовать, что 85% опрошенных включаются в работу очень быстро: в течение 5 минут с того момента, как их отвлекли. Однако есть и такие, кому потом приходится вникать в работу 30 минут, а то и час.

54% работников уверяют, что стали бы работать куда лучше, если бы отвлекающие факторы можно было нивелировать. 42% респондентов помог бы в этом отдельный кабинет, 14% – наушники, 13% – смена босса, а 11% – блокировка доступа в Интернет.

Примечательно, что каждый второй опрошенный время от времени отвлекается от работы по пустякам. При этом чаще всего так делают сотрудники, работающие бок о бок с большим количеством людей в рамках одного офисного пространства (ореп спаре). Реже всего отвлекаются те, кто работает в собственном кабинете, так что желание обзавестись им вполне обоснованно.



Что Вас больше всего отвлекает от работы?



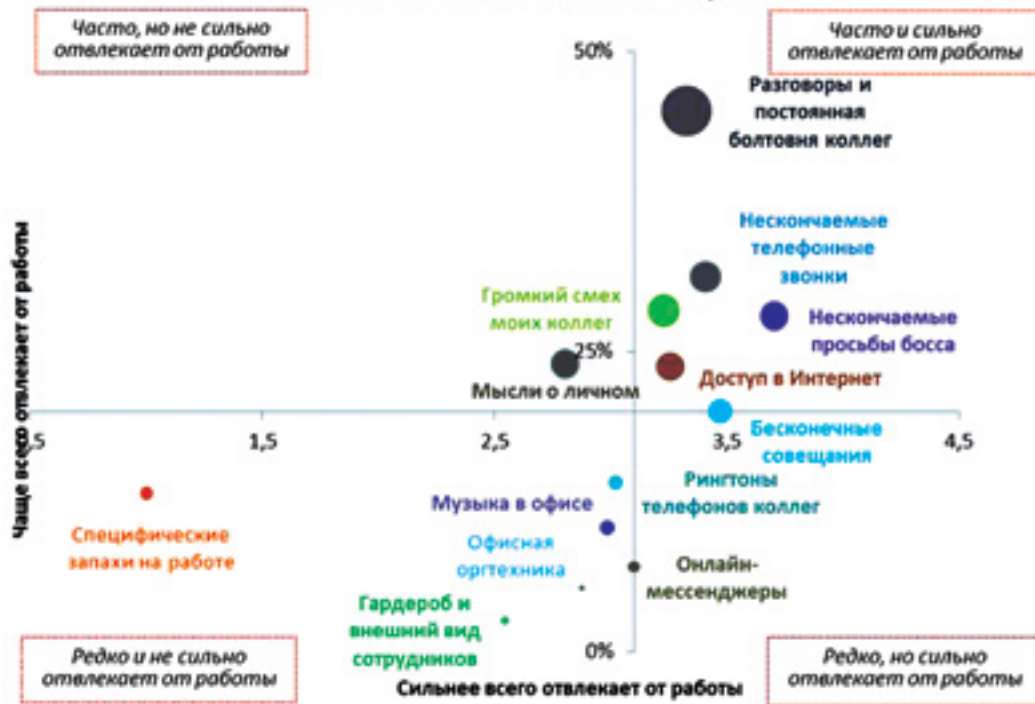
Возможен выбор нескольких вариантов ответа.

НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ОТВЛЕКАЮТ ОТ РАБОТЫ ОБОЗНАЧЕННЫЕ ВАМИ ФАКТОРЫ?

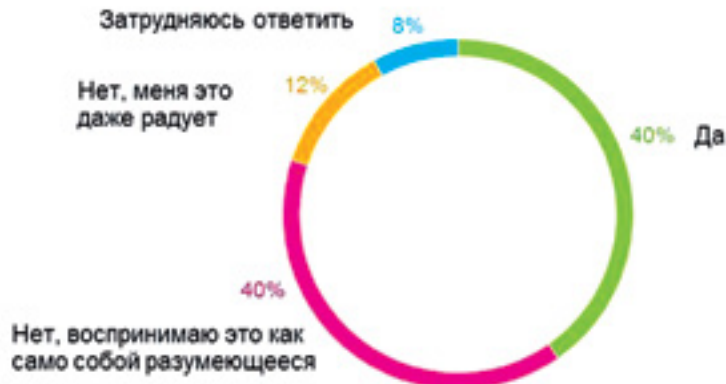
Пожалуйста, дайте оценку по шкале от 1 до 5, где «1» – «отвлекает незначительно/могу совмещать с работой», «5» – «очень сильно отвлекает/не могу работать в принципе».

Нескончаемые просьбы босса (сделать то одно, то другое)	3,7
Бесконечные совещания	3,5
Нескончаемые телефонные звонки	3,4
Разговоры и постоянная болтовня моих коллег	3,3
Свободный доступ в Интернет (соцсети, новости, онлайн-игры и пр.)	3,3
Громкий смех моих коллег	3,2
Специфические запахи на работе (сильный парфюм у женщин и пр.)	3,2
Онлайн-мессенджеры	3,1
Рингтоны телефонов коллег	3,0
Музыка в офисе	3,0
Офисная оргтехника (шумящий принтер, ксерокс, сканер и пр.)	2,9
Мысли о личном (о детях, о второй половинке и пр.)	2,8
Гардероб и внешний вид некоторых сотрудников	2,5

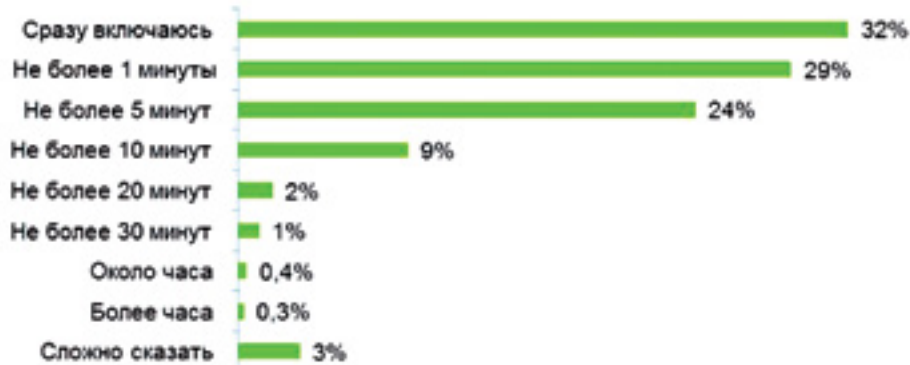
Что Вас больше всего отвлекает от работы?



Вызывают ли раздражение указанные Вами отвлекающие факторы?

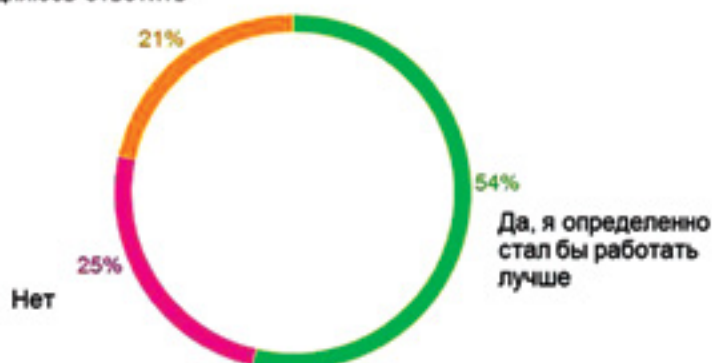


Легко ли Вам включиться в работу после того, как Вас отвлекли? Сколько времени для этого требуется?



Увеличилась бы Ваша эффективность работы, если бы отвлекающие факторы исчезли?

Затрудняюсь ответить



Что должно произойти, чтобы отвлекающие Вас факторы исчезли? Что бы Вы предпочли?



Возможен выбор нескольких вариантов ответа.

Период исследования: 15-22 сентября 2013 г.

Респонденты: 2 960 пользователей порталов группы компаний HeadHunter

* 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.

Приходим в себя после

Нового года

Залихватскими песнями Верки Сердючки и «Дискотеки «Авария» отгремел Новый год. Самый волшебный праздник, пришедший из детства, пахнущий мандаринами, хранящий вкус салата оливье. Но время не стоит на месте, жизнь и рабочий график идут своим чередом. Как эффективно и быстро взять себя в руки после новогоднего веселья? В представленной статье мы постараемся ответить на этот вопрос.

Выходить после Нового года на работу – все равно что выбежать из горячей бани и нырнуть в прорубь. Сместились режимы дня и ночи, сна и бодрствования, помахало синим платочком нормальное пищеварение. «Затормозить» свое праздничное настроение тоже ой как не просто. С чем у нас ассоциируется празднование Нового года? Правильно! С неумеренным употреблением деликатесов и алкоголя. И еще с бодрствованием от боя курантов до самого рассвета. Как тут устоять, когда по всем телевизионным каналам – лучшие концерты, мюзиклы, самые кульминационные моменты любимых сериалов, а вокруг развеселые друзья?!

Но делу – время, а потехе – час. Не ждите чудес: даже если вы «вели себя хорошо» – не объедались и не полуночничали – первые дни января будете не в своей тарелке. Вот наши нехитрые советы, как настроиться на работу после празднования Нового года.



ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ ЗАГОДЯ

Постарайтесь привести в порядок все незаконченные дела до конца декабря. Не будьте частью большинства, которое разгребает рабочие «накопления» перед Новым годом в режиме «бешеной кошки».

Как нас предостерегают психологи, невозможно полностью забыть о том деле, которое еще не завершено. Мало того, что при выходе на работу в начале января вы поймете, что сейчас вам не до важных решений, так вы еще рискуете этой «занозой» (неоконченным делом) отравить себе все праздничные дни (и новогоднюю ночь).

Поэтому, чтобы избежать образования накопившихся к концу года «завалов», весь декабрь старайтесь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Поручения начальства выполняйте «сей момент». Оставив важные дела «на после Нового года», вы сильно рискуете в первую постпраздничную неделю их элементарно «запороть». (Ну это уже теперь надо запомнить и реализовать на следующий год – как говорят, первый раз не страшно прыгать с парашютом, а страшно во второй: уже представляешь, как это будет больно. Вот и вы, помаявшись в этом году, хорошо запомните наши советы).

И еще: в конце декабря приведите в порядок свое рабочее место – так вам, «измученному нарзаном» (читай – новогодним отдыхом), будет гораздо легче входить в рабочий ритм, ведь все будет на своих местах и поэтому под рукой.

НАМЕЧАЕМ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Структурируйте свою деятельность, которая, как вы ожидаете, предстоит вам в начале января. Это можно сделать заранее – еще до выхода на работу, а можно в начале первой рабочей недели – как раз будет хорошая зарядка для «расслабившегося» ума. Сортируйте обязанности и предстоящие дела:

- а) по важности;
- б) по времени (до какого числа нужно выполнить);
- в) по содержанию.

Обратите внимание: не факт, что сотрудники всех ваших организаций-партнеров и потенциальные клиенты выйдут на работу 3 января, поэтому может иметь место передышка. Как раз в это время вы можете заняться несложными монотонными делами: протереть витрины, написать и расклеить ценники на лекарствах, если вы провизор или первостольник, подшить газеты, если вы офисный работник, и т.п. Посетителей аптек также поубавится в послепраздничные дни: тех, кто обжегся петардами (не дай Бог, конечно), увезут сразу в БСМП, а остальные вряд ли смогут отличить мигрень от головной боли после употребления спиртного, да и просто все будут тяжелы на подъем в эти дни. В магазинах, салонах красоты, на автомойках тоже ажиотажа не случится.

ПОДАРКИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОГО

Поднимите себе настроение в первую рабочую неделю, побалуйте новой ароматической солью для ванн, приобретите цветные салфетки для рук, яркий лак (если вы женщина) или новую германскую авторучку для работы (если вы мужчина) – получится дешево и сердито (и ручка, и лак по отдельности потянут тенге на шестьсот). Чревоугодием радовать себя не рекомендуем – разве что фруктами. Не забывайте, что здоровый образ жизни – это наше все! Особенно актуален данный факт для медицинских работников, но если вы взяли наш журнал со столика в аптеке – значит, у вас есть желание сохранить свое здоровье подольше.

Если вы допускаете (не придя еще окончательно в форму) какие-либо ошибки, то надо себя «понять и простить». Кроме работы у каждого из нас ведь есть еще семейные, домашние обязанности, так что не утомитесь после новогоднего «чида-гоп» просто невозможно. Оглянитесь на своих полусонных коллег и поймите, что вы – «человек из большинства». Все так же несколько предпраздничных дней стояли у плиты либо бегали по магазинам в поисках подарков и елки.

СОХРАНЯЕМ РЕЖИМ ДНЯ ХОТЯ БЫ ПО МИНИМУМУ

Держите себя в руках, старайтесь соблюдать хотя бы подобие режима дня, насколько это у вас получится. Не спать в новогоднюю ночь – это всего лишь старая традиция, но если вы не относитесь к молодежи, которая на бурном празднике ищет свою пару, то сидеть до утра с ощущением «хоть спички в глаза вставляй» вовсе не обязательно. Все новогодние концерты и сериалы можно будет чуть позже посмотреть в Интернете либо в повторе на Старый Новый год, так что незачем зря себя мучить.

И режим обязательно должен быть близок вашей нормальной физиологии. У каждого человека свое время сна для комфортной жизни – кому-то нужно восемь часов, кому-то – пять, как Наполеону Бонапарту. Если вы «сова», вставайте утром попозже, сделайте все необходимые приготовления с вечера: погладьте свой белый халат (постирайте спецовку, почистите обувь, пришейте подворотнички), сварите и поместите в пластиковый контейнер свой обед, душ примите на ночь, зубы почистите вечером более тщательно (чтобы утром только освежить), сумку соберите.

ОБЩЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Явившись на работу, расспросите коллег о том, как они встретили этот Новый год. Не поверите, но это очень действенный способ настроиться «на волну» вашего коллектива и мягко окунуться в рабочую атмосферу. Затем, обсудив все личные дела, вы сможете непринужденно перейти к рабочим вопросам. Одна голова – хорошо, а две (три, четыре – сколько у вас коллег) – лучше. Три уставших после праздника коллеги хоть одну гениальную идею да выдадут сообща.



НАСТРАИВАЕМСЯ НА ПОЗИТИВ

Да, Новый год, да, спать хочется и вялость, но мы надеемся, что вы любите свою работу и должны же были по ней хоть чуть-чуть соскучиться. Ваша задача – из этого «чуть-чуть» раздуть пламя работоспособности. Представьте визуально ваши высокие карьерные цели, вспомните, как много интересного общения дарят вам ваши коллеги. Есть такой психологический прием – расписывание плюсов и минусов того, что вам предстоит сделать, или определенной ситуации. На этот раз без минусов можно обойтись, найдите только десять плюсов в том, что снова начался рабочий процесс и вы в него включаетесь. Где-то на четвертом-пятом плюсе у вас «откроются глаза» и вы поймете: «стоит жить и работать стоит»!

Еще одна хитрость – представьте себе интересную программу ближайших, первых в этом году выходных. Предвкушайте их всю первую неделю работы.

КАРЬЕРА

К тому же мы не дети и знаем на собственном опыте, что отдых сладок только после утомившей нас работы. Просто напомним себе об этом еще раз.

ЗАКРЫЛ – И ЗАБЫЛ

В первые рабочие дни необходимо особенно эффективно уметь уходить из режима «работа» в режим «дом» (и обратно).

Закрывая за собой дверь здания, в котором вы трудитесь, оставляйте за ней (дверью) все свои профессиональные проблемы и заботы. Иначе вы будете гораздо дольше восстанавливаться и у вас будет не «работа, наполненная жизнью, а жизнь, наполненная работой». А это тяжело, да и неправильно. К тому же у вас появится мотив все доделывать сразу, в рабочее время, не оставляя на потом (т.е. на вечер).

Как эффективно переключаться? Придумайте какой-нибудь «ритуал», который станет для вас отправной точкой. Медицинским работникам в этом случае удобнее всех: надел белый халат – сигнал «я на работе», снял белый халат – «я отдыхаю». Или – для женщин – собирать волосы в «хвост» на работе и распустать их по уходу с работы.

СПАСЕНИЕ ЗАСЫПАЮЩИХ – ДЕЛО РУК САМИХ ЗАСЫПАЮЩИХ

Когда есть возможность, послушайте бодрую музыку (можно в наушниках). Лучше, конечно, танцевальную – даже если будете сидя качать под столом ногой, это однозначно вас встряхнет. Позаботьтесь об этом заранее: закачайте себе на телефон (смартфон, MP3-плеер) какой-нибудь взрывной хит Верки Сердючки (Пинк, Айкына или чьи вы там еще песни любите) и вперед!



Смените род занятия, если совсем уж клонит в сон, – нужно будет переключиться, и это вас «разбудит».

Не рекомендуем бодриться энергетиками и кофе. Пейте лучше какао (оно сейчас есть растворимое в пакетиках – так что можно его приобрести без проблем в ближайшем супермаркете). В этом напитке содержится бодрящее вещество теобромин, которое, хорошо прогоняя сонливость, не нагружает при этом сердце. Также помогут кислые конфетки-шипучки. Умывайтесь прохладной водой, проветривайте рабочее помещение. Закупите заранее продукты, которые активизируют работу организма, – это финики, изюм, бананы. Кстати, очень сладкие. Финики при этом имеют малую калорийность (в ста граммах обычного торта около шестисот килокалорий, а в ста граммах фиников – всего восемьдесят четыре).

Леденцы и жевательные резинки, имеющие мятный вкус, также хорошо бодрят, улучшают концентрацию и работу мозга.

Пейте больше жидкости – недостаток влаги в организме тоже порождает сонливость (а он часто наблюдается после праздничных возлияний).

Хорошо поможет и самомассаж: нужно активно растереть мочки ушей и покрутить в разные стороны ступнями ног. Если есть такая возможность, ступни тоже можно помассировать.

Крем для рук, имеющий аромат жасмина (или другая косметика с этим запахом) также улучшают активность работы мозга.

Ну и физические факторы, которые помогут в борьбе со сном, – это понижение температуры в рабочем помещении и как можно более яркое освещение там же.

Еще можно пойти прогуляться в обеденный перерыв по морозному январскому воздуху, чтобы подышать и освежиться.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

От состояния вашего здоровья тоже многое зависит в первые рабочие дни. Поэтому «не рубите сук, на котором сидите»: не нагружайте чрезмерно обильной пищей свой желудок, не травите печень алкоголем, не «гусарьте» всю новогоднюю ночь, ломая распорядок дня – зачем вам это? Чтобы потом героически преодолевать самолично созданные трудности? Все это мы пишем сейчас к тому, что впереди еще и Старый Новый год (а потом и 8 Марта...).

Надеемся, наши советы придется вам «дорогой ложкой к обеду». Удачного вам вхождения в рабочий ритм!

Наталья Выдренко

ЭМИТИ – гарантия качества лекарственных средств



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

ЭМИТИ  AMITY[®]
ИНТЕРНЭШНЛ INTERNATIONAL

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

Успехи современных «зелейников»

Кто из нас не любит вареники со сметаной? Кто не сочувствовал кузнецу Вакуле из Диканьки? Кто не чувствует поэзии в мелодичном старинном названии «Малороссия»? Кто равнодушен к песням Верки Сердючки, Ани Лорак, группы «Вопли Видоплясова»? Риторические вопросы. А передача «Украина мае талант» «рвет» все рейтинги в Интернете. И уж все точно любят фильмы «Кубанские казаки» и «Максим Перепелица».

Вот и мы решили обратить свое (и ваше) внимание на то, как обстоят дела в «незалежной» в аптечном деле. Поверьте, там успехи украинцев ничуть не меньшие, чем в медиабизнесе или кулинарии. Аптечное дело Украины имеет богатую историю и шагает в ногу со временем, уделяя особое внимание такому явлению, как фармпромочия – настоящий двигатель фармакологического бизнеса. Есть чему поучиться и перенять полезный опыт.

Итак, обратимся к истории.

Начиналось зарождение аптечного дела (и вообще медицины как таковой) еще в Киевской Руси. Первое упоминание о существовании в этом регионе врачей встретилось историкам в церковном уставе Владимира Святославовича (996 год). Лекарства тогда назывались «зельями», точки их продажи именовались «зелеными», а «прааптекари», если можно так выразиться, – «зелейниками».

Зелья-лекарства были в подавляющем большинстве растительными. Основные ингредиенты: аир, лопух, береза, донник, борщевик, хвощ, мята, подорожник, дуб, шалфей, черемуха, чеснок, хрен, лук, дягель, можжевельник и другие.

В процессе формирования и развития украинской фармации с XIII по начало XX века выделяют три вехи, связанные с этапами истории Украины: княжеским (1256–1349), польским (1349–1772), австрийским (1772–1918).

В княжескую эпоху возникает храмовая медицина. Лечебные центры (и аптеки при них) стали организовываться во львовских храмах (Иоанна Крестителя, Доминиканском соборе, монастыре Святого Юрия).

В XIII веке традиционная медицина была в большей степени основана на медицине народной. В XIV-XV веках (польская эпоха) в Украине имели место пять эпидемий, что подвигло властей предержащих пригласить в XV веке во Львов дипломированных медицинских специалистов из Европы (врачей и аптекарей).

В XVII веке в украинской столице работали 15 врачей, имеющих дипломы, пять цирюльников-хирургов и 15 же квалифицированных аптечных работника. Примечательно, что все они не относились ни к купцам, ни к ремесленникам, а были уже тогда «где-то между». Вот что говорилось по этому пово-

ду в уставе Львовского цеха аптекарей (1611 год): «... аптекари, хорошо овладевшие своим делом, как и врачи, приносят городу славу и пользу благородным умом и хорошими науками... имеют привилегии и никак не могут быть считанные к ремесленникам».

Еще в XII веке аптеки Украины имели три вида: частные («домашние»), монастырские и военные. К XIX же веку набор видов аптек был уже другой: военные, публичные, окружные, королевские, сельские, домашние, гомеопатические и дрогерии (магазины средств санитарии и гигиены). Много чего готовили провизоры в своих аптеках: мази, пластыри, пилюли, суппозитории, эликсиры, растворы, эссенции, сиропы, декокт и т. п.

На заре XVI века во Львове начали организовываться национально-религиозные братства и ремесленные союзы (цеховые объединения умельцев), которые кроме прочего учреждали специальные госпитали, приюты для немощных больных и инвалидов (и обеспечивающие их лекарственными средствами аптеки).

В австрийский период развития украинской фармации (занявший почти 150 лет) произошло зарождение государственной фармации в условиях частного владения. В 1773 году австро-венгерский наместник выпустил «Санитарный патент», по которому врачам и аптекарям строго запрещалось практиковать без соответствующего диплома. Этим же документом оформили разграничение прав: врачам нельзя было делать лекарства, а аптекарям – лечить больных. За нарушение следовал большой штраф.

На стыке XVIII–XIX веков аптеки в Галиции выполняли две функции: являлись торговыми точками по реализации лекарственных препаратов для людей и животных, средств косметики и также имели право оказывать населению первую и несложную медицинскую помощь.



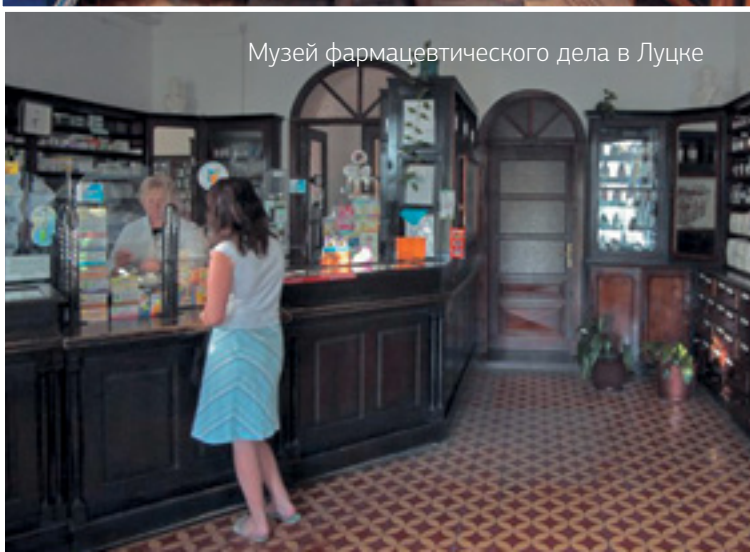
Аптека Марцинчика на Крещатике.
Фото начала XX века



Фрагмент экспозиции Центрального музея
медицины Украины: интерьер аптеки 19 века.



Музей-аптека в Киеве



Музей фармацевтического дела в Луцке

В 1897 году состоялся Первый съезд фармакологов Галичины. На нем наметили пути развития: открывать больше аптек, создавать университетские студии, принять устав пенсионного фонда аптечных работников и оказывать необходимую помощь «своим» пенсионерам и членам их семей.

Во время революционных событий начала XX века в аптечном деле (впрочем, как и во многих других сферах общественной жизни) царил разруха в результате непоследовательных реформ в этой области: национализации всех аптек и перехода на бесплатное снабжение лекарственными средствами всех нуждающихся. Во время нэпа из-за того, что неудержимо разросся бюрократический аппарат, вышеуказанная система в аптечном деле еще более усугубила упадок медицинского обслуживания и обеспечения населения медпрепаратами. Горожане, конечно, сильно пострадали, а уж о сельских жителях и говорить не приходится: они и в лучшие-то годы снабжались лекарствами из рук вон плохо. Лишь в 1925 году в аптечном деле наметился прогресс: начал работу Украинский институт экспериментальной фармации.

Советский период XX века был довольно сложен для аптечного дела Украины, так как, сломав старую систему обеспечения населения лекарственными средствами, построить новую эффективную не смогли.

Ну а теперь обратимся к настоящему времени. За период, прошедший с тех пор как Украина стала независимым государством, фармация превратилась в процветающую современную отрасль индустрии. Успешно изучается и заимствуется опыт европейских стран: Германии, Великобритании, Франции, Польши.

Развитие аптечного дела в Украине движется вперед с учетом возможной в будущем евроинтеграции (в странах Европейского союза во всех аптеках должны предоставляться услуги по изготовлению лекарственного средства по рецепту врача). Следовательно, важной задачей для украинских аптек является налаживание в каждой аптечной точке экстенпорального производства.

Одной из самых актуальных тем, обсуждаемых в украинской специализированной прессе в 2013 году, была тема фармпромоции. Как известно, реклама – двигатель торговли, а лекарственные препараты (и сопутствующие товары) в аптеках прежде всего продают. Специалисты отмечают, что сегмент розничных продаж лекарственных средств в 2012-2013 годах демонстрировал уверенный рост.

В рекламном бюджете фармацевтических компаний основная часть финансирования расходуется на телевизионную рекламу (до 97% от всей суммы бюджета). Затем следуют статьи расходов на рекламу в печатных СМИ (2%) и на радио (1%). Не обойдено вниманием украинских фармацевтических компаний и динамично развивающееся

МИРОВОЙ ОПЫТ

интернет-пространство. Но самым эффективным, хотя и достаточно затратным полем продвижения лекарственных средств являются службы медицинских представителей в регионах. В 2013 году во всей Украине, по данным компании «Фармперсонал», числится более 10000 медицинских представителей.

Следующим перспективным каналом развития торговли лекарственными препаратами является размещение рекламы фармацевтических компаний в специализированных периодических изданиях (дублируемых обычно в печатной форме и на интернет-ресурсе). Таким образом информация доводится непосредственно до целевой аудитории: врачей, выписывающих определенные лекарства, аптечных специалистов по запуску препаратов. Например, показатель эффективности рекламы, размещенной в специализированных изданиях – лидерах в Украине – еженедельнике «Аптека» и журнале «Фармацевт-практик», составляет 75%. Также в Украине принят нормативно-технический акт – Руководство «Лекарственные средства. Надлежащая практика промоции» (далее – Руководство). В его основу положены Директивы 2001/83/ЕС Европейского парламента и Совета ЕС от 6 ноября 2001 года «О Кодексе Содружества в отношении лекарственных средств для человека». Кроме того, данное Руководство составлено с учетом профессиональных кодексов, законодательства Украины и рекомендаций ВОЗ. Если же информация о лекарственных средствах в СМИ Украины размещается не с целью продаж и получения прибыли, то этот момент регулирует закон Украины «О научно-технической информации».

Не так давно в Украине состоялась Международная конференция «Актуальные вопросы экспорта-импорта лекарственных средств», в которой приняли участие представители Государственной службы Украины по лекарственным средствам, юридических компаний, а также эксперты рынка.

Олег Добранчук, руководитель аналитической службы компании Proxima Research представил доклад о состоянии фармацевтического рынка Украины на сегодняшний день и возможных путях его развития. Суть этого доклада в следующем.

В настоящее время прирост рынка потребления лекарственных препаратов в Украине ощутимо замедлился. Увеличение объема продаж в 2013 году составит 13%, а в 2014 эта цифра, как ожидается, будет равна всего 11%. При этом потребление отечественных препаратов неуклонно увеличивается, и эксперты предполагают, что так пойдет и далее.

Животрепещущей темой для украинского здравоохранения является то, что потребление лекарств является во многих случаях нерациональным. На первом месте по потреблению находятся не те препараты, которые борются с опасными заболеваниями, а более «простые». Это, в частности, обуславливает высокий процент смертности среди

Перспективным каналом развития торговли лекарственными препаратами является размещение рекламы в специализированных периодических изданиях и на интернет-ресурсах



жителей страны. Но положительная тенденция к решению этой проблемы уже есть – доля препаратов, которые выдаются строго по рецепту, растет.

О сегменте розничной реализации лекарств, БАДов, диетических добавок, изделий медицинского назначения и косметики можно сказать, вернее предположить, что в натуральном выражении объем рынка составит два миллиарда упаковок, а в денежном – тридцать шесть миллиардов гривен.

Среди стран, импортирующих лекарственные средства в Украину, первое место по объему импортируемой продукции занимает Германия, потом идут Индия и Франция. На сегодняшний день в Украине есть много зарубежных компаний-производителей, являющихся юридическими лицами – субъектами хозяйствования страны. Прогнозируется, что по итогам 2013 года доля этих компаний в общем объеме импорта может вырасти до 50%.

Вот таков обзорный анализ уровня и темпов (и направлений) развития фармацевтической отрасли в Украине.

Наталья Выдренко

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

Монолог директора

С этого номера мы начинаем знакомить вас с директорами филиалов компании «ЭМИТИ Интернешнл». Сегодня гость нашей рубрики – директор филиала города Караганды Зинаида Абеуова.



Родилась я в Карагандинской области, в поселке Молодежный – на комсомольской стройке, где мои родители прокладывали канал Иртыш – Караганда. Носила и значок октябренка, и галстук пионера, и в комсомол принимали с проверкой знаний по истории организации. Больше всего мне в школе нравилась математика, и я мечтала связать свою будущую профессию именно с этим предметом. Мама категорически была против, так как не хотела видеть дочь учителем: родители мечтали о профессии врача. Я решила стать провизором. И ни разу потом об этом не пожалела!

Училась в Чимкенте на фармацевтическом факультете филиала Алма-атинского медицинского института. Времена были золотые, повышенной сти-

пендии хватало на два билета на самолет (домой и обратно), и еще 20 рублей оставалось! Студенческие годы пролетели очень быстро. По распределению я приехала в Караганду. Работала три года провизором-аналитиком в крупной центральной аптеке, затем – заведующей маленькой аптекой в пригородном совхозе. Некоторое время проработала в департаментах здравоохранения специалистом по лекарственному обеспечению. Думаю, что все эти должности много мне дали: во-первых, конечно, опыт работы, во-вторых, когда работаешь в одной сфере, но на разных позициях, начинаешь понимать существующие проблемы более комплексно и целостно, формируется системный взгляд на все эти вещи.



Вышла замуж. Муж у меня казах, окончил казахскую школу. Когда поступал в Карагандинский медицинский институт, не знал ни слова по-русски. Но к моменту нашего с ним знакомства он уже бегло говорил на русском языке. Так вот, я вышла замуж, родила и после декретного отпуска в феврале 2000 г. устроилась представителем «ЭМИТИ Интернешнл» в Караганде. Начало любого пути всегда бывает нелегким. Я пешком обходила все аптеки, чтобы о нашей компании знали. Сама развозила товар на маршрутках. Через полтора года кропотливой работы руководством фирмы было принято решение об открытии филиала в городе Караганде и о моем назначении директором.

Возглавляемый мною филиал набирал обороты. Когда мы только открылись, у нас было всего восемь сотрудников. А теперь наш штат увеличился до двадцати пяти человек. За тринадцать лет работы мы пережили три переезда! Последнее новоселье справляли уже в собственном, построенном по нашему проекту здании.


Год от года меняются IT-технологии, методика работы, и наш филиал всегда старается идти в ногу со временем. Мы оснащены всеми новейшими разработками в области складского обслуживания, собственным программным продуктом, всеми компьютерными новинками. Особенно большие перемены произошли в 2010 году, когда нашим акционером стала российская компания ЗАО «Катрен». И каждое нововведение мы воспринимали с энтузиазмом, потому что наш коллектив – это союз единомышленников, движущихся в одном направлении к поставленной цели! Благодаря этому филиал города Караганды был и остается лидером среди остальных филиалов по всем показателям.

На сегодняшний день наш филиал входит в тройку основных поставщиков области, у нас квалифицированный менеджерский состав, грамотный маркетолог-ценообразователь Комиссарова Людмила, заведующий складом Ералина Карлыгаш, у которой опыт работы провизором составляет более тридцати лет. Основным приоритетом компании является высокое качество предоставляемых товаров и услуг, и наш филиал ежедневно ведет работу по улучшению качества нашей деятельности.

Считаю, что в жизни мне повезло. Я счастливый человек: с удовольствием иду на работу и вечером с радостью бегу домой. Мой муж – ведущий хирург Казахстана, он поддерживает меня во всем. У нас двое замечательных сыновей.

Как многие женщины, я очень люблю вязать, готовить, особенно что-нибудь вкусненькое для своих мужчин. У меня есть несколько своих фирменных блюд, которые всегда хорошо получаются. Я всегда стараюсь находить оптимальный баланс между работой и семьей, делаю все возможное, чтобы мои близкие не были обделены вниманием и заботой с моей стороны.

Еще всегда нахожу время для того, чтобы заниматься собой: читаю интересные мне книги, занимаюсь фитнесом, чтобы быть всегда в форме. Хочу, чтобы мои родные гордились мной.


A portrait of a woman with short, dark hair, wearing a purple sweater. She is resting her chin on her hand and looking slightly to the side. The background is a warm, blurred orange and red color.

Альфия Калиева,
заведующая аптекой,
ИП «Калиева А.К.»,
г. Караганда

Я люблю разную музыку, не могу отдать предпочтение какому-то одному жанру. Все зависит от настроения, в котором я в данный момент нахожусь.

Да, конечно, бывает, что некоторые мелодии вызывают у меня ассоциации с моими знакомыми, близкими мне людьми. Я думаю, это не только у меня, но и у любого другого человека.

Не могу утверждать, что музыка лечит, но с тем, что она отвлекает и успокаивает, я согласна. А это тоже своего рода терапия.


A portrait of a woman with dark, wavy hair, wearing a blue top and a gold necklace. She is sitting in a wooden chair with a lattice backrest. The background is a wooden wall.

Улан Алипбаева,
директор,
ИП «Алипбаева У.С.»,
г. Караганда

Я люблю произведения великих композиторов,
их музыка вдохновляет меня на новые идеи в бизнесе.

Самые важные события в моей жизни, конечно же, сопровождаются красивой музыкой.
И эти мелодии вызывают у меня ассоциации с моими близкими и любимыми людьми.

Последние научные исследования японских ученых доказывают,
что музыка лечит человека от всех недугов, особенно от сердечных заболеваний.




Юлия Привольнева,
директор,
ИП «Привольнева Ю.В.»,
г. Караганда

Музыка – это величайшее изобретение человечества, ведь она способна благотворно влиять на эмоциональное и физическое состояние человека. Я люблю начинать свой рабочий день с ритмичной музыки (поп или хип-хоп): это заряжает энергией и позитивом на целый день.

Музыка будоражит воспоминания о важных событиях нашей жизни, заставляет вспоминать прекрасные минуты, ностальгировать и мечтать... Например, прослушивая определенную мелодию, на минутку оказываюсь в том месте и в то время – вспоминаю прошлые дни: лето, солнце и море, людей, которые тогда окружали, эмоции, которые тогда испытывала...

Любимая мелодия нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимает мышечное напряжение, поэтому я абсолютно уверена, что правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей, тем самым способствуя выздоровлению. Гармоничная музыка – это лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны. Если вы испытываете грусть, депрессию или стресс, то прослушивание звуков природы, классических произведений оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, ускоряет процесс выздоровления.



Гульжиян Сатыбалдина с дочерью,
директор аптечной сети «Ак жайык»,
ИП «Сатыбалдина Г.К.»,
г. Караганда

«В музыке только гармония есть...» Я не могу сказать, что отдаю предпочтение определенному жанру, но звуки домбры и скрипки группы «Улытау» – это гимн человеческой силе, самоотверженной любви, в ней высказываются все личные желания, все порывы, страсти и мечты.

В нашем доме всегда звучала музыка. Папа виртуозно играл на домбре и скрипке, сочинял песни. И когда я слушаю музыку в исполнении группы «Улытау» – я снова дома, где много родственников и гостей и папа играет на домбре.

Да, я согласна с тем, что музыка лечит. Больным, находящимся в коме, включали их любимую музыку, и они побеждали болезнь. Большинство медицинских центров и салонов релаксации используют музыку. После прослушивания прекрасной мелодии человек выходит в какую-то несвойственную ему атмосферу, где происходит переоценка всего себя.

Музыка несет божественную красоту, в ней – прославление жизни, любви, в ней – свет, в ней – зов к творчеству.

Фармация – это подлинное искусство

В который раз убеждаемся в истине, которая гласит: «Талантливый человек талантлив во всем». Именно таким человеком является наш сегодняшний герой – директор сети аптек «Парацельс» Виталий Осинцев, интервью с которым мы предлагаем вашему вниманию. Виталий расскажет о себе, о музыкальном увлечении, творческом подходе к своей работе, взглядах на то, какой точно не должна быть аптека: серой, безликой, лишенной индивидуальности. Интерьер аптеки – это настоящее искусство, считает он. К любому делу надо подходить с душой, и тогда творческий потенциал, скрытый в человеке, обязательно найдет себе выход и достойное применение.



Виталий Осинцев,
директор сети аптек «Парацельс»,
ИП «Осинцев В.Ю.»

– Виталий Юрьевич, поиск своего жизненного и профессионального пути – очень важные вопросы, которые приходится решать каждому человеку. Расскажите о том, как этот выбор происходил у вас, что на него повлияло?

– Я бы очень хотел попробовать сразу увлечь читателя, отвечая на первый вопрос, чтобы эта история, которая, на первый взгляд, никак не интересна незнакомому со мной читателю, вдруг пришлась бы ему по душе и нашла отклик в его мыслях и чувствах, затрагивая схожие моменты жизни.

Каждому из нас в школе приходилось сталкиваться

с выбором: кем стать, какую профессию освоить. У всех нас были мечты, но наступало время, когда нужно идти дальше, а значит принять нужное решение и сделать единственно правильный выбор. Жизненно необходимо найти и принять то, чем ты будешь заниматься с великим удовольствием долгие годы.

Несомненно, мой выбор – стать фармацевтом с возможностью постоянно видеть перспективы и открывать для себя все новое и новое – упирается в творчество, которое началось со школьной скамьи. В начальных классах я много рисовал, это

однозначно влияло на развитие творческого потенциала, который в дальнейшем и пригодился мне. В средних классах пришла биология и химия, эти предметы оказали огромное влияние на дальнейший выбор. За год до учебной программы я самостоятельно изучил учебник по неорганической химии, через год у меня была уже своя домашняя исследовательская лаборатория. Сейчас я понимаю, почему я делал это с большим рвением. Дело в том, что подобно тому, как художник, постоянно рисуя картины, выискивает и создает что-то новое, так и естествоиспытатель в своей лаборатории, наедине с наукой, открывает для себя и также стре-



мится создать что-то новое и удивительное. Жажда видеть, находить и создавать новое сформировала четкое представление о будущем выборе – заниматься биологией и химией. Фармация успешно совмещает в себе данные дисциплины; это специальность, где одно взаимодействует с другим. Фармакология, молекулярная биология, генетика, нанотехнологии, на мой взгляд, одни из немногих созидательных наук, которые продвигают человечество к совершенству. Порой задумываешься: а может быть, именно твое участие в этом созидании поможет приблизиться к желанному совершенству

уже в нашем столетии? Осознавая все это, как можно не захотеть этим заняться?!

– Однако сколько, оказывается, поэзии в вашей профессии! Какой же путь вы прошли, прежде чем открыть свое дело?

– Путь длиною в молодость. Деньги нужны для того, чтобы о них не думать. Естественно, думать о них приходилось часто, ведь все вокруг связано с ними, они во всем, везде, и в то же время их тяжело «взять». Признаюсь без скромности: у меня было очень много идей, они постоянно генерировались, они и сейчас генерируются, но теперь только в одном направлении. Это я себе пообещал после множества попыток заняться своим делом, параллельно получая образование. Многие идеи, связанные с производством и продажами, выглядели совершенными, но при ближайшем рассмотрении становилось ясно, что это лишь результат самовнушения.

«Коммерческая жилка» передалась мне от мамы: я не сильно удивлюсь, если она сможет наладить продажу снега зимой (улыбается). Я благодарен ей за умение убеждать, настойчивость и предпринимательский подход. Все это не давало покоя и тогда, когда мне представилась возможность после получения диплома начать работать по специальности. Получать реальные знания в этом деле я начал, работая на фармацевтическом складе. Конечно, все было интересно, но медикаментов – огромное количество, а времени для изучения аннотаций – мало. Нужно было идти дальше, поближе к реальному ремеслу, и я устроился работать в аптеку за первый стол. Наверное, я был один из немногих парней-фармацевтов в Караганде, стоявший за первым столом. Клиенты аптеки реально удивлялись, видя парня-первостольника. Меня утешало то, что аптечное дело изначально создали мужчины. Я достаточно быстро получил необходимые знания, и у меня появилось свое видение этого дела. Располагая ограниченной суммой средств для открытия своей аптеки, я научился изготавливать своими руками аптечное оборудование, наружную рекламу: сам разработал дизайн, освоил ремонт, научился работать с необходимыми программами. За это я благодарен отцу, мастеру на все руки, который помогал в строительстве и передавал мне свои практические знания.

Чтобы создать успешный, конкурентоспособный бизнес, необходимо стать в нем экспертом и принимать участие в его развитии на всех этапах – от начала до конца.

– Так расскажите же нам об этапах становления компании, о коллективе, который вы возглавляете, о том, что пришлось преодолеть на своем пути, а также о планах и перспективах, стоящих перед компанией сегодня.

– Свое дело – это всегда рискованно. Так говорят, но я никогда об этом не думал: четко видел цель, знал, что все будет так и не иначе. Ведь в мире нет

ГЕРОЙ НОМЕРА

того, чего стоит бояться, есть только то, что стоит понять. После открытия первой аптеки я начал в ней работать, одновременно подыскивая себе в подмену фармацевтов. Меньше чем через год появилась вторая аптека и будущий бренд «Парацельс», чуть позже – «Парацельс» №3 и так далее, в сторону увеличения. В данный момент мы занимаемся строительством фарммаркета «Парацельс» №7. К моменту выхода этого журнала он уже будет радовать наших клиентов сервисом, интерьером и вниманием нашего персонала. С этого момента я хотел бы говорить от лица компании, используя местоимение «мы».

Мы – это замечательная, дружная команда, способная претворять в реальность грандиозные идеи и проекты. Мне приятно осознавать, что каждый наш сотрудник придерживается правила: «Хочешь не работать – полюби работу». А как ее не полюбить, если она направлена на то, чтобы помогать нуждающимся людям?! Наша цель – подготовить свой корабль к выходу из моря в открытый океан. Рост компании – личный рост каждого из нас, и это понимают все наши сотрудники.

Как я упоминал ранее, фармакология, физиология, химия и другие родственные медицине специальности способны двигать человечество к улучшению качества жизни – в этом и заключается наша перспектива, а также, на мой взгляд, перспектива фармацевтической отрасли в целом. В наши планы входит динамическое развитие, внедрение инноваций, технологий, направленных на улучшение качества, сервиса, внедрение стандартов JPP.

– Чему в вашей компании уделяется особое внимание? Что для вас является главным в работе?

– Успех компании, ее скорость и темпы развития определяет ее состав – на всех уровнях. Задача руководства – создавать условия для результативной работы и обеспечивать постоянное развитие своих сотрудников. Слаженная работа всех наших отделов – это результат сплоченности коллектива. Все осознают, что участвуют в строительстве своего второго дома, поэтому все должно быть отлажено. Столь же серьезное внимание уделяется и нашим клиентам, но они всегда заслуживают большего, а значит, мы будем над этим работать. Необходимо находить подход к каждому клиенту; мы всегда должны осознавать свою роль в аптечном деле, помнить, для чего мы однажды решили надеть белый халат. Вот и выстроились приоритеты, образовав цепь: сплоченная команда; образованный, компетентный специалист; здоровый, довольный клиент; положительный отзыв для дальнейших действий.

Для меня главное в работе, помимо благополучия компании, – это находить идеи и воплощать их в реальность, открывать для себя все новое, работать слаженно и с большим интересом, никогда не скучая.



– Расскажите нашим читателям немного о себе: ваши увлечения, хобби?

– Для меня всегда было важно комплексно себя развивать. Сейчас же основное внимание уделяю физическому и умственному развитию. В этом мире много того, что стоит ценить.

Сколько помню себя, столько и занимаюсь спортом – плаванием, бодибилдингом. Всегда осознавал, что это 50% успеха в обществе. Я исповедую непрестанное интеллектуальное развитие, предпочитаю постоянно обучаться, используя свободное время на чтение специальной литературы по медицине, гуманитарным наукам, по бизнесу, менеджменту; слушаю аудиокурсы. В данный момент продолжаю обучаться в Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии и уверен, что на этом не остановлюсь: это захватывающе интересно.

Конечно, не могу обойтись и без страсти к автомобилям, путешествиям, строительству.

– Тема нашего номера – «Чудо музыки», в связи с этим хотелось бы узнать, какая музыка вам нравится, что вы любите слушать?

– Больше всего отдаю предпочтение инструментальной классике, шедеврам, воссозданным на разнообразных музыкальных инструментах: скрипка, саксофон, тромбон, гитара, фортепиано и т.п. Лет 15 назад у меня было три аудиокассеты «Шедевры классической и инструментальной музыки». Конечно, они безвозвратно утеряны, но именно эти записи и привили мне любовь к музыке, создав мечту научиться играть на каком-нибудь инструменте.

– И на каком, если не секрет? Кто ваш любимый композитор или композиторы, если их несколько? Почему вам нравится их творчество?

– Как вы, наверное, догадались по фото, я играю на саксофоне. Это именно тот инструмент, который умеет выразить любой звук громко и понятно (улыбается). Начинать учиться у частного репетитора, а также приходилось часами напролет обучаться

самостоятельно. Соседи меня недолюбливали, пока я более-менее не освоил игру (улыбается). Среди наиболее любимых композиторов – Поль Мориа, Фаусто Папетти, Джеймс Ласт, Эннио Морриконе. Их музыка рассказывает истории без слов, причем неважно, знаешь ты их родной язык или нет – эти шедевры понятны каждому человеку. Что вы чувствуете, когда слышите Adagio Di Albinoni?

– Да, вы правы, это удивительная, проникновенная музыка... И я согласна с вами: язык музыки понятен каждому человеку. Определенно вы – человек творческий, увлеченный; полагаю, что и к своему делу вы подходите творчески. Хотя, казалось бы, как можно творчески относиться к столь серьезному делу, как фармацевтика?

– Считаю, что не только можно, но и нужно. Помимо того, что фармацевтика – это целая наука, она является древним ремеслом, работой всей жизни многих алхимиков, аптекарей, провизоров, директоров. Я глубоко убежден в том, что успешный бизнес – это бизнес, подкрепленный творческим подходом. Достаточно представить крупные компании: основатели этих брендов были выдающимися творческими личностями, и впоследствии их преемники придерживались той же политики по отношению к делу.

Если постараться отследить историю фармацевтики с момента ее становления, то легко можно заметить, что это подлинное искусство, где есть гуманность, доброта, любовь к науке и стремление применять ее на практике.

Именно в этом бизнесе и пригодился мой творческий потенциал. Все наши аптеки воссозданы в том или ином стиле (венецианский, японский, английский, французский и т.д.). В момент строительства аптека для меня все равно что холст для художника.



– Здорово! А согласны ли вы с мнением, что музыка способна лечить?

– Конечно. Доказано, что человек способен излечить себя силой разума, верой и хорошим настроением. А создать такое настроение поможет хорошая музыка, затронув самые тонкие нити души, и, подняв из глубины памяти теплые воспоминания, вновь с головой окунуть в те сладостные моменты, позволив забыть о наболевшем. Говоря языком науки, эндорфин, выделяющийся в процессе этого, способен притуплять боли.

– Бывает ли, что какие-то мелодии вызывают у вас ассоциации с определенным человеком или каким-то событием в вашей жизни?

– Наше прошлое состоит из множества сюжетов, они закрепляются в сознании посредством перенесенных переживаний, чувств, эмоций, а если в этих процессах была задействована музыка, то она обречена быть связанной с данной историей человека.

У меня мало песен и мелодий, которые связаны с людьми, их всего несколько. Но зато множество композиций, которые возвращают меня к прошедшим событиям жизни.

– Виталий, расскажите о своей семье, как вы проводите свой совместный досуг?

– У меня большая семья, замечательные родители, которые меня многому научили, всегда поддерживали. Три брата – каждый из них сумел достичь отличных результатов в своей деятельности и продолжает активно развиваться, а также приносить свой вклад и в нашу компанию. Конечно, мы все живем по отдельности, но находим свободное время, чтобы провести его вместе, устраиваем ужины, путешествуем, выезжаем на природу.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Не стоит останавливаться на достигнутом, жизненно необходимо постоянно открывать для себя новое – будет ли это идея, новый проект или изучаемый материал, искусство, музыка, спорт. Нужно действовать, чтобы не было повода жалеть об упущенном времени. Все это должно продолжаться бесконечно: именно развитие приближает нас к цели, к мечтам. Более того, комплексное развитие открывает перед нами огромные перспективы. Читайте что угодно, хотя бы по 30 минут в день, и у вас будет отличное настроение. И никогда не забывайте про музыку, пусть она идет с вами по жизни, настраивая на новые свершения.

Хочу поблагодарить компанию «ЭМИТИ Интернешнл» за предоставленную возможность стать участником рубрики. Для меня большая честь стать главным героем номера журнала «ЭМИТИ Pharm», ведь я ваш постоянный читатель.

Беседовала Дана Бердыгулова

Для меня музыка – *больше чем религия*

Марат Бисенгалиев, известный казахстанский скрипач и дирижер, заслуженный деятель РК, лауреат многих премий, включая «Платиновый Тарлан» (2000).



Все права на интервью принадлежат редакции журнала TIME.KZ, фотографии – студии ADORA.

Мы договорились о встрече недели за три. В назначенный день в Алматы с самого утра погода не задалась: периодически капал дождь, а в небе сгущались тучи, грозящие настоящим ливнем. После очередного кратковременного дождя я практически без всякой надежды на успех набрала номер музыканта, но Марат Саметович подтвердил интервью.

Я восприняла это известие как чудо. У меня будет живая встреча! живая беседа! с самим Бисенгалиевым! Я была крайне одухотворена. Может быть, вам непонятен мой энтузиазм, но накануне я запоем читала его книгу «До... Ре...» – исповедь казахского музыканта, сделавшего имя за границей – где

он описывает все перипетии своей судьбы: успехи, которые не давались ему даром; трудности, которые он преодолевал; выводы, которые сделал. Я очень сопереживала, несколько раз прослезилась, но все же чаще меня распирал безудержный смех, после чего в офисе на меня странно поглядывали, но мне было все равно. Дочитав книгу, я почувствовала очищение, мне хотелось летать. Не знаю почему, но мне показалось, что эту вещь мог написать только Гуру, Учитель, Просветленный. С таким же интересом (но без смеха) я читала Ошо и, да простят меня ревнители литературы за сравнение, Достоевского. Понятно, что жанр, язык, стиль, сюжет – все абсолютно разное; я говорю сейчас о степени катарсиса, который произошел по прочтении произведения.

Мы встретились в пабе. Кстати, пока ехали, дождь все-таки начался и лил как из ведра, по улицам разлились ручьи, местами превращавшиеся в глубокие до неприличия потоки воды. Естественно, мы заказали чай и шоколад, чтобы согреться и вести неторопливую беседу. Иногда я ловила себя на мысли: как легко общаться с человеком, которому не надо ничего доказывать.

– **Марат Саметович, прежде всего хочу поздравить вас с выходом книги «До... Ре...»; сразу скажу, что буду ждать «Ми... Фа...». Очень интересно, легко читать, столько юмора! У вас такой насыщенный рабочий график, как удалось выкроить время на написание, как долго вы работали над книгой?**

– Спасибо. Написание длилось около года, но напечатывал на диктофон с 2000-го. Мне хотелось написать не просто мемуары, которые невозможно читать, – я хотел написать книгу с изюминкой, чтобы было понятно, ради чего она.

Проблема в том, что слишком много информации. Можно было очень многое написать, но я хотел, чтобы у меня получился бестселлер, отсюда и формат, и мягкая обложка, и цена – все очень доступно. Конечно, самое сложное – это сжать текст до предела, потому что человек не имеет столько времени, чтобы читать всякую шелуху. Многие главы, смелые даже по моим стандартам, были сняты. Может быть, они появятся в будущем.

– **Что вы сами читаете?**

– У меня сейчас электронная книжка, куда можно

заложить огромное количество книг. Я вообще люблю все новинки техники. Так вот, там собрано все, что мне хочется прочитать. Прежде всего, Джереми Клаксон – целая серия его книг. Мне он очень нравится как писатель, потому что близок мне по духу и по чувству юмора. Сейчас читаю «Теорию Вселенной» Стивена Хокинга – это самый яркий, ведущий ученый, он останется в истории на таком же уровне, как Эйнштейн. Он доказывает крупную теорию, с которой соглашаешься во всем. Точно так же, как соглашаешься с Дарвином, с Марксом. Интересно его объяснение истории – с самого начала, со слонов, которые держали мир, до последних перипетий теорий возникновения Вселенной. Я читаю с огромным интересом.

Вы знаете, я очень много читал в молодости. Причем мне нравились сложные книги. Как ни странно, Иммануил Кант – «Критика способности суждения»; как ни странно, мне понравился Маркс, я его до сих пор с удовольствием перечитываю. Сейчас увлекся современными писателями, и мне очень нравится английский юмор. Мне кажется, в моей книге полно этого английского юмора, который, может быть, не совсем понятен здесь. Очень многое, к сожалению, на русский не переводится, и это мешает правильному восприятию своеобразия английского юмора. Точно так же, как Саша Барон Коэн – нашумевший Борат. Здесь все: «Ну что за тупость?!», но сам факт коверканья английского языка, игра слов, которая не переводится на русский язык, является сутью этого, на мой взгляд, очень хорошего фильма. Я посмотрел его здесь, в русском варианте, – ничего общего с оригиналом, все утеряно.

– Да не только юмор, восприятие жизни у разных народов разное. Вы давно живете на три дома: Англия, Индия, Казахстан. Как вам давался процесс адаптации?

– Вообще, адаптирование в другую культуру – это очень болезненный процесс. Сейчас мне предстоит еще раз пройти через это, потому что теперь я переезжаю во Францию. Естественно, это и язык: учить новый язык будет очень непросто. Но в то же время я люблю перемены. Мне кажется, в жизни надо очень многое попробовать. Я не люблю рутины, люблю челендж, не могу находиться на одном месте больше двух недель – может быть, это какие-то номадские гены. Даже если я в семье, то мне достаточно двух недель, чтобы захотеть полететь куда-нибудь снова.

– И что первое вы делаете, прибывая в новую страну?

– Первое – пытаюсь сломать свой режим, адаптироваться во времени. Многие, прилетая в другое место, живут по старым часам, в результате постоянно спят и ходят усталые. А необходимо просто перебороть себя, чтобы уже на следующий день быть в норме.

– Вы любите пассивный отдых или активно изучаете страну пребывания?

– Ну, тема отдыха – это не для меня. Отдых – это вообще мечта. Я надеялся, что прилечу в Алматы и мне удастся немножко отдохнуть от своего жесткого режима: уйти в горы, полюбоваться ими, все-таки десять дней – это хороший срок. Но на самом деле получается так, что здесь меня просто разрывают на части. Это и родственники, и друзья, и журналисты, и спонсоры, и чиновники.

– Но это же говорит о том, что вами интересуются.

– Нет, конечно, все это замечательно, но когда настраиваешься на отдых, а тут оказывается, что твой день кем-то уже расписан буквально по минутам, то, возвращаясь домой, думаешь: а где же отдых? Отдыха-то и не было! Приезжаешь домой, а там – дети. Дети – это счастье, но они кричат, по ночам не спят, и так далее – в общем, бесконечно. Через две недели уже ждешь не дождешься, когда поедешь в Мумбаи, и думаешь: там-то наконец я отдохну! Но и там повторяется та же самая история...

– Но ведь в Индии другой ритм жизни, который в принципе располагает к отдыху, уединению?

– Нет, там, наоборот, еще хуже, потому что там у меня оркестр, там огромное количество музыкантов, которые жаждут взять у меня урок, позаниматься. Но вы правы, в Мумбаи я все-таки один, мне там ничто не мешает, там я могу заниматься, чего мне часто не удается делать здесь или же дома. А там я могу заниматься по утрам, в 4 часа.

– Бывать в Индии и не заниматься йогой – это возможно?

– Возможно, я по себе знаю (*смеется*).

– Но какие-то индийские штучки проникли в вашу жизнь?

– Думал, что нет, но оказывается – да! Мне очень нравится индийский массаж. В каждой стране я стараюсь попробовать местный массаж. Индийский – один из лучших! Его обычно делают мужчины (для меня это всегда вопрос: почему только мужчины?), но делают они это мастерски. Используют очень интересные ароматические масла. Поэтому я стараюсь делать индийский массаж как можно чаще, тем более что он очень дешевый.

– Где вам комфортнее находиться: в Казахстане, Англии или Индии?

– Мне очень комфортно в Новой Зеландии. Это красивейшая страна. Очень хорошие люди. Там комфортно живется, потому что все дешево, все просто.

– У вас есть какая-то самая заветная мечта?

– Самая заветная?

– Да. Такая, которая кажется невыполнимой или трудновыполнимой, но вы о ней все равно мечтаете – в надежде, что когда-нибудь исполнится?

– Самая заветная мечта – помолодеть! Потому что есть какой-то страх перед старением, страх, что время идет и, к сожалению, настанет момент, когда надо будет думать о чем-то другом, а этого

ИНТЕРВЬЮ

другого пока нет, и представить не могу, чем бы я мог заниматься, кроме музыки. Поэтому, когда смотрю, допустим, на судьбу того же гения Эрика Курмангалиева, мне просто становится не по себе. Я помню его в зените славы, знаю, как он пел и как он закончил. Это человек, который не нашел себя после того, как потерял голос. Без голоса он стал не нужен совершенно никому. Поэтому, когда я думаю о том, что у меня ничего нет, кроме того, что я играю, становится действительно страшно.

– В своей книге вы часто повторяете, что боитесь травмировать руки. Понятно, что они для вас жизненно необходимы...

– Да, поэтому я очень многого не могу делать. Не могу кататься на горных лыжах, хотя очень люблю, не могу играть в боулинг, не могу...

– Это ощущение появилось у вас после пережитых аварий?

– Безусловно, аварии заставили меня взглянуть по-новому на разные вещи. Вы знаете, осознание того, что какая-то мелочь может разрушить карьеру, – это страшно. Палец. Один палец может просто остановить карьеру, и тогда – я и представить не могу, кем я могу быть. Министром культуры я не смогу стать по определению, хотя...

Иногда мне кажется, что, если бы я не занимался скрипкой, то, наверное, стал бы очень хорошим бизнесменом. Мультимиллионером (смеется). Знаете, ко мне постоянно обращаются люди с предложениями, потому что я вращаюсь в этих кругах. Взять тот же оркестр в Индии: вокруг него 450 самых ведущих индийских бизнесменов. Вот сейчас я буду играть для второго самого богатого человека в Индии. Здесь, в Казахстане, я тоже общаюсь с очень видными людьми. Контакты – это, конечно, все. И это как раз то, что у нас в Казахстане не умеют поддерживать. Ведь поддержание контактов – это одна из составляющих успеха. Везде за границей это ценят, это развивают. Мне было интересно услышать от Джона Моррета, главы Карачаганака, что он готов в любой момент увидеть меня в своей компании директором по развитию связей.

– Тогда вам не стоит беспокоиться о том, чем вы будете заниматься ...

– Да, но для меня музыка – больше чем религия... Музыку нельзя объяснить какой-либо дефиницией. Не зря однажды Айтматов после моего выступления подошел ко мне и сказал, что хотел по-настоящему приблизиться к силе музыки словом, но это ему так и не удалось. Музыка ни с чем не сравнима по своей силе, по своим эмоциям. Музыка как раз способна выразить самую что ни на есть суть души. Любая фальшь – я не имею в виду фальшь слуха, а вообще фальшь в музыке, когда играешь не от души, когда человек не чист, не искренен, – моментально проявляется, и музыки не получается. Я думаю, что фальшь во всем видна сразу, но особенно – в музыке.

– Музыка – это номер один в вашей жизни?

– Вы знаете, мне не нравится, когда меня называют дирижером, маэстро – я люблю, когда меня называют просто музыкантом, потому что музыка для меня, действительно, прежде всего. А то, чем я занимаюсь, – скрипка, оркестр – это просто инструменты, чтобы выразить то, что здесь (*указывает на сердце*). Руки – те же инструменты. Чтобы играть музыку, необходимо иметь очень хорошие инструменты. Мировоззрение, культура появляются позже. Часто бывает так: кто-то выигрывает все конкурсы и собирает Гран-при, но потом себя совершенно не проявляет, потому что в его игре нет достаточной откровенности. А для того, чтобы получить успех, результат, нужна предельная откровенность. Причем эта «предельность» должна быть везде: и в игре, и в написании книги – тогда успех непременно придет. Зритель, читатель – никто не приемлет фальши в искусстве, поскольку обращается к нему именно в поисках истины, чистоты. Чтобы люди по-настоящему поверили, необходимо быть предельно честным, откровенным – независимо, насколько это больно, насколько это стыдно или неудобно.

... Музыка для меня хобби. Хобби как раз и есть любовь – то, ради чего человек живет, понимаете? Работа работой. А если работа является твоим хобби, то нет ничего лучше.

– А чем еще, кроме музыки, живете?

– Меня кто-то спросил: не пьете, не курите, не употребляете наркотики – как вы расслабляетесь? Я сказал: женщины! Но на самом деле, знаете, говоря о том, что скрипка является для меня хобби, я совершенно не кривлю душой. Игра на скрипке для меня является настоящим отдыхом. И, может быть, удача в том, что мне нравится этим заниматься, – это не является для меня работой. Я не делаю это ради денег, но я получаю за это хорошие деньги.

– Вы верите в судьбу, в возможность нескольких жизней, реинкарнацию?

– Верю. Я не буддист, но я совершенно уверен в этом. Я вообще считаю, что буддизм – это философия, а не религия. Потому что теория реинкарнации переключается с научными теориями об энергии, о том, что она не пропадает, а переходит. А душа – это все-таки энергия. Она не может просто так исчезнуть. Я также верю в теорию кармы. Может быть, это будет звучать немного сумасшедше, но я совершенно уверен, что помню все, что было до этой жизни. Я встречался с самыми знаменитыми ламами, и они мне говорили, что у меня очень старая душа.

– Кем бы вы хотели быть в следующей жизни?

– Те же самые ламы почему-то предсказали, что это у меня последняя жизнь.

– Вас это пугает или, наоборот, радует?

– Нет, не пугает. Но если бы была возможность клонирования блуждающего сознания, то лучше

и не придумаешь. В этой жизни я хочу быть и там, и здесь – и прекрасным семьянином, и хорошим исполнителем, и бывать в хорошем обществе. Но это очень трудно совместить. Хотя я думаю, что мне удастся в какой-то мере очень близко к этому подойти. Интересно, что само понятие «время» растягивается, если человек постоянно летает. С одной стороны, огромное количество впечатлений, с другой – когда я бываю в одном месте больше двух недель, мне кажется, что эти две недели прошли как несколько минут: настолько это все скучно, когда на одном месте, понимаете? Интересно, что один мой друг, коллекционер музыкальных инструментов – Страдивари, Гварнери и т.д. – провел дома всю свою жизнь. Просто смотрел за своими инструментами. Он не может оставить свой дом, потому что боится, что кто-нибудь ограбит его. Сейчас ему за 80 лет, он говорит, что его жизнь прошла как одно мгновение. Я знаю, почему он так сказал. Но я не могу сказать, что моя жизнь прошла как одно мгновение. Да, жизнь – мгновения, но их было множество. Мне кажется, в этом заключен секрет продления жизни. Речь не о каком-то медицинском термине, о годах, а именно о насыщенности жизни событиями. Путешествия, настоящие положительные эмоции, естественно, концерты, реакция публики – это то, что меня вдохновляет и продлевает жизнь. Конечно, не всегда так бывает. Бывают и плохие оркестры, и плохие дирижеры, и это, простите за каламбур, хуже не бывает. Точно так же, как непросвещенный монарх: хуже ничего нет.

– **Скажите, что вас может разочаровать в людях?**

– Прежде всего предательство, которое встречается среди друзей, даже верных друзей, и особенно среди музыкантов. Меня больше всего поражают музыканты, которые после того, как буквально отдаешь им душу, делишься с ними ноу-хау, вдруг решают найти место потеплее, где платят на несколько рублей больше. Вот это, я считаю, ультимативное предательство, где понятие лояльности совершенно пропало. А это все американская культура, американская действительность, которую мы так жадно впитываем...

– **Каждый сам за себя?**

– Да, да. И вот это – то, чего я не приветствую совершенно.

– **Чему нам можно поучиться у других народов и чему можно поучиться у нас?**

– Я думаю, что у англичан и американцев можно поучиться культуре меценатства, благотворительности. Это то, чего нам не хватает, с чем я столкнулся сейчас в Казахстане, когда пытался сделать концерт для Уральска. Вся система благотворительности в Америке – на высочайшем уровне. На этой благотворительности держатся целые оркестры, целые институты. Я думаю, что это еще придет к нам, это дело сознания. Те Абрамовичи, которые есть у нас, пока еще не подготовлены, потому что осознание благотворительности не приходит вне-



запно, оно приходит так же, как и любовь к классической музыке. Это естественный, но не быстрый процесс.

А чему можно поучиться у нас? Ну, прежде всего, я думаю, разделыванию бараньей головы...

– **Не верю, что у нас все настолько плохо.**

– (смех) Давайте я вам чаю налью... Знаете, я не люблю говорить о том, что можно поучиться нашему гостеприимству, нашей искренности, потому что в Англии не услышишь комплимента типа «ну ты, друг, потолстел!». Здесь все-таки более откровенные отношения, и это нужно хранить и беречь. Но мы очень быстро катимся в бездумную американскую культуру.

– **Когда находишься за границей, особо остро ощущаешь свою культурную принадлежность, проявляется какое-то национальное самосознание. Что вы подразумеваете, когда говорите, что вы казах? Что бы вы рассказали в первую очередь о казахах, если бы у вас спросили?..**

– Я обычно говорю, что я брат Бората. И это ментально, сразу же срабатывает.

– **Если бы вас попросили показать культуру Казахстана, куда бы вы их повезли?**

– Прежде всего, в Алматы, а потом в горы. Я думаю, что у нас есть чем гордиться, потому что наши горы, мне кажется, красивее, чем альпийские. Каждый раз, когда приезжаю, я еду в горы и поднимаюсь на своем джипе на самый верх. Проезжаю Чимбулак и дальше, до самого конца. Во Франции и Швейцарии горы настолько застроенные... А я люблю дикую природу, где нет ни людей, ни домов, ни машин, понимаете? Так что, действительно, горы для меня значат больше, чем, допустим, дом на побережье. Некоторые люди любят море, а я – горы. Не зря в Англии я поселился на самой верхушке Пинайнс, очень высоко. Так что меня никогда не затопит (смеется).

Беседовала Татьяна Цапенко

Танец как лекарство для отношений

Танец – это та область, где каждый человек может чувствовать себя экспертом. Если у вас есть тело – вы уже танцор. Эти простые истины в разное время изрекали мудрые люди, принявшие танец как практику и как способ личного развития и наслаждения жизнью. Из культурного поля постепенно вытесняется идея о том, что танец – времяпрепровождение для избранных, только для тех, кто умеет танцевать, так что остальным даже не стоит и пытаться, чтобы не дай бог не выглядеть нелепо. В наше время танцевально-двигательная психотерапия и танцевальная импровизация становятся все более популярным способом поддерживать тело и дух в порядке.

ТАНЕЦ И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ

Определений того, что является танцем, множество, однако их все равно недостаточно. Словарь Ожегова описывает танец как «искусство пластических и ритмических движений тела». Однако движения могут быть вне ритма, противоречить ритму, быть вовсе не пластичными, и это все равно будет танец. «Танец – это движение под музыку» – другое определение. Но танец может происходить и в полной тишине, которая иногда становится самой громкой музыкой из возможных.

Танец – это не только то, что мы называем сценическим танцем, классическим или бальным. Бывает и личный, ваш собственный танец, будто льющийся изнутри под внутренний ритм, под биение собственного сердца или вместе с завораживающей музыкой; танец, где нет границ стиля и сковывающего регламента – что считать танцем, а что нет, где стесняться своих движений, а где они допустимы... Это свободная танцевальная импровизация. «Если ты не будешь танцевать свой собственный танец, кто его тогда станцует?» – пишет Габриэлла Рот, идеолог танцевальной импровизации и создатель техники «Пять ритмов». Одно из психологических определений танца – выражение глубочайших душевных чувств, высвобождаемое через движения тела.

Танцевальная импровизация – отличная практика для снятия стресса, раскрепощения тела, поиска себя, самовыражения, а также поддержания хорошей физической формы и отличного расположения духа, снятия многих психологических проблем, в том числе и во взаимоотношениях с любимым человеком. Если случилось так, что у пары накопилось некое напряжение и усталость относительно друг друга, беспокоят неясные боли и зажимы в мышцах тела, или просто в гости заглянула компания друзей и вечер хочется провести в интересной и подвижной обстановке, попробуйте следующее упражнение, отлично подходящее для начала танцевальной практики вообще. В нем неважно, считаете ли вы, что умеете танцевать, или считаете, что не умеете. Его цель – показать вашему телу (минуя иногда не в меру «считательный» ум), что тело-то двигаться может, и задать несколько интересных телу паттернов движения. Прожитые вместе впечатления поражают обоих партнеров, а значит, и отношения от прохождения упражнений только укрепятся.

БОДИ-ДЖАЗ, ВЕРСИЯ 1

Вначале подберите музыку. Лучше без слов, инструментальную, однако главный критерий – чтобы она вам действительно нравилась. Хорошо будет, если вы возьмете малознакомые треки, которые не успели набить оскомину и еще не «заслушаны до дыр». Составьте плейлист – например, так, чтобы веселая, бодрая музыка чередовалась с медленной, расслабляющей. Боди-джаз – это работа в парах, можно с любимым или с другом, подругой. Упражнение отлично подходит и для работы, а точнее – для развлечения с детьми. Детям обычно оно очень нравится.

Суть упражнения в том, что партнеры поочередно «протанцовывают» различные части тела друг друга. Вначале в руках одного из партнеров оказывается голова другого, затем плечевой пояс, плечи и локти, кисти рук, таз, ноги. Для первого раза можно сократить последовательность до 4 «танцевальных центров»: голова, плечевой пояс, кисти и таз.

Ведущий партнер становится позади ведомого. Оба вначале просто стоят с полминуты, прислушиваются к музыке. Партнер, стоящий впереди, может закрыть глаза, и далее его цель – максимально отпустить тело и довериться тому, что будет делать ведущий партнер. При этом интересно подмечать такие нюансы: а насколько мне легко отпускать ситуацию? насколько я легко готов отдавать контроль партнеру?

Ведущий партнер встает позади, аккуратно обхватывает ладонями голову ведомого партнера по бокам, но так, чтобы не закрывать тому уши. Обхват должен быть легким, но крепким, партнеру не должно быть дискомфортно, при этом он должен чувствовать, что его голова в прямом смысле в надежных руках. И далее ведущий партнер начинает медленно танцевать головой партнера, стоящего впереди, проводя движения под музыку – желательно на первых порах аккуратные, не дергающие партнера слишком сильно. Движения могут быть самого разного характера. Не стесняйтесь поиграть с этим и проявить фантазию. Легкие покачивания головы из стороны в сторону, круговые движения или что-то более хаотичное. Нормально, если в какой-то момент за головой партнера устремится все

его тело и какие-то другие части начнут тоже двигаться под музыку. Можно танцевать не только на одном месте, а повести партнера за движением. Но правило одно: ведет только ведущий партнер, ведомому необходимо отдать контроль. Цель ведомого партнера – просто следовать за движением, и его расслабление здесь зависит от того, насколько он сможет себе это позволить. В конце каждого протанцовывания ведущий партнер незаметно для себя обнаружит, что получил хорошую физическую нагрузку в процессе упражнения. Ведомый партнер получит приятное расслабление головы и огромное удовольствие.

Затем партнеры меняются местами. Ведущий становится ведомым и танцует уже свой танец головой партнера. Длительность каждого такого танца 1-2 мелодии средней продолжительности, то есть 4-8 минут. После того как голова второго партнера также получила свою дозу танца от чужих рук, переходим к следующему «центру» – плечевому поясу. Ведущий партнер удобно хватается за плечи впереди стоящего партнера и уже под новую музыку экспериментирует: что можно сделать с плечами – тряска, скручивания, развороты, а может, можно куда-то увести партнера вслед за плечами. Не бойтесь экспериментировать и повторяться, сосредоточьтесь на музыке, на теле партнера или на собственных идеях либо ощущениях – откуда вам будет удобней добывать ресурс энергии. И, исходя из него, рисуйте телом другого человека танец. Затем партнеры опять меняются местами и по такому же принципу протанцовываются и остальные «центры». Каждая рука прорабатывается по отдельности: аккуратно берется под локоть, и ищутся движения, какие бы локоть еще мог совершить. Затем аккуратно берутся по очереди руки за запястье, и им уделяется внимание в отдельном танце.

Могут, особенно в первый раз, возникнуть сложности при протанцовывании таза. Эта зона у нас культурно табуированная, и многим людям не так просто «отдать» кому-то другому свой собственный таз. Здесь придется постараться. Ведущий партнер также стоит сзади и удобно кладет руки сверху на тазовые кости партнера. Движения могут быть разнообразными: восьмерки, круговые движения тазом, легкие потрясывания, болтания из стороны в сторону, ведение партнера в другую часть помещения, держа его за таз, и т.д. Если партнер начинает вдруг сам танцевать тазом (а при проработке таза такое часто возникает), дружелюбно поправьте его фразой: «Давай я буду задавать движения», «Ты опять танцуешь сам». Цель ведомого партнера в этом упражнении – только следовать задаваемым движениям.

Проработка ног происходит уже лежа на полу, в то время как все предыдущие центры прорабатывались стоя. Ведомый партнер ложится, сгибает одну из ног в колене, закрывает глаза

и расслабляется. Ведущий партнер обеими руками берет согнутую ногу за голень или за икроножную и бедренную часть и под музыку начинает искать движения, которые эта нога могла бы совершить. При этом часть нагрузки можно отдавать полу – например, проносить ногу по полу в скользящем движении. Ведущему партнеру здесь главное не стремиться все время тягать тяжести (то есть ногу) и поберечь собственную спину. Ноги других людей оказываются на удивление тяжелыми. Иногда можно потянуть партнера за ногу, перевернуть его за эту же ногу со спины на бок и на живот. В общем, поэкспериментировать под музыку. Каждая нога танцует свой отдельный танец. Затем партнеры меняются.

После того как боди-джаз закончен, обязательно поделитесь впечатлениями с партнером: как это было для вас? Было ли приятно, интересно? Каково быть в этом упражнении ведущим и каково быть ведомым? Как тело чувствует себя сейчас, после упражнения?

БОДИ-ДЖАЗ, ВЕРСИЯ 2

Смысл упражнения тот же: протанцовываются различные части тела, по очереди становясь «центрами» движения. То есть от каждого центра начинается танец для всего тела. Только теперь это не парный вариант упражнения, а одиночный, он рекомендуется более опытным танцорам или если вы уже попробовали первый вариант боди-джаза. Упражнение можно выполнять как в одиночестве, так и в компании любимого человека, друзей или вообще на танцполе. Для практики запаситесь музыкой – лучше разной по структуре и ритмам, но так, чтобы она вам нравилась. Продумайте заранее, какая музыка подошла бы для танца головы, рук, таза и т.д.

Цель этой вариации боди-джаза – сконцентрировать внимание на отдельной части тела так, чтобы движения всего тела следовали за этим центром. И далее центр движений последовательно перемещается по телу, вовлекая все тело целиком в танец. Так вы по очереди протанцовываете каждый из центров. Сперва голова, затем плечи, потом локти и т.д. Смена музыки обычно обозначает переход к следующей части тела.

После упражнения зафиксируйте свои ощущения, проговорив их вслух, если вы танцевали с партнером, или, например, записав в дневник, если это была для вас индивидуальная практика.

Танцуйте и будьте здоровы!

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

Влияние музыки

НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Многие из нас любят слушать музыку, не понимая до конца ее воздействия. Какой бы ни была наша реакция, музыка оказывает умственный и физический эффект. Для того чтобы лучше понять, как музыка исцеляет, нам необходимо понять, что именно она совершает. Когда мы будем это знать, мы сможем – вне зависимости от уровня нашей музыкальности – изменять нагрузку на свои «звуковые каналы» столь же быстро и результативно, как переключаем телевизионные каналы, чтобы найти нужное изображение. Приведем несколько возможных вариантов терапевтического использования музыки.



Музыка позволяет замаскировать неприятные звуки и ощущения. В кабинете зубного врача звуки бормашины, которые вызывают резонанс в наших челюстях, создают невероятный хаос. В этом случае спокойная музыка в стиле барокко может скрыть или даже нейтрализовать звуки бормашины. (Популярная музыка, которую обычно доводится слушать в кресле дантиста, не всегда может успокоить вас в тот момент, когда бор начнет погружаться в зуб.)

Музыка может замедлить и уравновесить волны мозга. Было продемонстрировано неоднократно: создаваемые мозгом волны можно изменять с помощью музыки и произносимых звуков. Сознание состоит из бета-волн, которые вибрируют на частоте от 14 до 20 герц. Бета-волны генерируются нашим мозгом тогда, когда мы сфокусированы на повседневной деятельности или переживаем сильные отрицательные эмоции. Возвышенные ощущения и покой характеризуются альфа-волнами, которые распространяются на частоте от 8 до 13 герц.

Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна характеризуются тета-волнами, которые имеют частоту от 4 до 7 герц, а глубокий сон, глубокая медитация и бессознательное состояние генерируют дельта-волны, частота которых составляет от 0,5 до 3 герц. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем.

Подобно медитации, йоге, биологической обратной связи и другим методам, нацеленным на объединение души и тела, музыка, ритм которой составляет около 60 ударов в минуту, включая некоторые произведения в стиле барокко и современных оркестровок, может сдвинуть наше сознание от бета-волн в направлении альфа-диапазона, повышая таким образом общее самочувствие и внимательность. Исполнение музыки в домашних условиях, на работе или в школе может создать динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга: взаимообмен мыслями является основой творчества. Если вы «расплываетесь мыслью по древу», грезите наяву, музыка Моцарта или барокко, которая звучит в течение десяти-пятнадцати минут, поможет вашему сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации.

Музыка влияет на дыхание. Наше дыхание ритмично. Если мы не карабкаемся вверх по лестнице и не лежим на животе, то обычно делаем от двадцати пяти до тридцати пяти вдохов в минуту. Глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, контролирует эмоции, более глубокое мышление и лучший метаболизм. Быстрое, сбивчивое дыхание может привести к поверхностному и рассеянному мышлению, импульсивному поведению и склонности делать ошибки.

Как показывает практика, прослушивание быстрой, громкой музыки после «диеты» из медленной музыки может привести к такому эффекту. «Мои возражения против музыки Вагнера являются физиологическими, – как-то сказал Ницше. – Мне



становится трудно дышать, когда на меня воздействует музыка Вагнера». Замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность успокоиться мозгу. Григорианские песнопения, современные оркестровки и народная музыка обычно дают такой эффект.

РОК – МУЗЫКА САМОУБИЙЦ?

Многие исследователи в данной области считают рок-музыку негативно сказывающейся на психике человека из-за «разрушительности» самого стиля. Рок-музыка ошибочно обвиняется в том, что способствует суицидальным наклонностям у подростков. А ведь на самом деле такое поведение вызвано отнюдь не прослушиванием музыки, а даже наоборот.

Некоторые проблемы подростка, такие как пробелы в воспитании, отсутствие необходимого внимания родителей, нежелание ставить себя в один ряд со своими сверстниками в силу внутренних причин – все это и приводит неокрепший психологически молодой организм подростка в рок-музыку. А сама музыка данного стиля оказывает будоражающее и заряжающее энергией действие и, как кажется подростку, восполняет те пробелы, которые необходимо заполнить.

ПОПУЛЯРНАЯ МУЗЫКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ

В популярной музыке слушателя привлекают несложные тексты и легкие, запоминающиеся мелодии. Исходя из этого, влияние музыки на психику человека в данном случае должно быть легким и непринужденным, однако все обстоит иначе.

Принято считать, что популярная музыка очень негативно сказывается на интеллекте человека. И многие люди науки утверждают, что это действительно так. Конечно, деградация человека как личности не произойдет за один день или за одно прослушивание популярной музыки – все это происходит постепенно, на протяжении длительного

времени. Поп-музыку в основном предпочитают люди, склонные к романтике, а так как ее значительно не хватает в реальной жизни, им приходится искать нечто подобное в этом направлении музыки.

ДЖАЗ И ПСИХИКА

Джаз – очень уникальный и самобытный стиль, никакого негативного воздействия на психику он не имеет. Под звуки джаза человек просто расслабляется и получает удовольствие от музыки, которая, как волны океана, накатывающие на берег, оказывает положительное влияние. Образно говоря, в мелодиях джаза можно раствориться без остатка, только если этот стиль близок слушателю.

Ученые одного из медицинских институтов провели исследования по поводу влияния джаза на самого музыканта, исполняющего мелодию, в особенности импровизационную игру. Когда джазмен импровизирует, его мозг отключает некоторые области, а некоторые, наоборот, активизирует; попутно музыкант погружается в некий транс, в нем он с легкостью творит музыку, которую ранее никогда не слышал и не играл. Так что джаз оказывает влияние не только на психику слушателя, но еще и на самого музыканта, исполняющего некую импровизацию.

КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА – ИДЕАЛЬНАЯ ДЛЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА?

По мнению психологов, классическая музыка является идеальной для психики человека. Она оказывает хорошее влияние на общее состояние человека, приводит в порядок эмоции, чувства и ощущения. Классическая музыка способна устранять депрессии и стрессы, помогает «прогнать» печаль. А при прослушивании некоторых произведений Моцарта маленькие дети развиваются интеллектуально гораздо быстрее. Вот такая она, классическая музыка, – гениальная во всех проявлениях.



Не так давно ученые из университета Хэриот-Уотт в Эдинбурге во главе с профессором Адрианом Нортон, главой кафедры прикладной психологии, решили проверить также связь музыкальных предпочтений с интеллектом и характером слушателей.

В ходе исследования были опрошены 36 тысяч человек из разных стран мира. Для определения уровня интеллекта добровольцев ученые использовали классические тесты на IQ, а также перечень вопросов по программе общеобразовательной школы. Возможно, ученые задавались целью доказать подросткам, что слушать тяжелую музыку и рэп небезопасно для их мозга. Но результаты удивили самих исследователей.

«Один из фактов, который изумил нас больше всего, – это то, что поклонники классической музыки и тяжелого рока очень похожи», – признался Адриан Норт. На радость подросткам и к огорчению родителей, наиболее высокий интеллект продемонстрировали поклонники классической музыки... и рока! «В обществе бытует стереотип поклонника тяжелого рока как человека, находящегося в глубокой депрессии со склонностью к суициду; принято считать, что рокеры – опасные элементы для общества. На самом деле они безобидны и даже полезны для социума в целом. Это очень тонкие натуры», – подчеркивает ученый.

Впрочем, как показывает жизнь, во взрослом возрасте многие рокеры приобщаются к классическим произведениям, притом не отказываясь и от любимого металла. Неудивительно, что характеристики поклонников обоих жанров оказались схожи. «И те, и другие – личности творческие, непринужденные, но не очень общительные», – говорит Норт.

Самыми недалекими были признаны поклонники рэпа, хип-хопа и r'n'b: они показали наихудшие результаты IQ-тестов. Зато они, как и поклонники рэги, демонстрируют завидно высокую самооценку и коммуникабельность. Не страдают самоощущением поклонники джаза и блюза – их самооценка тоже высока.

Самыми креативными оказались поклонники танцевальной музыки, все того же рока, блюза и джаза, а также знатоки оперы. А наиболее трудолюбивыми были признаны любители кантри-музыки и поклонники трендовых поп-хитов – люди, которые на вопрос о музыкальных предпочтениях отвечают: «Слушаю то, что крутят по радио».

ЭФФЕКТ МОЦАРТА

Тайну целительных свойств музыки Вольфганга Амадея Моцарта подтвердил Альфред Томатис, врач-отоларинголог, член Французской академии медицинских наук. Исследуя особенности работы мозга человека, он выяснил: прослушивание высокочастотных звуков – 5000-8000 Гц – активизирует мозговую деятельность, улучшает память, стимулирует процессы мышления. Эти вибрации словно питают наш мозг, а вместе с ним и все тело. Анализируя музыку разных композиторов, Альфред Томатис пришел к выводу, что произведения Моцарта содержат наибольшее число нужных частот. Он

также выяснил, что именно их в основном слышит ребенок в период внутриутробного развития. Смоделировав подобный фон, он давал слушать записи детям разных возрастов и с разными нарушениями развития – их самоощущение улучшалось. Дело в том, что высокочастотные колебания пробуждают чувство архаической связи с матерью, дают человеку ощущение защищенности, цельности и благополучия. Опираясь на результаты своих исследований, доктор Томатис разработал метод лечения с помощью музыки. Он эффективен при детском аутизме, нарушениях концентрации внимания, расстройствах речи, а также при депрессиях у взрослых.

ГОЛОСА ПОКОЯ

Музыка для релаксации помогает достичь гармонии с собой и окружающим пространством. Выбирая диск, ориентироваться стоит на лучших представителей жанра, известных даже неискушенному меломану, или же на сборники, специально выпускаемые крупными фирмами звукозаписи:

Enigma, MCMXC a. D – первый и лучший альбом проекта Enigma, соединивший электронную и этническую музыку. В этих композициях расслабленный эмбиент органично сочетается с напевами африканских народов: разные культуры встречаются, чтобы создать песни, приносящие гармонию и успокоение.

Enya, Paint the Sky with Stars. В композициях Эньи чарующий голос певицы звучит на фоне богатейшего звукового ландшафта: тут и арфы, и струнные, и электронные переливы.

Kitaro, The Best of Kitaro – компиляция лучших композиций японского синтезаторного волшебника Китаро. В этих инструментальных пьесах затейливая восточная мелодика соединяется с традициями западного симфонизма, а результат можно сравнить с ледяными скульптурами – прекрасными и хрупкими.

Anugama, Morning Breeze. Группа Anugama славит своим умением погрузить слушателя в состояние отрешенности от мира и гармонии с самим собой. Тихие электроакустические мелодии соединяются со звуками природы и создают гипнотическую атмосферу.

Как уже говорилось выше, музыка бывает самая разнообразная, и какую именно слушать – человек выбирает сообразно своим личным предпочтениям. Отсюда напрашивается вывод, что влияние музыки на психику человека первым делом зависит от самого человека, от его характера, личностных качеств и, конечно же, темперамента. Так что выбирать и слушать музыку нужно ту, которая больше по душе, а не ту, что навязывают или преподносят как нужную или полезную.



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

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

Аутисты:

ЛЮДИ ИЗ ДРУГОЙ СИСТЕМЫ КООРДИНАТ

Аутизм сегодня фактически считается психиатрическим диагнозом. Заболевание врожденное, пожизненное и очень загадочное. Настолько загадочное, что практические специалисты, люди, непосредственно работающие или живущие с аутистами, все же сомневаются в том, что это компетенция психиатрии. Причины заболевания не ясны, но их приписывают генетике. Признаки и проявления различны: от полной замкнутости до почти сверхспособностей. Аутизм обрастает мифами, вокруг этого явления строятся различные теории вплоть до того, что аутизм – одна из ветвей эволюции, одна из вариаций детей индиго, некий способ природы весьма в резких выражениях напомнить нам, что вещи – не только такие, какими привыкли видеть их мы. И пока медицина молчит, а гуманитарии разводят споры о явлении... сам аутист – «человек дождя», с врожденным дефектом головного мозга – внезапно становится востребованным в мире научно-технического прогресса. Все больше крупных компаний, занимающихся разработкой информационных технологий, нанимают на работу аутистов за их уникальные способности.



ЧТО ТАКОЕ АУТИЗМ?

Термин «аутизм» взят от латинского *autos* – «сам». Аутизм – это глубокая погруженность вглубь себя, заикленность на себе, нарушение развития, при котором восприятие мира как минимум необычно, а коммуникация с другими людьми сильно затруднена.

Аутист живет в собственном мире, очень сильно отличающемся от мира большинства, обычно избегает общения с людьми, может не реагировать на обращенную к нему речь, что в раннем возрасте

диагностируется как нарушение слуха. Несмотря на многие странности, такой человек (при грамотной, чувствительной заботе и терпении родителей) нередко вырастает интеллектуально одаренным, может стать прекрасным музыкантом, художником, ученым. В то же время может не иметь простейших бытовых и социальных навыков.

Аутизм начали описывать в 20-40 гг. XX века и тогда одно из определений звучало как «разобщенность человека с внешним миром». Болезнь поражает не только психические функции (речь,

интеллект, мышление), но и отражается на восприятии человеком целостной картины мира. Основная проблема аутизма заключается в непонимании, невосприятии человеком событий, происходящих вокруг. Во всяком случае, понимании событий совсем не так, как их понимают здоровые люди.

Как состояние аутизм является «спектром» – набором расстройств, по-разному варьирующихся у разных людей. Один спектр расстройств может быть тяжелее другого: одни люди с аутизмом могут жить относительно независимой жизнью, в то время как другие могут иметь дополнительные трудности в обучении и нуждаться в непрерывной поддержке со стороны специалистов. Поскольку расстройство по-разному проявляется у каждого отдельного человека, каждому требуется индивидуальный подход и свой ключ к пониманию и развитию именно его способностей. При этом всех людей с аутизмом объединяют трудности в социальном взаимодействии, ограниченные интересы, «любовь» к повторяющимся действиям. Кроме того, люди с аутизмом обычно отличаются гипер- или гипочувствительностью к звукам, прикосновениям, вкусам, запахам, освещению или цвету.

ВНУТРЕННИЙ МИР АУТИСТА

Крики за окном, звучащие будто в твоей голове, чудовищно громко капающая вода, чрезмерно яркий свет – все эти раздражители внешнего мира со слишком сильной, чрезвычайной интенсивностью врываются в мир особенного, ранимого человечка, у которого иначе, чем у обычного, здорового, сформированы синаптические связи в мозгу. «Сделайте звуки потише, помягче!» – умоляет он беззвучно. При этом стоит, часами разглядывая двери, шланг от пылесоса, компьютерные микросхемы (замечено, что аутистам особенно сильно нравится все, что связано с техникой и новейшими технологиями), копирует звуки, наизусть выучивает расписание движения электричек и живет в своем ритме, понятном только ему.

Общение с другими людьми может вообще не происходить или начинаться внезапно экспрессивно... в форме мата. Но это сложно назвать общением.

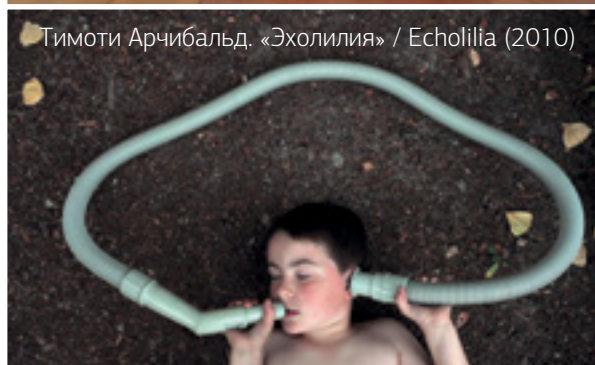
Ругающиеся родители или просто соседи за стеной, использующие мат и яркие эмоциональные выражения, порождают острую реакцию, на фоне которой развивается копролалия, или синдром Аспергера – внезапное и произвольное повторение грязных слов. Эти расстройства – часть спектра состояния аутизма. Ни ребенком, ни будучи уже взрослым он не сможет это контролировать. Вырывающиеся время от времени слова живут своей жизнью, создавая много неловких моментов в коммуникациях с неподготовленными людьми.

Эхолалия – еще одно расстройство, которое может сопутствовать аутизму. Автоматическое повторение слов и действий, услышанных или увиденных у других людей. Это настоящее испытание для родных. «Двери закрываются. Пожалуйста, будьте осторожны. Двери закрываются. Пожалуйста, будьте осторожны». Сын повторяет это каждый раз, когда мы подходим к дверям. В библиотеке, в автобусе, в магазине. Это произносится автоматически, абсолютно монотонно, и не является выражением мыслей. Это как замкнутая система», – пишет фотограф Тимоти Арчибальд, отец сына-аутиста, нашедший способ коммуникации с ребенком через фотографирование его с использованием предметов и в позах, которые задает сам ребенок. Стальная сетка на голове, лицо в пластиковой воронке, пакет на голове, а вот ребенок лежит целиком в пластиковом контейнере – везде прослеживается желание ребенка спрятаться, защититься или уйти от контакта. После этого они вместе обсуждают, что получилось хорошо на фото, а что нет.

Тимоти Арчибальд. «Эхолилия» / Echolilia (2010)



Тимоти Арчибальд. «Эхолилия» / Echolilia (2010)



Тимоти пишет, что благодаря фотопроекту он научился относиться к эхолалии сына спокойней и нашел свои способы коммуникации с ним.

«Бесконтрольная речь из него выливается постоянным потоком. В основном это переиначенные песенки или повторяющиеся вопросы. То еще удовольствие, шагая с ним по улице 48 раз выслушивать один и тот же вопрос!» – пишет молодая мама о сыне-аутисте, которой удалось заменить ребенку выкрикивания произвольного мата на более нейтральные слова.

ЦИФРЫ ИМЕЮТ ЦВЕТ, ЗВУКИ ИМЕЮТ ЗАПАХ

Звучит поэтично? Возможно, но сразу же перестает быть таковым, если знать, что некоторые из цветов приносят реальную физическую боль, а запахи повергают в истерику, принося чудовищные душевные терзания. Жизненные впечатления аутиста местами смешиваются в фантазмагорическую картину, когда звук идет в виде цвета, а тактильный контакт воспринимается как звук. Это сопутствующее аутизму явление называют синестезией, примерно каждый третий аутист имеет ее в том или ином виде. Синестезия – это особенность восприятия, заключающаяся в том, что сигнал, воспринимаемый одними органами чувств, автоматически вызывает ощущения, соответствующие другому органу чувств. На данное время описано около 50 различных видов синестезий.

Недавние исследования американских ученых показали, что синестезия является нормальным качеством абсолютно всех новорожденных, достигая пика к двухмесячному возрасту и постепенно исчезая после этого вплоть до двухлетнего возраста. Апоптоз – это естественный природный механизм, включающийся на ранних этапах развития, в результате которого происходит отмирание многих эмбриональных нейральных связей, в том числе отвечающих за смешивания различных ощущений и их связи с мышлением воображением. Ученые предполагают, что в случае аутизма и синестезии происходит нарушение этого механизма. То есть сохраняются некоторые предназначенные к отмиранию связи в головном мозге. Мутация, дегенерация или новая ступень эволюции? Ответ на вопрос, почему у одних людей «отмирание» происходит нормально, а у других нет, ищут в генетике. В настоящий момент неясно, что больше влияет на возникновение расстройств аутистического спектра: взаимодействие множества генов либо возникающие мутации. Замечено, что заболевание имеет наследственный характер, но может наступить и в результате различных патологий беременности, родовых травм, а также некоторых психологических факторов, действующих после рождения.

Аутист порой с трудом разбирается в собственных ощущениях, что рождает проблемы с ощущением голода и с туалетом, плохо воспринимает границы своего тела. Временами неясно, как он отреагирует на тот или иной звук. Взрослые замечают, что еще в младенческом возрасте ребенок часто не идет на прямой зрительный контакт, не смотрит «глаза в глаза». Попадая в незнакомую обстановку, аутист совершенно теряется и может вести себя как слепой. Часто он не способен быстро переключать внимание от одного источника получения информации к другому. Только слушать либо только смотреть.

Взрослый аутист из Великобритании Даниэль Таммет с трудом говорит, не различает лево и право, не способен вставить вилку в розетку, но при



этом легко осуществляет в уме сложнейшие математические вычисления. «Я представляю цифры в виде визуальных образов. У них есть цвет, структура, форма, – рассказывает Таммет. – Числовые последовательности предстают в моем сознании как пейзажи. Как картины. В моей голове будто возникает вселенная с ее четвертым измерением». Даниэль знает наизусть 22514 цифр, следующих после запятой в числе Пи, говорит на одиннадцати языках: английском, французском, финском, немецком, эстонском, испанском, румынском, исландском (выучил за 7 дней), литовском (предпочтение отдает ему), валлийском и на эсперанто.

ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ, БЕЗ ЭМОЦИЙ

Страх неизвестности – главная эмоция, которая сопровождает аутиста всю жизнь. Создание защитного панциря вокруг себя – это то, на что направлены почти все его усилия. С раннего возраста аутист максимально отгораживается от внешнего окружения, не любит прикосновений, скупое выражает радость при виде мамы. Понимание обращенной к нему речи доставляет аутисту немало трудностей, но еще сложнее ему воспринимать мысли людей, говорящих между собой. На всю жизнь он останется человеком со скудной палитрой эмоций. Хотя, как пишут сами взрослые аутисты (среди них встречаются талантливые писатели и автобиографы), «отсутствие эмоций и особенно эмпатии у аутистов – это миф и стереотип. Мы испытываем чувства, мы не умеем выражать эмпатию, но эмпатия и умение ее выразить – не одно и то же».

Аутиста раздражает малейшее внесение поправки в распорядок и уклад собственного существования. Близкие, стоит им немного изменить внешний облик, могут стать для аутиста неузнаваемыми и пугающими. Стереотипии, рутинные действия, повторяющиеся монотонии присутствуют во всех видах его деятельности и взаимодействии с окружением. Пытаясь максимально облегчить свою жизнь, он стремится разложить все по полочкам. Каждую вещь держать строго на своем месте, каждый отрезок действия четко очертить, создав из него ритуал.

Аутист эхолалично (часто, с повторениями) повторяет услышанное, чтобы убедиться, что он все понял правильно. Восприятие действительности разбито на калейдоскоп деталей, пазл, который ему жизненно важно сложить.

Аутист неспособен учиться сам в процессе подражания, бессознательно, инстинктивно схватывать основы жизненного существования, как это делают здоровые, легко адаптируемые дети. Его надо терпеливо и дотошно учить всему, даже жестам и эмоциям. Расширение словарного запаса не происходит естественно, как у здоровых детей, спонтанно, в процессе общения, а должно делаться «принудительно».

Но, однажды разложив принципы обучения по своим «полочкам» и сложив пазл этой системы, аутист становится способным за небывало короткие сроки обучаться новым языкам. Стремительно, будто интуитивно, обретает навыки игры на музыкальных инструментах, преуспевает в живописи, спорте и многих других областях, где для развития требуется усидчивость и четкое понимание правил. Вспомните, как быстро научился играть в пинг-понг Форрест Гамп в одноименном фильме и каких результатов добился.

Аутисты – четкие исполнители. Они неукоснительно следуют инструкциям, командам. Если они способны работать, то скрупулезно выполняют приказы начальства. Правила абсолютизируются. Аутисту непонятно, почему в некоторых ситуациях они не сбавляют темп.

Главной трудностью взрослых аутистов с сохраненным интеллектом остается проблема социализации. Они не могут органично вписаться в современное общество с его внешними условиями, в полной мере усвоить язык общения людей в широком смысле этого слова. Мимика и прочий «язык тела» – для них это такой же чужой язык, как если бы все вокруг говорили по-древнегречески. Многие из них понимают язык буквально – с их точки зрения, люди всегда говорят ровно то, что имеют в виду. Аутистам трудно использовать и понимать выражения лица или тон голоса, шутки и сарказм, идиомы и поговорки. Замечено, что аутистам легче общаться в Интернете, чем напрямую с людьми.

АУТИСТЫ В ИТ-СФЕРЕ

SAP – крупная немецкая компания по производству программного обеспечения – в этом году объявила о найме аутистов на работу. По словам руководства компании, люди, имеющие синдром аутизма, способны «думать иначе» и находить оригинальные решения, а значит, помогут развитию бизнеса. Также представители компании отмечают, что аутисты обычно имеют показатель интеллекта выше среднестатистического уровня, а также обладают навыками, которые не присущи остальным людям. Компания готова обучать сотрудников и создать им особые условия труда.

Эта инициатива является не только актом социальной ответственности со стороны компании. SAP рассчитывает извлечь вполне реальную выгоду от необычных способностей новых сотрудников. При известных проблемах в общении аутисты обладают рядом ценных достоинств: наблюдательностью, способностью концентрироваться, вниманием к мелочам, «любовью» к повторяющимся действиям и просто нестандартным взглядом на окружающий мир. Компания предлагает аутистам позиции программистов, тестировщиков и специалистов по качеству.

SAP обещала обеспечить сотрудников с аутизмом наставниками на рабочем месте, которые станут своеобразными посредниками между работающими аутистами и их работодателями и коллегами. Например, такие наставники будут помогать им при возникновении проблем в коммуникации или в случае сильного стресса от раздражающих стимулов. Однако SAP далеко не первая компания, которая нанимает аутистов.

Мелани Алтрок из Германии 27 лет. Страдает синдромом Аспергера. Поток бранных слов может в любой момент произвольно политься из ее уст. Она была рада возможности найти работу в берлинской компании Auticon. До этого она много лет переходила с одной низкооплачиваемой и неквалифицированной работы на другую, понимая, что могла бы предложить своим работодателям гораздо больше, если бы не конфузный недуг. «Даже мой психиатр сказал, что никогда бы не нанял меня на работу. Я прекрасно знаю, что достаточно одного взгляда на меня, чтобы понять, что я отличаюсь от других и что я никогда не впишусь в нормальное рабочее место», – пишет она. В данный момент Алтрок работает тестером программного обеспечения – должность, где очень ценятся ее отличная память и внимание к мелким деталям. «Наконец-то я чувствую собственную значимость», – пишет Алтрок.

Проблемы аутистов беспокоят и здоровых людей, хотя и в несравнимо меньшей степени. Случается, ранит окружающий мир, но у здоровых есть выбор и огромная вариативность в выборе стратегий поведения. Научение, приспособление к окружающему миру – вот то, что помогает в создании личной зоны комфорта. У аутиста нет этого выбора стратегий, нет естественного научения, а зона комфорта настолько узка, что он вовсе в нее не вмещается. Природа любит разнообразие, но судьба бывает милостива к тем, кому и так досталось. Люди из другой системы координат все-таки находят себя, ведь всему есть место под солнцем.

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

Головные уборы:

тепло, удобно, стильно!

Издавна головной убор служил показателем общественного статуса его обладателя. В допетровской Руси покрой одежды был одинаков во всех сословиях – «что царю, что псарю»; отличие было лишь в качестве материала. Но с шапкой все обстояло иначе: по ней судили о происхождении и знатности человека. Боярин мог легко расстаться шубой со своего плеча, а вот горлатную шапку ни за что не уступил бы никому. И как ни один боярин или князь не рискнул бы щеголять в соболиной шапке покроя шапки Мономаха, так и никто из смердов не посмел бы показаться на люди в горлатной шапке, как у бояр: не было им дано такого права.

По высоте горлатной шапки можно было установить знатность боярского рода: чем знатней и сановней был вельможа, тем выше вздымалась над его головой меховая шапка. Шилась она из дорогого куньего, бобрового или собольего меха, взятого с горла убитого зверя, потому и называлась горлатной. Кстати, тогда-то и появились в русском языке поговорки «по Сеньке и шапка» и «по Ереме и колпак», имеющие значение «по заслугам и честь».

Сегодня выбор головного убора зависит от вкусовых предпочтений каждого человека, стремящегося выглядеть красиво и стильно. Предлагаем вашему вниманию обзор модных тенденций сезона «Зима 2013-2014».

РОСКОШЬ НАТУРАЛЬНОГО МЕХА

Меховые шапки по-прежнему в моде и вряд ли когда-нибудь сдадут свои позиции. Ведь шапки из теплого натурального меха – это не только надежная защита от зимних холодов, но и яркий, выразительный аксессуар, подчеркивающий вашу элегантность и стиль. Кроме того, меховые шапки очень удачно сочетаются с уютными шубками и дубленками. Дизайнеры моды уделяют большое внимание этому головному убору и широко используют его в своих зимних коллекциях, и в их креативном исполнении роскошные шапки из натурального меха смотрятся поистине царственно.

Девиз современной моды – возвращение к истокам. Приметы и детали прошлых эпох получили сегодня новое звучание, сделав актуальными этой зимой, например, шикарные объемные меховые береты в стиле барокко. Мягкие и уютные, они подойдут любой женщине, сделав ее образ неповторимым, подчеркнув безупречный вкус и чувство стиля.

Особенно модными будут также всевозможные вариации на темы традиционных папах и кубанок из меха лисы, енота или песца. Несмотря на то, что такие шапки объемны, они не выглядят тяжелыми: элегантный блеск благородного натурального меха делает изделия из него воздушными и легкими.

Шапка-ушанка также обещает стать популярной в этом сезоне. Универсальность этой модели позволяет ей отлично сочетаться как с одеждой спортивного стиля, придавая вашему образу оттенок зазорности и даже дерзости, так и с классической,

подчеркивая вашу утонченную женственность. А забавные детали – помпоны на макушке и на концах длинных «ушек» – придадут образу ее обладательницы милую девчоночью непосредственность.

Смелые и энергичные девушки могут примерить модели «москвичка» или «гоголь». Выполненные из меха мутона, каракуля, котика или норки, они идеально держат форму и отлично подчеркнут независимый характер и высокий статус своих обладательниц.

Очень модны и невероятно женственны и романтичны небольшие меховые шапочки в стиле Анны Карениной. Они исполнены обычно из каракуля или норки, возможно также сочетание разных видов меха в одной шапке, использование замши, кожи, бархата. Вообще каракуль, и без того всегда актуальный, обрел в этом сезоне особенную популярность у дизайнеров. Фактурность и благородство этого меха позволяют создавать изысканные в своей простоте модели. К тому же каракуль идеально сочетается с другими видами меха, например с норкой или песцом.

Серой и холодной зимой хочется порадовать себя и окружающих яркой палитрой красок, и дизайнеры, конечно же, учли это в своих коллекциях. Наряду с мехом натурального цвета они смело используют сочные оттенки красного, ярко-оранжевого, желтого или лилового. Объемные пушистые папахи, выполненные из такого необычного меха, смотрятся ничуть не хуже, чем традиционная чернобурка, и, бесспорно, подчеркнут вашу индивидуальность.



ПУТЕШЕСТВИЯ

КТО ТАМ, В МАЛИНОВОМ БЕРЕТЕ?..

Еще один фаворит сезона – нестареющий берет. Именно так: нестареющий, ибо этот головной убор имеет свою долгую и чрезвычайно интересную историю. Предполагается, что прообразом современного берета был кельтский головной убор. Многочисленные книжные миниатюры свидетельствуют о том, что в Средние века береты были чрезвычайно популярны как среди гражданского населения, так и в армии. Причем в эпоху позднего средневековья этот головной убор становится обязательным элементом военной униформы. Постепенно эта деталь гардероба расширяет границы своего применения, его носят и мужчины, и женщины по всей Европе. Особую популярность берет обрел в эпоху романтизма, став излюбленным головным убором среди художников. В России береты получили распространение в XIX веке, причем исключительно среди замужних женщин. Помните, возвратясь из своих странствий, Онегин видит на балу Татьяну Ларину в малиновом берете? Сшитые из дорогих тканей – парчи, лионского шелка, бархата – береты были модной деталью бального туалета.

Сегодня берет по-прежнему остается любимцем женщин всех возрастов. Во-первых, этот головной убор удобен тем, что подходит любому типу лица и под любую прическу. Во-вторых, он идеально вписывается в любой стиль, будь то неувядающая классика, трогательное ретро, бесшабашный спортивный стиль или популярный среди молодежи милитари. Один и тот же берет можно носить по-разному, каждый раз создавая новые образы. Сшить берет можно из тканей самых разных фактур, очень популярны также и вязаные модели.

Дизайнеры предлагают в этом сезоне береты различных фасонов и расцветок – от традиционных для зимы черного, серого, красного и т.д. до бежевого, розового, голубого и фиштаккового. Актуальны не только однотонные береты, но и пестрые, с яркими принтами, украшенные оригинальными пряжками, пуговицами, заклепками, тесьмой, лентами или цветами из текстиля и фетра.

ВЯЗАНЫЕ ШАПКИ

Как бы ни были хороши меховые шапки и кокетливые береты, но многие женщины отдают предпочтение вязаным шапочкам, которые всегда в моде и выглядят не менее эффектно и стильно, служа прекрасным дополнением и к пальто, и к шубкам, и курткам. Дизайнеры предлагают богатый выбор вязаных шапок самых разнообразных фасонов, цветов и фактур.

Большим спросом пользуются элегантные вязаные шапочки, облегчающие голову. Выполненные из нетолстой пряжи пастельных тонов, они отлично сочетаются с меховым воротником и создают изящный женственный образ. Их можно украсить бисером или кристаллами Сваровски, что, несомненно, придаст изделию особый шарм. Активно используют дизайнеры также и пайетки, стразы, брошки, вышивку и аппликацию. Очень мило и озорно выглядят шапочки с помпонами – из меха или пряжи контрастного цвета или в тон.



Несомненно, понравятся вам и шапки, выполненные в технике объемной вязки с крупными рельефными узорами. Отличным дополнением к такой шапочке станет шарф, подобранный по цвету и фактуре. Разумеется, актуальны шапки с цветными узорами, особенно с орнаментами в этническом стиле. Интересный образ можно создать с помощью удлиненной шапки, которую называют «шапка-носок». Особенно хорошо такие шапки сочетаются с одеждой в стиле casual, в спортивном стиле они также будут уместны. В сочетании с дубленкой, широким пальто шапка-носок привнесет в ваш образ некую изюминку, легкую и непринужденную шутку, бальовство.



ШАРФ? ШАПКА? КАПЮШОН?

А как же быть тем, кто не любит носить шапки? Не переживайте: есть достойная альтернатива! Это капор, или, по-другому, шарф-труба, или снуд. Снуд по форме напоминает объемный шарф, не имеющий ни начала, ни конца, что делает его чем-то средним между шарфом, шапкой и капюшоном. Он просторным кольцом покрывает заднюю часть головы и шею. Его можно носить, накидывая на голову, как капюшон, или спуская на плечи – в этом случае он будет похож на шарф. Красивый шарф-кольцо сочетается даже с нарядными платьями.

Дизайнеры справедливо считают, что снуд будет актуален в любую погоду и с любым типом верхней

одежды. Одно из бесспорных преимуществ снуда: он нисколько не испортит вашу прическу.

Разумеется, что этот универсальный элемент одежды может быть самых разных расцветок и фактур – на любой вкус. Кроме того, в этом сезоне дизайнеры немного изменили этот вид шарфа, добавив к нему несколько деталей. Теперь есть не только снуд-шапка, но и снуд с рукавами и даже с варежками.

Итак, дизайнеры позаботились о том, чтобы этой зимой вам было тепло, удобно, и – что немаловажно для всех без исключения женщин – чтобы каждая из нас могла выглядеть стильной и модной.

Полина Шаповалова

Музыкальные столицы мира

Вынесенное в заголовок словосочетание весьма условно, ибо почти каждый город на земле так или иначе имеет отношение к музыке, ведь у каждого народа есть свои великие сыны, прославившие себя и свое отечество именно на музыкальном поприще, и ни один даже самый дикий народ не мыслит своей жизни без музыки. А потому практически невозможно охватить в пределах одной обзорной статьи все города планеты, с полным на то правом могущие претендовать на звание музыкальной столицы мира. Ограничимся лишь несколькими наиболее известными городами, среди которых заслуженное первенство следует отдать итальянским.

Музыка всегда играла важную роль в итальянской культуре. Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что именно Италия подарила миру наибольшее число выдающихся деятелей искусства, среди которых такие величайшие композиторы, как Альбинони, Верди, Вивальди, Доницетти, Паганини, Пуччини и другие. Даже инструменты, связанные с классической музыкой, в том числе фортепиано и скрипка, были изобретены в Италии. И именно эта страна является родиной оперы.

ВЕНЕЦИЯ

Венеция – крупнейший музыкальный центр Италии, с давними оперными традициями.

В XV–XVI веках центром музыкальной жизни города был собор Сан-Марко. В XVI веке в Венеции складывается своеобразная полифоническая музыкальная школа, с которой связано формирование и развитие целого ряда вокальных и инструментальных жанров: канцоны, мадригала, токкаты,

фуги и др. А в XVII веке в Венеции сложилась знаменитая оперная школа, основоположником которой стал выдающийся итальянский композитор Клаудио Монтеверди (1567–1643). Во многом благодаря ему в 1637 году в Венеции открылся первый в мире публичный оперный театр – Сан-Кассиано.

Безусловно, самый известный из венецианских музыкантов – это Антонио Вивальди, композитор, скрипач, дирижер и педагог. Им написано более 40 опер, ораторий, инструментальных концертов, а также знаменитый цикл «Времена года».

С этим городом связано также имя великого немецкого композитора Рихарда Вагнера.

Сегодня в Венеции работают музыкальные театры «Малибран» и «Фениче», консерватория, которая носит имя венецианца Бенедетто Марчелло – композитора, поэта, юриста и политического деятеля. Ежегодно в Венеции проводится традиционный Международный фестиваль современной музыки.

МИЛАН

Миланский театр Ла Скала считается одним из лучших оперных театров в мире – по сути, это мировой центр оперной культуры. Ла Скала – один старейших музыкальных храмов мира: впервые он открыл свои двери для зрителей в 1778 году. Специально по случаю открытия театра Антонио Сальери была написана опера «Признанная Европа».

Очарованный архитектурным величием красивейшего здания, построенного в неоклассическом стиле, роскошью интерьера, великолепной акустикой, Стендаль писал в 1816 году в своем дневнике: «Музыкальная столица Италии уже не Неаполь, а Милан... Я считаю Скала первым в мире театром, ибо его музыка доставляет больше всего удовольствия».

Начиная с 30-х годов XIX века история Ла Скала связана с творчеством крупнейших композиторов Италии: Россини, Доницетти, Беллини, Пуччини и др. Неизгладимое впечатление произвел театр на русского композитора Михаила Ивановича Глинку.



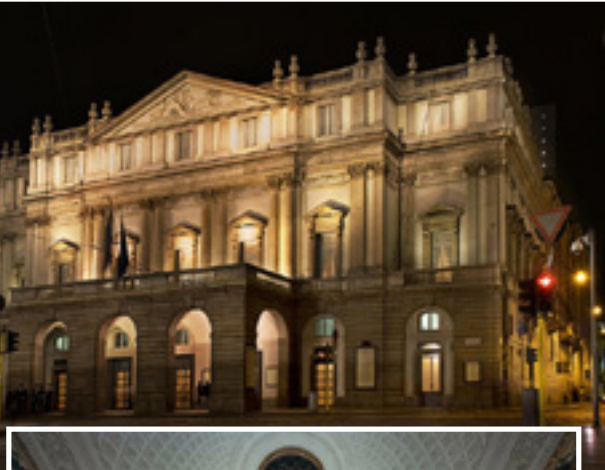
ВЕНА

Столица Австрии Вена является не просто культурным центром Европы, но и признанным мировым центром классической музыки. Прославленная Венская государственная опера – подлинный символ музыкальной столицы мира. Венская опера принадлежит к узкому кругу ведущих оперных театров: здесь пели и поют знаменитые вокалисты, за дирижерским пультом в разное время стояли Верди, Вагнер, Малер. Ежегодно 1 января в Венской опере дают неувядающую «Летучую мышь» И.Штрауса, а 25 декабря – традиционный Рождественский бал.

Вена и музыка – понятия неразделимые. Здесь возникли и развивались все основные направления западноевропейской музыки, возникшие за последние 200 лет. Тут жили и творили Гайдн и Моцарт, Бетховен и Брамс, Шуберт и Штраус, Глюк и Брукнер, Берг и Малер, память о которых город бережно хранит. Недалеко от собора Св. Стефана стоит дом, где жил Вольфганг Амадей Моцарт, представитель венской классической школы. Здесь он написал «Женитьбу Фигаро», тут бывал Гайдн, сюда приходил молодой Бетховен, с именем которого также связано много мемориальных мест в Вене. Например, дом Пасквалати, где композитор поселился в 1804 году. Здесь он написал Четвертую, Пятую и Седьмую симфонии. Оберегается и сохранившийся старый, еще XVII века, дом, где Бетховен жил летом 1817 года.

Еще один знаменитый уроженец Вены – Франц Шуберт, композитор, поднявший народную австрийскую песню до уровня высокого искусства.

А как не вспомнить о знаменитом венском вальсе – символе жизнерадостности, подлинном воплощении венского духа! Придумал его Иоганн Штраус-отец, а прославил – Иоганн Штраус-сын. Его прекрасные вальсы и оперетты знает весь мир – «На прекрасном голубом Дунае», «Сказки Венского леса», «Весенние голоса», «Летучая мышь», «Цыганский барон»...



Театр Ла Скала

Знакомство с Беллини и Доницетти сильно повлияло на музыкальные взгляды Глинки, впоследствии написавшего свои лучшие произведения в итальянском стиле.

Творчество страстного патриота и революционера Джузеппе Верди преобразило сущность театра, ознаменовав новую веху в его истории. Большой вклад в дальнейшее развитие Ла Скала внес Антонио Тосканини, на протяжении многих лет бывший дирижером и художественным директором театра.

На сцене Ла Скала выступали великие оперные дивы XX века Мария Каллас и Рената Тебальди, звезды мировой оперы Э.Карузо, П.Доминго, М.Кабалье, Л.Паваротти, а также знаменитые российские певцы – Ф.Шаляпин, Т.Милашкина, Л.Собинов.

Сегодня, как и несколько столетий назад, оперный театр Ла Скала начинает свой сезон 7 декабря, в праздник святого Амвросия, покровителя города Милана. Всю зиму и весну в театре царствует опера. Осенью начинается пора симфонических концертов, которые дает филармонический оркестр, основанный в 1982 году. Кроме того, в театре существует собственный хор и балетная труппа. Не менее интересен музей театра, где представлены экспонаты, связанные с зарождением и развитием оперного искусства.



Памятник Иоганну Штраусу в центральном парке Вены



Венская государственная опера

Ежегодно в Вене проводится традиционный Венский бал – это знаменитейшее торжество вечной, неувядающей музыки – гордость и один из любимых праздников венцев. Буквально стар и млад собираются в зале Венской филармонии, чтобы закружиться в вихре вальса, дарящего легкость и ощущение причастности к великому прошлому, к богатейшей истории своей страны, даровавшей миру прославленных гениев музыки.

ЗАЛЬЦБУРГ

Этот четвертый по величине город Австрии также снискал славу одного из главных мировых музыкальных центров. И немудрено: ведь именно



здесь родился великий Моцарт, здесь жил и творил другой известный австрийский композитор и скрипач-виртуоз Генрих фон Бибер, композитор Михаил Гайдн, дирижер Герберт фон Караян.

С 1917 года самым значимым событием в городе является традиционный Зальцбургский музыкальный фестиваль. Каждое лето в течение пяти недель длится это грандиозное музыкальное пиршество, где представлены «лучшая драма, опера и концерты».

С 1967 года в Зальцбурге также проводится ежегодный пасхальный фестиваль оперы и классической музыки, инициированный Гербертом фон Караяном как расширение основного фестиваля. Его репертуар представлен в основном музыкой эпохи барокко и оперой.



Зальцбургский фестиваль

ЛОНДОН

Лондон – один из крупнейших городов мира. Здесь все дышит глубокой стариной и историей, на всем лежит печать великого прошлого.

Королевский театр в Ковент-Гардене также имеет богатую историю, начавшуюся в далеком XVIII веке. В 1734 году здесь был поставлен первый балет (до этого были лишь драматические спектакли), а затем начали ставить оперы – прежде всего сочинения Генделя, бывшего в ту пору музыкальным руководителем театра. Здание Ковент-Гардена не избежало участи многих других театров: в 1808 оно было уничтожено пожаром, но уже через год его занавес поднялся перед публикой вновь. Всю первую половину XIX века на сцене театра чередовались балет, опера и драма, а с 1847-го здесь стала главенствовать опера. В 1856 году театр вновь сгорел и был заново отстроен через два года. С 1946 года на эту прославленную сцену вновь вернулся балет, и сегодня эти два жанра дружно сосуществуют в стенах этого великолепного храма искусства.

Долгое время негласным правилом Королевской оперной труппы было исполнение опер только на



английском языке, что противоречило общемировой тенденции к интернационализации музыкальной сцены. В 1958-м, в год столетия нынешнего здания театра, это ограничение было фактически снято (хотя сохранилось в Английской Национальной опере). С конца 50-х годов популярность оперы Ковент-Гарден неуклонно росла, и в 1968 году ей было присвоено высокое звание Королевской.

Другой наиболее престижный концертный зал Великобритании – Лондонский королевский зал искусств и наук имени Альберта, или Альберт-холл, построенный в память о принце-консорте Альберте по желанию его вдовы королевы Виктории. Каждый



Альберт-холл

год в Альберт-холле проходит свыше 300 мероприятий, включая концерты классической и современной музыки, постановки опер и балетов, церемонии награждений, благотворительные концерты.

В Лондоне работают четыре крупнейших оркестра мира. Лондонский симфонический оркестр (ЛСО) был основан в 1904 году, через два года ЛСО стал первым британским оркестром, выступившим за рубежом (в Париже). В 1912 году, также впервые для британских оркестров, ЛСО выступил в США. Интересно, что первоначально поездка в американское гастрольное турне планировалась на «Титанике», но, к счастью, в последний момент выступление было перенесено. Сегодня оркестр успешно гастролирует по всему миру.

Другой ведущий британский музыкальный коллектив – Лондонский филармонический оркестр (ЛФО) был основан в 1932 году сэром Томасом Бичемом и выбран в качестве исполнителя для международных оперных сезонов в Ковент-Гардене. В настоящее время ЛФО является основным оркестром, участвующим в ежегодном Глайндборнском оперном фестивале – еще одном музыкальном мероприятии, также имеющем глубокие исторические корни: его основал в 1934 году британский меценат, страстный любитель музыки Джон Кристи. Став к концу 1930-х годов одним из важнейших событий в мировом оперном календаре, Глайндборнский фестиваль и сегодня остается верен своим традициям.

Рассказ о музыкальном Лондоне будет неполным без упоминания о поистине уникальном высшем учебном заведении Британии – Королевском колледже музыки. Колледж был учрежден в 1882 году под патронатом принца Уэльского (будущего короля Эдуарда VII) и находится под августейшим покровительством (с 1993 года президентом колледжа является Чарльз, принц Уэльский). Здание колледжа, построенное в 1894 году, расположено в Южном Кенсингтоне, напротив Альберт-холла, среди других величественных зданий викторианской эпохи. Огромный интерес представляет музей музыкальных инструментов колледжа, включающий более 800 экспонатов от XV века до наших дней. Здесь представлены коллекции нотных автографов, портретов (более 300 живописных оригиналов, таких например, как последний прижизненный портрет Карла Марии фон Вебера работы Джона Коуза), и около 10 000 литографированных портретов, фотографий и др. Собрание одних только концертных программ с 1730 года до сегодняшнего дня насчитывает более 600 тысяч экспонатов. Из стен этого колледжа вышли знаменитые музыканты, дирижеры, композиторы, певцы, инструменталисты, такие как Томас Аллен, Бенджамин Бриттен, Ванесса Мэй и другие.

Полина Шаповалова

Имеющий уши – *да услышит...*

В сказках многих народов порой встречаются герои с невероятно тонким слухом, слышащие, «как трава растет». Очевидно, в подобных фольклорных образах отразилась мечта людей обладать исключительным слухом, который бы помогал им противостоять силам природы, побеждать врагов в битвах и т.д. Но человеку дано слышать звуки лишь в диапазоне от 16 до 20 Гц. А вот некоторые животные (медузы, рыбы, кошки, собаки и др.) хорошо воспринимают более низкие звуки, или инфразвуки (до 16 Гц), возникающие при землетрясениях, взрывах, ураганах и пр. и распространяющиеся на большие расстояния. Слух некоторых животных охватывает также ультразвуковой диапазон (более 20 кГц): собаки слышат до 40 кГц, кошки до 60 кГц, летучие мыши до 120 кГц, дельфины до 200 кГц, насекомые до 500 кГц. Некоторые из этих животных обладают также особым видом пространственного слуха – эхолокацией.

Таким образом, мир звуков у многих животных сильно отличается от нашего. Например, волк улавливает звук шагов охотника за 50 м. Человек мог бы услышать этот звук лишь в пяти метрах от себя. Лисица находит мышей под толстым слоем снега и наста по их шуршанию. Особенности слуха собак используются иногда при их дрессировке – с помощью свистков, подающих ультразвуковые сигналы, которых не слышит даже сам дрессировщик. Затем они удивляют зрителей в цирке, точно выполняя неслышные людям команды.

УЛЬТРАЗВУК

Но настоящими чемпионами слуха являются дельфины, киты и летучие мыши. Для них слух гораздо важнее, чем зрение. Дельфины и киты полагаются на слух, «ощупывая» предметы направленным ультразвуковым лучом и прислушиваясь к отраженному от предметов звуку – эху. Таким способом они об-

наруживают потенциальные препятствия на своем пути, находят добычу. Кроме того, для китов ультразвуковой шум – это оружие, с помощью которого они оглушают и даже иногда убивают рыбу. Дельфины для оглушения добычи могут использовать не только очень высокие, но и низкочастотные звуки.

Летучие мыши ориентируются в полете, каждую секунду посылая впереди себя до 60 ультразвуковых сигналов. Услышанное ими эхо может быть порой в миллион раз слабее исходного сигнала. Столь высокая чувствительность позволяет летучим мышам на полной скорости огибать встречающиеся препятствия и безошибочно ловить в темноте крошечных, весом в тысячные доли грамма, насекомых.

ИНФРАЗВУК

Долгое время жирафы считались немыми. Живя на огромных пространствах и обладая острым зрением, они могут легко видеть друг друга и потому, казалось, не нуждаются в голосовом общении. Но недавно исследователям удалось услышать разговоры жирафов, записав и прослушав их в инфразвуковом диапазоне. Окапи также общаются со своими сородичами на частоте 7 Гц – ниже той, которую могут слышать леопарды и другие хищники конголезского леса, где обитают эти родственники жирафов.

Первым наземным млекопитающим, у которого обнаружили способности к инфразвуковому общению, был слон. Исследования показали, что слоны в течение 10 минут издают короткие крики на частотах 14-24 Гц длительностью 5-10 секунд. Это открытие объяснило существовавшую много лет загадку поведения слонов – каким образом они координируют движение стада, рассредоточенного на больших пространствах. Слоны в Африке могут слышать инфразвуки, издаваемые друг другом на





расстоянии 4 км днем, а вечером, в результате температурных инверсий в атмосфере, это расстояние увеличивается до 10 км.

При помощи инфразвука общаются многие африканские стадные млекопитающие, включая носорогов и гиппопотамов. Эта способность отмечена также у некоторых крупных рептилий, таких как аллигаторы и крокодилы.

Среди птиц, демонстрирующих способность слышать звук на сверхнизких частотах, можно назвать голубя, глухаря.

ГДЕ НАХОДЯТСЯ ОРГАНЫ СЛУХА

Размещаются органы слуха в разных частях тела. У кузнечиков и сверчков, например, чувствительная к звуку мембрана находится на передних лапках. Голландские физики сумели воспроизвести этот орган слуха, который считается одним из самых чувствительных акустических инструментов. Оказалось, что мембрана представляет собой конденсатор переменной формы: когда колебания воздуха передаются ей, она изменяет емкость.

У позвоночных ухо развилось из органа равновесия. Причем ушная раковина у млекопитающих возникла в последнюю очередь.

Интересно, что в природе есть создания, умеющие слышать... легкими. К ним относится, например, дальневосточная жерлянка. Она чувствительна к ряду шумов, возникающих в воздухе, и является разносторонним вокалистом. Но как она определяет звуковые волны? В 1999 году этот секрет был раскрыт исследователями из университета штата Огайо. Звуковые волны, проходя через рот и кожу, входят в легкие, где они резонируют, перед тем как пройти через мягкие ткани вокруг легких к внутреннему уху. Эта слуховая система функционирует и когда жерлянка находится под водой.

Рыбы слышат... кожей. Они неспособны воспринимать ультразвуковые сигналы, отражающиеся от твердых объектов, но чувствуют движение волн, отраженное от этих объектов. Все дело в том, что под кожей вдоль боков рыбы расположена система органов боковой линии – разновидность подводного эхолокатора, очень похожая на систему ориентирования летучих мышей.

У пчел слуховые и вибрационные органы, воспринимающие колебания большого диапазона частот, расположены в перепонках, натянутых на ножки. Змеи и вовсе не имеют наружных ушей. Как же они танцуют под музыку факира? Считается, что звук сквозь кости может передаваться непосредственно в среднее ухо.

У дельфинов, имеющих объем мозга, примерно равный человеческому, на те отделы, которые отвечают за слуховые функции, приходится в десятки раз больше места, чем у людей.

У кошек ушная раковина имеет особое строение, она рефлекторно настраивается на источник звука. Кожистые складки на кошачьих ушах являются резонаторами, число нервных окончаний в слуховых органах вдвое превышает их количество у человека.

Итак, мы узнали, что слуховые способности у разных представителей животного мира сильно различаются. Чем же это обусловлено? Очевидно, мудростью природы, которая, предоставляя своим детям определенные возможности и накладывая какие-то ограничения, руководствуется соображениями целесообразности. Ведь известно, что некоторые звуки могут иметь пагубное воздействие, – вот они и оказываются за пределами восприятия. Кроме того, имеющиеся слуховые способности позволяют обеспечить как безопасность их обладателя, так и его пропитание.

О МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРИСТРАСТИЯХ

Считается, что животные не имеют музыкального слуха. Хотя им и свойственно чувство такта, однако мелодию они воспринимать не могут. Для них музыка всего лишь набор звуков, причем некоторые из них расцениваются как сигналы животного мира.

Тем не менее встречаются случаи, которые подтверждают обратное. Например, известно, что слоны все-таки обладают музыкальным слухом и музыкальной памятью, способны различать мелодии из трех нот, музыку на скрипке и низкие звуки баса и рога предпочитают высоким флейтовым мелодиям.

У собак свой, особенный музыкальный вкус. Если люди стараются петь так, чтобы голоса звучали гармонично, то для собаки главное, чтобы та нота, которую она тянет, была ее и только ее. Больше всего собаки любят подвывать длинным нотам духовых и струнных инструментов, а иногда – человеческому голосу.

ЗООМИР

Когда завывает стая волков, то каждый волк, присоединяющийся к хору, выбирает уникальную высоту звука. Если он выберет уже занятую высоту, то другой волк «подвинется».

Лошади тоже любят музыку. Они отдают предпочтение успокаивающим или воодушевляющим инструментальным мелодиям, а вот громкий рок, например, их раздражает.

Кстати, о роке. В финском городе Котка как-то обнаружили очень низкое качество мяса. Оказалось, что рядом с бойней поселилась рок-группа. Репетируя, музыканты включали динамики на полную мощность, отчего буренки были в таком шоке, что, во-первых, давали прогорклое молоко, а во-вторых, мясо этих бедных животных наполнялось биохимическими соединениями, выделяющимися при стрессе, вот почему качество его было крайне низким. Другой пример. Африканские слоны любят полакомиться плодами деревьев, которые содержат алкоголь. Опьянев, слоны становятся очень буйными и нападают на селения туземцев. Так вот, выпроводить незваных гостей удастся не стрельбой, не ракетами, а... «концертом» рок-музыки с огромными децибелами.

Большинство птиц умеют хорошо различать гармоничные и негармоничные мелодии. При этом некоторые пернатые, в частности певчие птицы, используют сложные мелодии для общения. Оказывается, у людей и певчих птиц в речи и пении задействованы сходные механизмы. Согласно последним исследованиям ученых из университета Цюриха, у певчих птиц в голове существует некоторое подобие нотных записей, благодаря которым они учатся столь виртуозно исполнять свои трели.

В научном сообществе существуют дискуссии о том, является ли «музыкальный» слух птиц врожденным, или же они приобретают его в ходе общения с взрослыми особями. Но возможно, что ответ на этот вопрос уже найден. Исследователями



из университета Тренто (Италия) установлено, что даже новорожденные цыплята способны различать гармоничные мелодии и какофонии без какого-либо контакта с курами после рождения.





Ученые вырастили популяцию цыплят, каждый из которых появился на свет в одиночестве и был изолирован от других птенцов. В ходе эксперимента они помещались в небольшой коридор, в концах которого были расположены динамики. Из одного динамика звучала гармоничная музыка, а из второго – та же мелодия, но в сочетании с неприятными звуками.

В ходе первых экспериментов птенцы замирали в центре коридора в тот момент, когда начинала играть музыка. Как поясняют ученые, это обычная реакция кур на появление неизвестного им природного явления. С каждым повторным экспериментом цыплята все с большей частотой двигались в сторону динамика с гармоничной музыкой.

Выводы ученых особенно интересны в том плане, что куры не являются певчими птицами и не обладают высокими эстетическими вкусами, однако они оказались способны различать гармоничные и негармоничные мелодии.

Оксана Белых



 ①	Ночь, уличная, фонарь	Северный лодочный бык	Санкт-Петербург (прост.)	Противопожарные свечи (марка)	Родина (каз.)
	Муз.instr-т, символ поэзии	... Сен Лоран	... водорода ...24, самолёт	Возвращение путешественника	Слав, бог Солнца
Национальное дерево Мадагаскара	Волчок	Крупнопорный сосуд	Смотри рис. № 1	Священное писание, иудейское	Смотри рис. № 3
	Футбол: кричалка болельщиков "...?"	Буква арабского алфавита	Амеликсиданиловая кислота	Ступень музыкальной октавы	
Пугачёва, певица "...2", реч.режиссура	Смотри рис. № 2	Греческий остров	Упаковка для лекарств в бутылках	Объект диеты (каз.)	 ②
Утренние песни "Дунная ..." (муз.)	Средневековое учебное пособие	Производное азимутная	Песня Полины Гагариной	Супруг (каз.)	
НаСт с минералами - морская ...	Песня Полины Гагариной	Супруг (каз.)	Гроза баскерлогов из "Маугли"	Антисептик	Смотри рис. № 3
Мель, дорога через реку	Ассамблея из десяти исполнителей	Хроник ... своей болезни	Правильное питание - ... к здоровью	Как ... духу ... Сорт швейцарского ... Наркологического ...	
Франц. певица Паррасия ...	Лихой кавалерист	Лихой кавалерист	Антисептик	Вид упаковки таблеток, капсул	Фильм Павла Чухрая
	Макста (рус.)	Азербайджанский нар. муз.instr-т	Антисептик	Околоплодные воды (аббр.)	
Орган исполнения власти в РК	Ведущий "Что? Где? Когда?"	Сырье для гормональных препаратов	Южнокорейская марка	Вонги ...Маши (Против.)	Дружина, табор, зоробрат
Время аптечки, аптечка даёт ...	Аптечка	Аптечка	Продукт старания утлерода	Лекарство (каз.)	
Островное госуда-во, член Евросоюза	Аптечка	Аптечка	Продукт старания утлерода	Враг Отец	Сказочная персонаж - Баба ...
	Аптечка	Аптечка	Продукт старания утлерода	Враг Отец	
Актёр, сын Любови Полищук	Дельфинчик, держит воду в организме	Дельфинчик, держит воду в организме	Китайск. флейта	Имя Моисея	Видеоролик в чёрном ... Нарисов. пейзаж
	Китайск. флейта	Китайск. флейта	Имя Моисея	Имя Моисея	
Сулевой повар	Влопа Дюма	Перезаочный материал	Орало (пугала)	Жёл полчища	Огонь (каз.)
	Влопа Дюма	Перезаочный материал	Орало (пугала)	Жёл полчища	
Смотри рис. № 4	Красная утка	Дыра в лабере	Открытие немецкого миста (истор.)	... бусы, веда	 ④
Певица Алиса ...					
Исторический персонаж (название)	Реска в Китае	Дыра в лабере	Открытие немецкого миста (истор.)	... бусы, веда	 ④

КУЛИНАРИЯ

Иногда хочется побаловать себя и своих близких запеченным филе судака. Судак относится к одной из самых вкусных и деликатесных рыб. Он отличается белым нежным мясом и почти полным отсутствием мелких косточек, что позволяет комфортно его есть. Филе судака, запеченное в духовке, требует совсем небольшого количества специй, чтобы не заглушить его натуральный вкус. Кроме того, судак весьма полезен для человеческого организма, поскольку содержит витамины А, Е, С, РР, витамины группы В, много белков, а также микроэлементы: фосфор, серу, йод, хром, кобальт, кальций, калий, хлор, натрий, магний, железо, медь, цинк, марганец, фтор, молибден, никель.

Предлагаем вам приготовить судака в сливочном соусе, тем более что делается это очень просто!

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



Судак в сливочном соусе





Ингредиенты:
 Филе судака (свеже-
 мороженный) – 200 г;
 соль, перец – по 3 г;
 оливковое масло – 1 ст.л.;
 приправа к рыбе – 3 г;
 помидоры черри – 2 шт.;
 зелень.

Для соуса:
 сливки 35% – 100 г;
 лимон – 1/2;
 соль, перец – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Размораживаем филе (лучше без использования микроволновки), солим, перчим с двух сторон, поливаем маслом, втираем приправы, маринуем 3–5 минут. Выкладываем на противень кусочки филе кожей вверх, чтобы не прилипали. Помещаем в предварительно разогретую до 180 градусов духовку и оставляем на 7–8 минут.



Пока наш судак готовится, займемся приготовлением соуса. В небольшую кастрюльку или ковш наливаем сливки, доводим до кипения. Затем убавляем огонь, добавляем соль и перец. Примерно через 2–3 минуты после того, как сливки немного выкипают на медленном огне, добавляем одну-две столовые ложки лимонного сока. Соус сгущается, но не свертывается. Загустевший соус снимаем с огня.



Теперь достаем рыбку, выкладываем на тарелку, заливаем соусом, украшаем зеленью, помидорами черри, разрезанными пополам. Соус можно подать и отдельно. Наше блюдо готово.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

желает вам шеф-повар бара Port beer
 Антон Щербаков

Январь-2014



Овен (21.03-20.04)

Вам лучше пока придерживаться свою инициативу. До середины января вы можете столкнуться с людьми, с которыми когда-то расстались: вы для чего-то нужны друг другу. Какие-то отношения могут восстановиться. Вторая половина января больше соответствует вашей импульсивной и порывистой натуре. На отношения в коллективе или в других местах, где вы проводите большую часть своего времени, будет уходить вся энергия. Жизнь начнет быстро наполняться новыми идеями, планами.



Телец (21.04-21.05)

Ваши желания в январе становятся особенно интенсивными. Вы понимаете, что назрели важные перемены и нужно срочно делать реальные шаги для реализации своих планов. Это хорошее время для примирения, возвращения старой связи. В профессиональной сфере стоит вернуться к проектам, которые вы раньше забросили, и заставить их работать. Есть большая вероятность, что вы получите новости издалека, от людей, с которыми вас связывали важные события. Это благоприятное время для поездок за рубеж. Не засиживайтесь дома, бывайте в самых разных местах, меняйте планы.



Близнецы (22.05-21.06)

Сразу после Нового года складывается цикл событий на 4 месяца вперед. Не торопитесь что-то начинать в первые две декады января, но будьте внимательны к знакам, стечением обстоятельств, людям, которые напомнят о ваших прошлых общих планах. Вы можете ощутить настойчивую потребность идти против течения, спорить с начальством или своей второй половиной. Особенно отличным от других может быть ваше мнение по поводу финансовых перспектив и вопросов собственности. С третьей декады многое изменится. Вы почувствуете, что прибывают силы, обстоятельства начинают играть вам на руку. Могут прийти интересные новости издалека.



Рак (22.06-22.07)

Вам захочется пересмотреть свои договорные обязательства и контракты, роли внутри семьи и в родственных отношениях. Не упускайте возможности создать в своей жизни больше порядка и перераспределить силы так, чтобы их хватило и для работы, и для личных интересов. В вашу жизнь могут вернуться люди, с которыми вы давно не виделись. С ними вернуться и прежние интересы, старые планы и увлечения. Вы можете закончить отложенные когда-то дела, заняться переделкой и ремонтом любимых вещей, изменить режим жизни.



Лев (23.07-23.08)

Для Львов гороскоп на январь может оказаться чуть ли не главной координирующей картой событий 2014 года. Во второй декаде месяца формируйте группу поддержки, ведите переговоры и рассматривайте все предложения, даже самые неожиданные. Но не разбрасывайтесь по мелочам. Личным отношениям январь обещает калейдоскоп ярких событий. В вашей жизни начнут появляться новые люди. Вполне вероятны события значительные, наполненные особым смыслом. Можно не торопиться с инициативами. Те, с кем судьба должна свести вас, сами придут с предложениями и идеями.



Дева (24.08-23.09)

Ваши способности могут положить начало теме, которая будет не просто интересной, но и принесет приличные дивиденды. В начале января в своих романтических планах вы склонны действовать вопреки вашим привычным установкам. Если цель заслуживает внимания, вы призовете себе в поддержку все свои логические способности, интуицию и креатив – и, скорее всего, добьетесь ответного интереса. Конец месяца снимет многие ограничения с ваших планов, но и потребует максимума усилий. Начатые дела успеют принести результат до конца апреля. Вас ждет интересный год, но не теряйте бдительности и постарайтесь уже в январе почувствовать намечающиеся тенденции.

Яна Сологерт, астролог



Весы

(24.09-23.10)

Январь хорошо использовать для изменений в имидже, следуя традиционным рекомендациям и руководствуясь собственным жизненным опытом, а с третьей декады месяца можно смело экспериментировать. В первой половине января вас ждут интересные преобразования в доме, но постарайтесь пока обойтись без крупных покупок. Расчищайте пространство, занимайтесь косметическим ремонтом, не забывая, что влияние Венеры требует эстетического наполнения. В конце месяца начнут осуществляться романтические и творческие планы. Проявляйте инициативу, меняйте привычные схемы достижения цели.



Скорпион

(24.10-22.11)

В первую половину января можно расслабиться и отдохнуть. Но не пропустите события, которые станут точкой отсчета для развития новой темы. В третьей декаде события ускоряются. Вам придется действовать вопреки привычной логике, мыслить креативно, чтобы не выпустить из рук самое лучшее. Нужно суметь под новое подвести уже накопленную базу информации и связей, понять, как все вместе заставить работать. В результате удачных решений старые проекты начнут приносить больше доходов.



Стрелец

(23.11-21.12)

Первая декада месяца пройдет относительно спокойно. Текущие дела не будут мешать подготовке проектов, которые вы планировали на 2014 год. В конце января ваши планы дополнятся свежими идеями и притянут нужных людей, которые могут перевернуть вашу жизнь. Обсуждайте с начальством варианты вашего профессионального роста, курсы повышения квалификации, участие в семинарах, тренингах, не отказывайтесь от командировок. Для романтических планов тоже желательно выбирать самые разные варианты досуга, знакомиться с новыми людьми, расширять и менять интересы.



Козерог

(22.12-20.01)

Для Козерогов январь – ответственный месяц. Первые две декады января склоняют к сдержанности, аскетизму. Прекрасные результаты возможны там, где вы оттачиваете какую-то технику – в творчестве, танцах, катании на лыжах и пр. То же самое – в отношении личного имиджа. Третья декада января резко изменит характер взаимодействия с окружающими и перенаправит ваше внимание на новые интересы. Отступит ощущение неудовлетворенности, вы можете получать удовольствие от риска, действий путем проб и ошибок.



Водолей

(21.01-18.02)

Месяц перед днем рождения всегда требует рационального расходования сил, ведь нужно подводить итоги, осуществлять ревизию во внешнем и внутреннем пространстве. В первые две декады января выберите правильный ритм, чтобы расчитаться с долгами, выполнить все обязательства и дать себе передышку перед витком новых событий и неожиданных перемен. Вас ждет активный и творческий год, где все зависит лишь от вашего выбора и умения сосредоточить внимание на самом важном проекте.



Рыбы

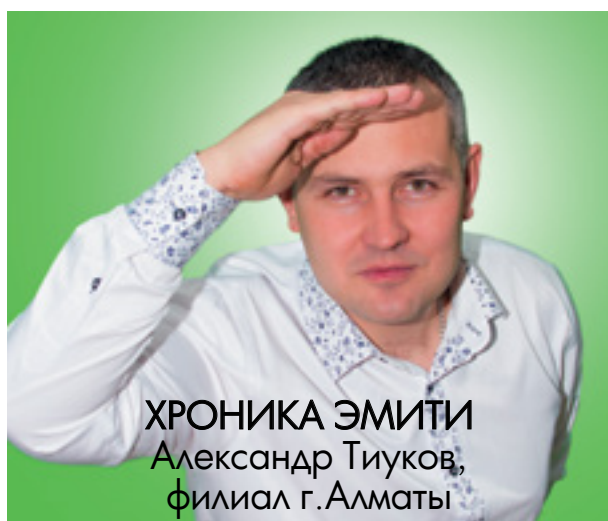
(19.02-20.03)

В первую половину месяца вы можете плыть по течению, но не пропускайте знаки, предвещающие грядущие перемены. Все самое интересное будет происходить на работе и там, где вы реализуете свои увлечения и проводите свободное время. Бытовые хлопоты пока не будут вас особо волновать. Во второй половине января эмоции и желания становятся интенсивными, хаотичными, трудно будет на чем-то сосредоточиться, а новости и возможности будут накапливаться. Вы можете удовлетворять свои интересы сразу в нескольких областях, бывать на тренингах, совещаниях, выставках, в салонах, ходить в кино и вспомнить о старых друзьях.



АКТУАЛЬНО
Фармацевтический рынок:
продуктовый портфель
и рекламные стратегии

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА
Мануальная терапия



ГЕРОЙ НОМЕРА
ТОО «Фарм-лидер»
Кайрат Аубакиров



КУЛИНАРИЯ
Теплый салат с ростбифом

