

№ 3 (13) 2014



Обложка  
**Айшат Гойгова**  
Фото Шойко Ксения

**Собственник и издатель – ТОО «Виксла»**

**Главный редактор** Дана Бердыгулова  
**Корректор-литературный редактор** Фарида Нурпеисова  
**Дизайн, верстка, допечатная подготовка** Денис Пахомчик  
**Фотографии** Денис Пахомчик, Шойко Ксения, интернет-ресурсы  
**Менеджер по рекламе** Рано Илахунова

**Над номером работали:**

Айман Оспанбекова, Светлана Стрельникова, Галина Хван,  
Алексей Славич-Приступа, Наталья Батракова, Данияр Байбосунов,  
Наталья Выдренко, Наталья Польшанная, Жанат Смирнова,  
Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт,  
Дана Бердыгулова, Рано Илахунова.

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

Журналу "Эмпири phant" - один год!

Как незаметно пролетело это время! Кажется, еще совсем недавно мы работали над его структурой, формировали рубрики. Сколько было плагов, коронок и размык! Мы очень хотели, чтобы статьи были интересными и полезными, старались давать нашим читателям самую актуальную информацию, держать их в курсе последних изменений и тенденций в фармацевтической отрасли. Ну, и конечно, кроме статей на профессиональную тему, мы хотели "дать разное, доброе, вечное"...

Журнал - это коллективное творчество, и, надо сказать, у нас сложился замечательный авторский коллектив. Хотел бы поблагодарить всех наших авторов, журналистов, фотографов, специалистов и жертвов, принимавших участие в его создании.

Один год - это мало или много? Ответ может быть неоднозначным, однако с уверенностью можно сказать о том, что журнал состоялся, он нашел своего читателя, занял свою нишу.

Еще раз хочется поблагодарить всех: редакционную коллегию, авторов, читателей и поздравить наших друзей рождения, которые выйдут в первый весенний месяц! И хочется поздравить в первую очередь и оптимизировать праздничной атмосферы процветания, благополучия и творческих успехов!

Дана Фердогулова

Бэф

открыт  
ТЕМА НОМЕРА:  
В здоровом т...



6



14



26



28



30

**ВОПРОС НОМЕРА 6**

Диета

Альтернатива диетам, или Как стать женщиной своей мечты

**НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 14**

Гирудотерапия: на страже красоты и здоровья

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 18**

Способ сделать ноги идеальными

**КАРЬЕРА 22**

ХЕДХАНТЕР: 11% казахстанцев считают, что муж должен зарабатывать, а жена - сидеть дома с детьми

Внешний вид: красота во сне и наяву

**МЕРЧАНДАЙЗИНГ 26**

Оптимизация витринной площади

**МИРОВОЙ ОПЫТ 28**

Аптеки в стране мелодрам и карнавалов

**МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА 30**

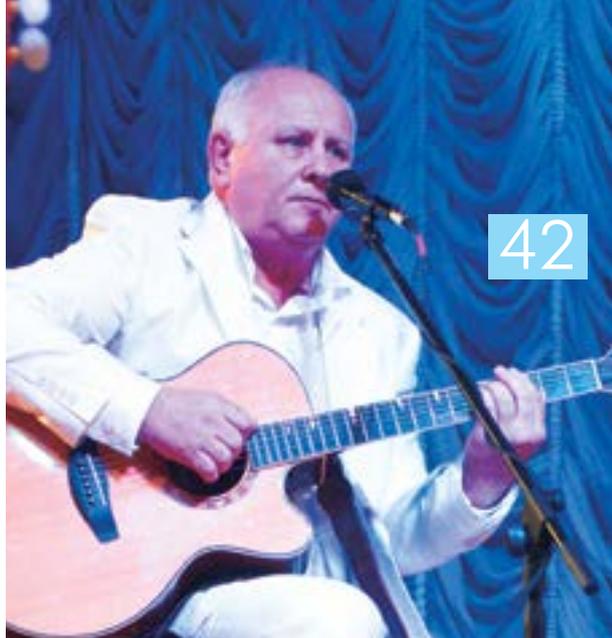
Каракат Нуртазина: Люблю свою работу

**Тема номера**

*Красота спасет мир*

**ФОТО-РАНДЕВУ 32**

Аида Абдрасилова  
Жангуль Ахмеджанова  
Марал Касенбекова  
Лариса Шевченко



42

## ГЕРОЙ НОМЕРА

Не теряйте интереса к жизни!  
Айшат Гойгова

## ПЕРСОНА

В профессию меня привела музыка  
Александр Хайленко

## ИНТЕРВЬЮ

Для меня музыка - это и есть красота  
Нуржамал Усенбаева

## ОТНОШЕНИЯ

Красота в глазах смотрящего...  
и смотрящей

## ВОСПИТАНИЕ

Идеалы создают красоту  
или красота создает идеалы?

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Не родись красивой,  
но сумей стать привлекательной!

## ПОДИУМ

О времена, о нравы!  
или О том, как менялись каноны красоты

## ПУТЕШЕСТВИЯ

Топ-5 самых красивых мест на Земле

## ЗООМИР

Порхающая красота

## КУЛИНАРИЯ

Торт «Праздничный»

## АСТРОПРОГНОЗ

Гороскоп на март

36

42

48

56

58

60

64

68

72

76

78



48



60



76

# Диета

Айман Оспанбекова, врач-гастроэнтеролог высшей категории  
Центральной клинической больницы  
Медицинского центра Управления делами Президента РК, г. Алматы

Когда-то один из мудрецов сказал: «Мы то, что едим». С этими словами трудно не согласиться. Уже через несколько минут после своего появления на свет ребенок требует пищи. С этого момента все необходимое для клеток, органов и систем человек получает с едой. От того, сколько и, главное, что мы едим, напрямую зависит состояние нашего организма, наше здоровье и самочувствие.

У молодых людей часто наблюдается пренебрежительное отношение к питанию. Это происходит по разным причинам: ежедневная загруженность, отсутствие личной организованности, неумение планомерно использовать свои средства. Неправильное питание приводит к ослаблению организма, снижает работоспособность и устойчивость к различным внешним воздействиям, а позднее ведет к хроническим заболеваниям органов пищеварения. Гастриты, колиты, холециститы, язвенная болезнь желудка нередки и в молодом возрасте. В некоторых семьях, особенно хорошо обеспеченных и устроенных, складываются привычки невоздержанности в еде, что также приводит к различным недомоганиям и болезням. Переедание, особенно на фоне снижения двигательной активности, способствует излишней полноте уже в молодом возрасте, а в дальнейшем сказывается на работе сердца и сосудов, поражает печень, вызывает патологические изменения в суставах и позвоночнике, приводит к диабету и многим другим болезням.

**Диета** (греч. *δίαιτα* – образ жизни, режим питания) – рацион питания, составленный в соответствии с индивидуальными потребностями организма.

Соответственно, наука, занимающаяся изучением воздействия продуктов питания на организм человека и призванная помочь нам организовать собственное питание и составить рацион в соответствии с потребностями, – диетология (диететика) – по праву считается одной из важнейших медицинских наук.

Диетическое питание – одно из действенных профилактических и лечебных средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Диета может быть рациональная – предназначенная для человека без особых проблем со здоровьем и соответствующая его возрасту, режиму труда и образу жизни. Для школьников и спортсменов, для балерин и рабочих, для трудящихся на вредном производстве – каждому требуется сбалансированный комплекс тех или иных ингредиентов, которые сочетаются в рациональных диетах.

Если у человека есть проблемы со здоровьем, к примеру, аллергические болезни – на помощь придет лечебная диета. Целью лечебной диеты является смягчение действия тех или иных лекарственных препаратов на организм, улучшение общего фона протекания болезни, а в некоторых случаях – полное излечение.



Диетическое питание является и профилактическим фактором, и существенной частью комплексного лечения заболеваний. Как профилактический фактор оно широко используется в стадии выздоровления для быстрого восстановления работоспособности, для предотвращения развития болезни и возможных осложнений после нее, перехода острых заболеваний в хронические, для закрепления терапевтического эффекта. При многих заболеваниях лечебное питание является важнейшим самостоятельным терапевтическим фактором. В настоящее время оно применяется практически при всех заболеваниях, так как химические компоненты пищи оказывают влияние на все процессы обмена веществ в организме.

Питание больного человека в первую очередь призвано обеспечить его физиологические потребности в пищевых веществах и энергии с учетом сбалансированности пищевых рационов. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы), а также незаменимые компоненты питания (витамины, микроэлементы, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты) должны поступать в организм в оптимальных соотношениях в соответствии с потребностями больного человека. Диетическое питание основывается также на биохимических и физиологических законах, определяющих особенности усвоения пищи у здорового и больного человека.

На основе данных об особенностях обмена веществ, состоянии органов и систем конкретного больного назначается определенное количество пищевых веществ, подбираются продукты, методы их кулинарной обработки и соответствующий режим питания. Диетическое питание должно быть сугубо индивидуальным, обеспечивать пищеварение при нарушении функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), учитывать взаимодействие пищевых веществ в организме, щадить поврежденные или нарушенные ферментные системы, стимулировать восстановительные процессы в органах и тканях, компенсировать потери пищевых веществ организмом больного.

Диета должна учитывать как местное, так и общее воздействие пищи на организм. Местное воздействие (механическое, химическое, термическое) пища оказывает на органы чувств и непосредственно на ЖКТ. Общее действие пищи определяется изменением состава крови, функционального состояния нервной и эндокринной систем, а затем и других органов и систем организма. Кроме того, в диетическом питании используются методы щажения, тренировки, разгрузки и контрастных дней в зависимости от тяжести болезни и продолжительности диеты.

Диетическое питание назначается с учетом характера заболевания, показаний и противопоказаний, особенностей течения заболевания, химического

состава и способа кулинарной обработки пищи, местных и индивидуальных особенностей питания. При этом должны приниматься во внимание климатические условия, местные и национальные традиции в питании, личные привычки или переносимость отдельных видов пищи, состояние жевательного аппарата, особенности труда и быта, материальные возможности, позволяющие использовать те или иные продукты.

## ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

Многие пищевые продукты, в особенности после соответствующей кулинарной обработки, обладают определенными диетическими свойствами, положительно влияющими на течение отдельных заболеваний. Однако это еще не дает основания относить их к диетическим. К последним относят только специально разработанные пищевые продукты и кулинарные изделия, соответствующие особенностям питания больных.

Диетические продукты условно объединяют в две группы: 1-я группа используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении акта жевания и глотания и в послеоперационном периоде; 2-я группа – при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ (атеросклероз, сахарный диабет, почечная недостаточность, ожирение и др.). Условность такой группировки продуктов вытекает из возможности использования некоторых из них при заболеваниях, включенных в обе группы, а некоторых одновременно и как продуктов детского питания.

Диетические продукты 1-й группы должны обеспечивать механическое, термическое и химическое щажение. Поэтому они должны хорошо измельчаться, содержать мало клетчатки, экстрактивных веществ, поваренной соли. К таким продуктам относится мука тонкого помола из рисовой, овсяной и гречневой круп для приготовления крупяных отваров и протертых каш; особым способом протертые (гомогенизированные) консервы из сваренных или бланшированных овощей, фруктов, мяса, рыбы, предварительно освобожденных от несъедобных частей. К этой группе относятся энпиты – сухие, растворимые в воде концентраты высокой питательной ценности. Они включают в себя биологически сбалансированные композиции на основе молочных, молочно-крупяных и молочно-крахмальных смесей, содержащие растворимый молочный белок, молочный и растительный жиры, водорастворимые и жирорастворимые витамины, хорошо сбалансированные минеральные вещества. Энпиты можно сочетать с гомотенизированными консервами, создавая различные рационы диетотерапии. Применение их позволяет обогащать рационы незаменимыми пищевыми веществами в легко усвояемой форме и нужных количествах.

## ВОПРОС НОМЕРА

Диетические продукты 2-й группы предназначены для нормализации нарушенных обменных процессов. Это достигается путем ограничения некоторых пищевых веществ (жиров с насыщенными жирными кислотами, легкоусвояемых углеводов, поваренной соли, пуриновых веществ) и обогащения продуктов витаминами, полиненасыщенными жирными кислотами, минеральными веществами, фосфолипидами и другими нормализующими обменные процессы пищевыми веществами. К таким диетическим продуктам относятся хлебобулочные изделия в широком ассортименте. Это отрубяные булочки и хлебцы с лецитином и морской капустой (для больных атеросклерозом); хлеб с пониженным содержанием углеводов (белково-пшеничный, белково-отрубяной) для больных диабетом; бессолевые хлебобулочные изделия для больных, страдающих гипертонией и заболеваниями почек; безбелковые мучные кондитерские и макаронные изделия для питания больных с хронической почечной недостаточностью. Для питания больных диабетом используются кондитерские изделия с ксилитом и сорбитом, фруктовые пюре, компоты, соки, джемы, варенье с ксилитом вместо сахара. Мясные продукты представлены диабетической колбасой, сосисками и комбинированными мясными изделиями с добавлением белково-минерального обогатителя. Используются также кисломолочные продукты и сливочное масло, обогащенные растительными жирами, содержащее 35% растительного жира и 65% молочного жира. Для больных с наследственными нарушениями обмена веществ применяются диетические продукты с резким ограничением непереносимых организмом пищевых веществ, в частности отдельных аминокислот или лактозы.

### Приготовление диетических блюд осуществляется по правилам рациональной кулинарии



#### ОСОБЕННОСТИ ДИЕТИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ

Приготовление диетических блюд осуществляется по правилам рациональной кулинарии. С помощью различных средств технологической обработки продуктов достигается изменение их механических свойств и химического состава.

Для щажения органов пищеварения требуется максимальное измельчение продуктов. Вареное мясо пропускается через мясорубку, овощи готовятся в виде пюре. Рекомендуются слизистые протертые супы, при приготовлении которых крупы варят до полного разваривания, затем протирают через сито и снова кипятят. Каши для диетического питания варят дольше обычного: из рисовой и овсяной круп – 1,5, из гречневой – 2, из перловой – 3 часа. Их можно варить из молотой крупы, тогда время приготовления сокращается наполовину. Для приготовления каш и супов используют также крупяную муку, которую в домашних условиях можно получить с помощью кофемолки. Варят обычно следующим образом: жидкость нагревают до кипения, затем уменьшают огонь и при слабом кипении доводят блюдо до готовности. При этом достигается равномерное прогревание продуктов.

Для приготовления продуктов с большим содержанием влаги и мягкой консистенцией (овощи, изделия из рубленой массы) применяют припускание, когда продукты покрыты жидкостью не более чем на 1/3 в закрытой посуде. Сочные плоды можно припускать в собственном соку, выделяющемся при их нагревании, без добавления жидкости. Широко применяется варка на пару, что обеспечивает меньшие потери растворимых веществ.

Для обеспечения химического щажения (уменьшение в продуктах содержания белка, экстрактивных и минеральных веществ) рекомендуется вымачивание и вываривание продуктов. При этом более эффективна варка мелко нарезанного продукта с погружением его в холодную воду.

При варке мяса, погруженного в кипящую воду, с добавлением репчатого лука и корней, белки и экстрактивные вещества лучше сохраняются, а бульон можно использовать для больных, нуждающихся в щадящем химическом воздействии на органы пищеварения.

Для устранения избытка углеводов рекомендуется вымачивание и вываривание крахмалосодержащих продуктов, приготовление отваров из фруктов и ягод, хлеб из отрубей.

При необходимости ограничения солей кальция из рациона следует исключить молоко и молочные продукты, листовую зелень, яблоки.

При необходимости усиленного питания применяют способы кулинарной обработки, максимально сохраняющие питательную ценность продуктов и возбуждающие секреторную деятельность пищеварительных желез. В таких случаях рекомендуют сырые овощи и фрукты, мясо и рыбу в жареном виде, вводят в рецептуру блюд пряности и корни, обладающие сокогонным действием. При этом используются также легкоусвояемые углеводы, кондитерские изделия.

Для улучшения консистенции и вкусовых свойств диетической пищи, коррекции ее химического состава применяют различные комбинированные и вспомогательные приемы тепловой обработки: тушение, запекание, варку с последующим обжариванием, пассерование, бланширование. При тушении продукты обжаривают до образования корочки и припускают в бульоне или соусе с добавлением ароматических приправ.

Варка с последующим обжариванием используется для уменьшения содержания азотистых экстрактивных веществ в мясных и рыбных продуктах.

Пассерование – кратковременное обжаривание с минимальным количеством жира. Обычно пассеруют муку с жиром, морковь, петрушку, сельдерей, лук, томаты для придания им особого вкуса и фиксации ароматических красящих веществ с последующим использованием этих полуфабрикатов для приготовления супов, соусов, вторых блюд.

При бланшировании продукты кратковременно (2–3 мин) обрабатывают кипящей водой или паром с целью облегчения механической очистки, удаления привкуса, горечи, сохранения цвета, вкуса и консистенции в процессе последующей обработки.

Для улучшения вкуса блюд, входящих в бессолевые диеты, в готовые блюда добавляют отваренный, а затем слегка обжаренный лук, соусы, заправляют их лимонным или овощным соком.

## ДИЕТА И ПОХУДЕНИЕ

Диета и похудение не являются синонимами, так как диета для похудения, назовем ее «эстетической», – отдельное семейство в огромном многообразии диет для тех либо иных целей.

Если заглянуть в глубь столетий и тысячелетий, оказывается, история возникновения диет начинается одновременно с зарождением... геометрии. Пифагор – прародитель многих аксиом и теорем, знакомых любому из нас со школьной скамьи, прославился так же одним изобретением – собственной диетой, которую потомки так и назвали – «Пифагорова диета». Особенностью этой диеты является исключение из рациона бобов и животной пищи, а целью этой диеты было отнюдь не похудение, а просто избавление от кишечных газов.

Основоположник медицины, Гиппократ, в трактате «О диете» подчеркивал, что подбирать продукты для еды необходимо сугубо индивидуально, исходя из возраста, времени года и даже места проживания человека. И, наконец, основатель диетологии как научного течения, врач Асклепиад настаивал на том, что практически любую хворь можно вылечить с помощью соответствующего питания, придерживаясь определенной диеты.

Диеты для похудения появились сравнительно не так давно – около 200 лет назад. Первые диеты для похудения были призваны на борьбу с тотальным ожирением, а всеохватывающим увлечением такие диеты стали уже в послевоенное время двадцатого века. Сменилось отношение к жизни, а наряду с ним и ее темп; каноны красоты потребовали новых жертв в виде подтянутой, спортивной фигуры активной и самостоятельной женщины. А неустанный подсчет калорий, коим увлекаются все, кто хоть раз сидел на какой-нибудь диете, возник намного раньше – в начале двадцатого века.

А теперь поговорим о принципах работы диет для похудения. Все они сводятся к следующему. Энергии в организме, поступающей с едой и днем и ночью, должно быть всегда меньше израсходованной. И тогда организму придется расстаться с частью своих запасов, откладываемых им на самых видных местах нашего тела в виде нелицеприятных жировых отложений.

Также одной особенностью, объединяющей разные диеты для похудения, является наличие нескольких простых правил, вернее, запретов:

1. Нельзя есть до полного насыщения.
2. Нельзя есть в любое время, когда мы испытываем чувство голода.
3. Нельзя есть только то, что хочется.

А все прочее, как то: цвет и форма продуктов, время принятия пищи и тому подобные ухищрения – являются всего лишь второстепенными особенностями, позволяющими отличать одну диету от другой.

Часто при попытке сесть на диету у нас возникают трудности с тем, что утром мы есть просто не можем и не хотим. Это рефлекс, который определяет не только объем съеденной пищи, но и время ее принятия.

## ВОПРОС НОМЕРА



Большинство людей хотят похудеть быстро, хотя любая диета формируется годами, поэтому если человек хочет похудеть на 10 кг за месяц, нет уверенности в том, что это у него получится, а если он этого и добьется, то нет гарантии того, что за следующий месяц он не наберет веса еще больше, чем сбросил. Поэтому стоит набраться терпения и худеть на 70–100 г в день без вреда для здоровья. Поверьте, даже 3 кг за месяц – это очень хороший, а главное, реальный результат, которого можно достичь без вреда для здоровья.

Недаром говорят: «Изменить питание – изменить свой образ жизни». Самое главное для человека – подобрать такие рекомендации, с которыми он справится, которые не принесут дискомфорта и будут выполняться продолжительно.

Основной принцип умеренного питания – принцип постепенности. Необходимо постепенно адаптировать организм к разнообразию продуктов, их количеству и времени потребления.

### Основные способы избавления от жировой ткани:

1. Не забудьте позавтракать. Включите свой обмен веществ пораньше с помощью утреннего приема пищи.

2. Сократите потребление жиров. Перерабатывая жир, ваш организм сжигает меньше калорий, чем



при переработке углеводов (овощи, фрукты, каши, зерновой хлеб).

3. Запрещается голодать! Организм реагирует на голодание замедлением обмена веществ. Как только вы начнете возвращаться к обычному рациону питания, организм начнет компенсировать дефицит калорий, а масса тела в этот момент будет увеличиваться.

4. Сократите свой привычный рацион на 350–500 килокалорий.

5. Употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Она очищает желудок, хорошо усваивается, содержит мало калорий. Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов: 25% – 20% – 55%.

6. Физическая нагрузка. Нужно стараться больше двигаться. Если вы живете выше 2-го этажа, пройдите по лестнице, а не на лифте. Если ездите на общественном транспорте, выйдите на остановку раньше и прогуляйтесь пешком. Заниматься



в тренажерном зале следует не менее одного раза и не больше трех раз в неделю.

7. В течение дня должно присутствовать легкое чувство голода. Выходить из-за стола следует с чувством, что вы еще могли бы что-нибудь съесть. Но не следует доводить до чувства сильного голода: в этом случае вы просто съедите лишнего и перегрузите свой желудок.

8. Процентное соотношение основных приемов пищи: завтрак – 35%, обед – 45%, ужин – 20%

Не думайте, что чем строже диета, тем быстрее вы получите результат и похудеете. Диета должна быть сбалансированной, а не ограничительной. Худеть больше чем на полкилограмма в неделю нельзя. Иначе это стресс для организма, и он немедленно отразится на волосах, ногтях, коже.

Худейте с умом, и тогда диеты дадут необходимый результат!

# Альтернатива диетам, или Как стать женщиной своей мечты

Галина Хван, старший специалист центра инноваций ЦКБ МЦ УДП РК,  
Светлана Стрельникова, врач, специалист по интуитивному питанию, автор «Метода-10»

В развитых странах мира от 42 и 69% людей страдают избыточным весом. А почему не 100%? Значит, дело не только в еде, фаст-фуде, искусственном сахаре и трансжирах, автомобилях и Интернете? Ведь стройные люди покупают продукты в тех же супермаркетах.

Почему один, сидя за компьютером, поглощает чипсы и колу или орешки и конфеты, а другой забывает поесть? В чем разница между тем, кто доедает все до крошки, буквально давясь последним куском, а другой отказывается от десерта, говоря, что сыт?

Наверняка среди ваших друзей и родственников есть такие, на кого вы поглядываете с завистью. Вот ведь, ест, что хочет и когда хочет, и на диетах никогда не сидела, а стройная и даже с возрастом не «расплылась». Что это – гормоны, гены, пресловутый метаболизм?

Наши питательные центры голода и насыщения находятся в самом глубоком, древнем отделе головного мозга. В том отделе, который отвечает за инстинкт самосохранения и запрограммирован сохранять нам жизнь в любых условиях.

Питание и движение для нас такие же **естественные функции**, как дыхание, сердцебиение, выделение и т.д. И как вы думаете, если природа заложила в нас программу обязательного получения пищи извне, неужели она не позаботилась об ее **адекватном использовании и автоматической коррекции ее количества**? Ведь наше тело – совершенная и тончайшая информационно-энергетическая система. Так неужели такой простой математический показатель как вес не регулируется организмом? Регулируется. И на этом основан **принцип интуитивного питания**. Иногда его понимают как «есть, что хочу, когда хочу и сколько хочу». И здесь важно обратить внимание именно на слово «хочу». Важно научиться понимать тонкие сигналы своего тела о голоде и насыщении.

Наш мозг всегда видит нас стройными и здоровыми. И каждый из нас имеет специальный механизм для сохранения стройности и здоровья. Просто представьте, что у вас есть такой невидимый виртуальный компьютер, получающий сигнал от всех клеток и органов. Какие вещества сейчас нужны, сколько воды и кислорода, каких витаминов недостаточно, а каких много. Хватает или нет питательных веществ, может быть, пора добавить (поесть). И все это с учетом внешних условий, погоды, климата, нашего настроения и уровня стресса. Заманчиво?

Но это еще не все. Компьютер подключен к «облачному сервису». И информация доступна вам всегда и в любом месте. Но там еще хранится архив о вашем прошлом опыте, генетических особен-

ностях и особых пристрастиях. И эта информация тоже используется для того, чтобы понять, что же съесть вам на обед прямо сейчас.

И это еще не все. Этот компьютер может предсказать, как вы будете себя чувствовать после той или иной еды. Сколько энергии вы получите, какую пользу или вред это принесет.

Таким образом, оценивая наше настоящее положение, прошлый опыт и будущее состояние, тело выдает нам ответ в виде желания и понимания, что съесть сейчас на завтрак, обед или ужин.

Итак, рассмотрим **5 компонентов** для идеального приема пищи **при интуитивном питании**.

**1. Голод.** Начинайте есть, когда ощущаете голод примерно на 60–70%. Не игнорируйте свое желание есть. Иначе организм переходит на режим «запасания» и начинает откладывать в виде жира даже самые безобидные продукты. Конечно, желательно различать истинный физиологический голод и его «эмоциональный» заменитель.

Физиологический голод	Эмоциональный голод
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ощущается в желудке или в животе;</li> <li>- последний прием пищи был 2,5–3 часа назад;</li> <li>- вы готовы есть то, что предложат;</li> <li>- планомерные конкретные действия;</li> <li>- обычно предпочтение отдается несладкой еде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ощущается во рту или в голове;</li> <li>- не связан с приемом пищи;</li> <li>- долгий выбор;</li> <li>- предпочтение сладкой или пряной еде;</li> <li>- вы «неожиданно» обнаруживаете себя доедающим коробку конфет;</li> <li>- раздражение, скука, возбуждение.</li> </ul>

## ВОПРОС НОМЕРА

2. **Выбор продуктов.** Учитываем 3 составляющих:

а. Свое внутреннее желание той или иной пищи (из предложенного выбора).

б. Внешний компонент – это знания и информация о качестве продуктов, об их питательной ценности, влиянии на организм. Эта информация должна быть достоверной и научно подтвержденной. В настоящее время есть только несколько видов продуктов, действительно негативно влияющих на наше здоровье. Это так называемые трансжиры, полуприготовленная и обработанная пища. Сюда же можно отнести и все красители, ароматизаторы, заменители вкуса, консерванты, эмульгаторы.

в. Ваш собственный опыт употребления в пищу тех или иных продуктов. Как вы себя чувствуете, нравится ли вам вкус еды, нет ли сонливости, слабости, тяжести в желудке и т.п. Идеально, если вы чувствуете прилив энергии и легкость после определенного вида пищи.

3. **Достаточное время для приема пищи.** Дайте себе 15–20 минут, сделайте перерыв в работе. Принимайте пищу в спокойной, приятной обстановке, пережевывайте каждый кусочек. Такие действия помогут получать больше удовольствия, облегчают процесс обработки и всасывания пищи, ускоряют чувство насыщения, и в итоге вы съедаете меньше.

4. **Ощущение вкуса пищи.** Определите для себя наиболее предпочитаемые запах, температуру, консистенцию, способ приготовления того или иного блюда. Удовлетворение от еды наступает не только от ее питательной ценности, но и от удовольствия, которое она приносит. Ешьте то, что вы действительно любите. И тогда меньшее количество принесет большее удовлетворение и насыщение.

5. **Умейте вовремя остановиться.** Переставайте есть, когда чувствуете наполненность желудка на 60–70% и небольшое изменение, нейтрализацию вкуса пищи. Природой так определено, что у нас нет четкого сигнала насыщения, в отличие от явного ощущения голода. Насыщение не связано с инстинктом самосохранения. И чтобы его услышать, требуется более внимательное к себе отношение и определенный опыт. Но это врожденный механизм, и мы можем его восстановить.

### 5 компонент: Вовремя остановиться!



Таким образом, делая выбор продуктов на основе сигналов своего тела, вы освобождаетесь не только от лишнего веса, но и от диет и ограничений. Становитесь женщиной своей мечты – стройной и свободной.

Итак, первый шаг на пути к «становлению женщины своей мечты» сделан: найдено понимание принципов интуитивного питания. Но Стройная Персона – это не только количество килограммов. Это мышление, привычки, действия, освобождающие не только от лишнего веса, но и от диет и ограничений во всех областях жизни.

**ПРИВЫЧКИ СТРОЙНОЙ ПЕРСОНЫ:**

- Она не мыслит диетами. Ест только для нужд своего организма. Уважает свое тело: начинает есть в ответ на его сигналы и прекращает есть в ответ на его сигналы.
- Пища для нее не важна. Она ест то, что хочет.
- Она не считает калории. Она ест сколько надо, но достаточно.
- Она забывает о еде, концентрируясь на делах. Она слушает свое тело, а не рекламу или других людей.
- Она фокусируется на удовлетворении и удовольствии, а не на количестве пищи. Быть стройной – для нее норма.
- Она получает удовольствие от жизни в целом, а не от еды. Стройная Персона не ищет оправдания для себя, когда хочет есть.
- Она ест здоровую пищу, потому что достойна ее.
- Стройная Персона не обращает внимания на вес других людей. Она не сравнивает себя с ними.
- Быть здоровой и счастливой – самое важное для нее.

**Ежедневная активность будет  
формировать новые привычки,  
неожиданно добавляя экспрессии  
и энергии в вашу жизнь**

**ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО ПРЕВРАЩЕНИЮ  
В СТРОЙНУЮ ПЕРСОНУ****Осознанность**

В условиях нашей занятой жизни и ежедневного решения множества задач мысли о здоровье часто появляются тогда, когда уже есть болезнь или проблемы. И о сохранении идеального веса тела частенько вспоминается тогда, когда уже пора его снижать.

Вместо специфических действий – например, есть меньше сахара, 30 минут в день заниматься физической активностью, регулярно проходить медицинское обследование, есть пять фруктов в день и т.п. – запланируйте осознанность в вопросах здоровья. Осознанность означает обращать внимание на настоящий момент. Жить «здесь и сейчас». Замечать вкус пищи, отмечать свои эмоции, обращать внимание на уровень своей энергии, быть внимательным в разговоре с детьми, наблюдать природу во время прогулки, понимать и знать сигналы своего тела.

Оно даст наилучшую подсказку, что требуется вам в данный момент. Выполняйте все действия осознанно.

**Удовольствие**

Иногда жизнь представляется чередой рутинных дел. Но гораздо эффективнее и полезнее чувствовать удовольствие от повседневных дел. Удовольствия подстерегают нас на каждом шагу в жизни! Найдите пищу, наиболее вас удовлетворяющую. Не только вид продукта, но и запах, консистенция, текстура, температура еды – все может быть наилучшим для вас. Найдите упражнения, которые вы любите и будете выполнять с удовольствием. Не забудьте о приятном компаньоне и прекрасной музыке. Сделайте свою кухню местом удовольствия в доме. Добавляйте новые ингредиенты, осваивайте новые рецепты, устраивайте семейные праздники, приглашайте друзей и т.п.

**Движение**

Наше тело создано для движения. А современный мир создан для сидения и лежания. Отсутствие движения – это основной виновник эпидемии ожирения, многих хронических заболеваний, нарушения сна и высокого уровня стресса. Исследования показали: даже простое добавление движения в повседневную жизнь играет огромную положительную роль для нашего здоровья. Найдите пути добавить активности несколько минут каждый час. Не только когда вы в спортзале или на пути домой с работы.

Ежедневная активность будет формировать новые привычки, неожиданно добавляя экспрессии и энергии в вашу жизнь. Можно попробовать разговаривать по телефону, прохаживаясь по кабинету, подниматься по лестнице, а не на лифте. А если проводить совещания в движении – сколько новых неожиданных идей и решений вы получите от своих сотрудников! Можно планировать свою работу во время прогулки. Это оказывается гораздо эффективнее и интереснее, чем дома за компьютером. А долгими зимними вечерами можно не только сидеть под теплым одеялом у телевизора, но и поиграть в снежки с детьми или своим партнером. Каждый день может принести новый вид активности.

Увлекаясь физическим совершенствованием, не забывайте о «питании» своей души – займитесь любимым делом, развивайте новые привычки, изучайте, что давно хотите изучить или то, что вам интересно, создавайте искренние отношения, дарите свою любовь близким, путешествуйте.

Помните ставшие девизом на все времена слова А.Чехова: «В человеке должно быть все прекрасное». Поистине, красота спасет мир! А начинать надо с себя!

*P.S. Больше информации об интуитивном питании вы можете получить на веб-сайте [www.metodio.com](http://www.metodio.com)*

## Гирудотерапия: *на страже красоты и здоровья*

Пиявка... Одно только звучание этого слова способно вызвать гримасу отвращения и мурашки по коже. Однако эти мерзкие на вид и противные на ощупь существа – незаменимые помощники врачей. Гирудологи утверждают, что с их помощью можно омолодить тело, оздоровить весь организм и навсегда удалить рубцы и шрамы на теле.

В отличие от химических препаратов, которые лечат конкретно какое-то заболевание, применение пиявок способствует оздоровлению всего организма



Как рассказывает Злиха Байшуланова, врач-гирудотерапевт с 22-летним стажем в этой области, сфера применения пиявок огромна, так как на организм человека они оказывают более 30 видов лечебных эффектов. В частности, с помощью пиявок можно улучшить процесс снабжения кислородом тканей и органов, снизить свертываемость крови, разрушить тромбы, восстановить микроциркуляцию, расщепить жировые отложения, восстановить нервно-мышечную передачу импульсов. Кроме того, пиявки могут оказывать антикоагулирующее, гипотензивное, противоотечное, дренирующее, бактериостатическое, иммуностимулирующее, обезболивающее действия.

«Мне легче перечислить, в каких случаях пиявок

нельзя ставить. Потому что нет раздела, где пиявки не применяются», – говорит Злиха Карабалаевна. По ее словам, гирудотерапия показана пациентам с кожными, гинекологическими, урологическими, сердечно-сосудистыми и неврологическими заболеваниями. Также пиявками лечатся болезни глаз, органов пищеварения и многие заболевания опорно-двигательного аппарата.

Сегодня пиявкам нашли применение и в косметологии. Так, при желании с помощью этих маленьких кровопийц можно избавиться от целлюлита и устранить различные косметологические дефекты: угревую сыпь, прыщи, посттравматические или послеоперационные рубцы, морщины, дряблость кожи и плохой цвет лица.

Несмотря на то, что целебное действие пиявок было известно издревле, активно использовать этот метод альтернативной медицины врачи стали только последние два десятилетия. Первое Всесоюзное совещание гирудологов, проходившее под девизом «Медицинская пиявка на службе здравоохранения», состоялось в Донецке в 1991 году. Оно объединило разрозненных по всему Советскому Союзу врачей-гирудотерапевтов, использующих этот метод в своей практике.

«Я начала заниматься пиявками с момента первого съезда гирудотерапевтов СССР. На этой конференции я получила информацию, которую никто тогда в Казахстане не знал. У нас не было ни одного ученого, ни одного аспиранта, кто бы занимался пиявками. Так-то дедушки-бабушки знали, что пиявки при головных болях помогают, ставили их, но в чем секрет – никто не знал. Оказалось, все дело в слюне пиявки, состав которой установили только в 1991 году», – говорит врач-гирудотерапевт.

Оказывается, в слюне этих паразитов содержится более ста лечебных компонентов – гирудин, ферменты, витамины, гормоны. За это пиявок называют минифармацевтической фабрикой. Однако для лечения нужны не обычные пиявки, которые водятся в прудах и болотах, а медицинские, специально выращенные на биофабриках.

Пиявки *Hirudo medicinalis* относятся к типу кольчатых червей. Поскольку в природе они находят жертву по запаху, то эти животные очень чувствительны к ароматам. Любой ненатуральный запах может отпугнуть пиявку. Поэтому врачи не советуют перед сеансом гирудотерапии использовать пахучие шампуни и мыло, а также одеколон, духи и дезодоранты.

Лучше всего для подготовки кожи к наложению пиявок использовать детское мыло. Хотя, по словам врача, в 50% случаев пиявка нормально присасывается даже к вообще неподготовленной коже. Если же случается, что пиявка никак не хочет «садиться», особенно на энергетически негативные участки тела, кожу смазывают 5%-ным раствором глюкозы или водой, подслащенной сахаром или медом. В крайнем случае, кожу придется уколоть иглой для появления капельки крови, на которую и опрокидывают пузырек с пиявкой.

Пиявка прокусывает кожу всего на 1,5–2 миллиметра. Если боль и есть, то она такая же, как при укусе комара. Затем пиявка впрыскивает в рану свою слюну, которая содержит обезболивающее, и дальше пациент уже не испытывает неприятных ощущений.

За один раз пиявка способна высосать от 5 до 15 миллилитров крови. Сеанс кровососания длится 40–60 минут. Пиявка раздувается на глазах, цепко держа свою «жертву» и насаывая кровь. Затем, когда она уже, казалось бы, готова лопнуть от крови, ее челюсти вновь втягиваются к глотке, и пиявка

отпадает. Между тем до полного насыщения оторвать присосавшееся животное крайне сложно. В этих случаях кожу под ней смачивают подсоленной водой или прикасаются к пиявке тампоном, смоченным йодом или спиртом.

Один раз наевшись, пиявки могут долго обходиться без пищи. В западной литературе наиболее часто указывают срок от 6 до 12 месяцев. Максимальный период выживания без пищи взрослой пиявкой массой 5–6 грамм после кормления в искусственных условиях составляет около 2–2,5 лет. При этом она худеет, уменьшается в длине и может потерять до 85% веса. В естественных условиях, где пиявка вынуждена вести более активный образ жизни, без пополнения пищевых запасов она может ослабеть и стать добычей других животных.

Как рассказывает гирудотерапевт, пиявка оставляет на коже пациента шрам в виде трехлучевой звезды, как знак «Мерседеса». Это пиявочное тавро рассасывается в течение 2–3 недель. После сеанса гирудотерапии ранки могут кровоточить. В целом этот процесс может занимать от 8 до 48 часов в зависимости от особенностей организма пациента. Поэтому после снятия пиявки обязательно накладывается асептическая повязка. После гирудотерапии надежнее будет воздержаться от водных процедур на 1–2 дня, чтобы избежать расчесывания ранок ногтями или мочалкой. Однако принимать легкий душ пациентам не запрещается, так как пиявка дезинфицирует слюной место укуса.

«К каждому больному надо подходить индивидуально, – говорит врач, – кому-то четырех пиявок хватит, а кому-то и 24 можно поставить. Это зависит от веса, давления, от состояния больного, от стадии заболевания. У меня специализация «Применение медицинских пиявок в клинике внутренних болезней и хирургических заболеваний». Это дает мне возможность принимать и хирургических, и терапевтических больных. За 22 года у меня уже есть свои наработанные методики. Я не подхожу к пациентам трафаретно. Не действую так, как написано в Интернете. У меня свое чутье, свои наработанные линии, у меня подход совсем другой».

Как утверждает Злиха Байшуланова, осложнений гирудотерапии не выявлено. Единственное, что может вызвать недовольство у пациентов, – это приставочная реакция.

«Приставочная реакция – это закономерное явление, которое развивается после постановки пиявок. Это результат активизации иммунной системы», – рассказывает гирудотерапевт.

Как правило, приставочная реакция возникает через 12–14 часов после сеанса гирудотерапии и может проявиться в виде зуда, жара, покраснений, отеков, сонливости, слабости и сопровождаться увеличением лимфатических узлов. Гирудологи объясняют это явление доказательством лечебного воздействия пиявочных ферментов. Обычно



приставочная реакция проходит в течение 3–5 дней. Для облегчения ее протекания можно принимать назначенные врачом препараты, а также обязательно сохранять физический и психологический покой и ответственно относиться к обработке ранок.

«В отличие от химических препаратов, которые лечат конкретно какое-то заболевание, применение пиявок способствует оздоровлению всего организма. То есть, может быть, у человека есть какое-то заболевание, о котором он вообще не подозревает, так как оно только на стадии возникновения, а пиявка способна излечивать даже тот недуг, которой находится в зародышевом состоянии», – утверждает Злиха Байшуланова.

Тем не менее есть несколько заболеваний, при которых гирудотерапия противопоказана. Например, пиявок нельзя ставить при гемофилии и геморрагических диатезах, средней и тяжелой степени анемии, при психическом перевозбуждении, физическом истощении организма и так далее.

«Во-первых, пиявки нельзя ставить онкобольным четвертой стадии. Во-вторых, беременным женщинам. Но в данный момент это спорный вопрос, так как были случаи, когда по экстренным показаниям и беременным женщинам вынуждены были ставить пиявки для спасения мамы. И результат был позитивный: и ребенок, и мама остались живы, и роды нормально прошли. Поэтому сейчас многие авторы говорят, что и беременным можно проходить курсы гирудотерапии», – говорит врач.

Как отметила Злиха Карабалаевна, каждую пиявку можно применять только один раз. После кровососания они подлежат обязательной утилизации. Перед уничтожением может проводиться предварительная наркотизация пиявок. Для этого использованных пиявок помещают на 15 минут

в 8%-ный спиртовой раствор, а затем на 60 минут в 3%-ный хлорамин, после чего их можно утилизировать вместе с другими медицинскими отходами. Это позволяет гарантировать, что пиявки не станут разносчиками гепатита, ВИЧ и других вирусных заболеваний.

Как призналась Злиха Карабалаевна, основной контингент ее пациентов – это отказные больные с запущенной стадией заболевания. По словам эксперта, на начальных этапах развития болезни люди пользуются медикаментозными средствами лечения и только после нескольких неудач решают обратиться к природным лекарям. Чтобы избежать подобного стечения обстоятельств, гирудотерапевт рекомендует при хронических недугах использовать метод лечения пиявками в качестве профилактики.

«Гирудотерапию можно применять даже с целью профилактики обострения хронических заболеваний. Допустим, при гипертонической болезни, в зависимости от криза, пиявок можно ставить два или четыре раза в год. При этом химические препараты мы все равно назначаем, вызываем таких пациентов на диспансеризацию, проводим обследование», – говорит Злиха Байшуланова.

Сторонники гирудотерапии считают, что краткий курс общего оздоровления с помощью пиявок полезно делать тем, у кого есть риск возникновения инфаркта, инсульта, наблюдается повышенная свертываемость крови, идут процессы тромбобразования, появляется геморрой. Врачи обещают, что после такого «техосмотра» организма «пиявочной инспекцией» пациентов долго ничего не будет беспокоить.

Наталья Батракова

# МАГНИЙ Ulife nlimited КАЛИЙ

**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ!**

**Восполнение  
дефицита калия  
и магния, при  
снижении  
их содержания  
в организме**

**принимай -  
жизнь  
сердцу  
продлевай!**



**Применяется при:**

- сердечно-сосудистых заболеваниях;
- судорогах;
- стрессах;
- усталости;
- вредных привычках.



**МЕДОПТИК**  
производство и продажа лекарственных,  
аптекарских и дезинфицирующих средств



**Горячая линия: 327 98 01**  
**ТОО «Медоптик» РК, г. Алматы, ул. Огарева 2 «Б», тел.: 8 (727) 383-22-02, 232-08-24**

# Способ сделать ноги идеальными

Данияр Байбосунов, пластический хирург,  
Центр эстетической и лазерной медицины  
и пластической хирургии «Арумед»

Липофилинг голени – хирургический метод коррекции контуров ног, суть которой заключается в трансплантации (пересадке) собственной жировой ткани пациента (взятой из зоны живота, бедер и т.д.) в область голени.

## ИСТОРИЯ ЛИПОФИЛИНГА

Впервые, по литературным данным, пересадка жировой ткани датируется 1893 годом. Немецкий хирург Gustav Neuber (1842–1916) произвел пересадку участка жировой ткани, взятой с верхней конечности, в область орбиты глаза, тем самым улучшив внешний вид лица, сгладив деформацию и грубые рубцы, которые остались после ранее перенесенного остеомиелита.

Через пару лет вышла статья немецкого хирурга Vincenz Czerny об операции по удалению липомы и пересадке полученной жировой ткани в грудь женщины для восстановления объема груди, утраченного в результате мастита. Автор сообщал, что результат был положительным, грудь оставалась стабильной на протяжении нескольких лет и лишь немного отличалась от другой груди.

Однако врачи, делавшие пересадку жировой ткани в конце 19 века, встречались с множеством трудностей. Медицинских инструментов было очень мало, не существовало специальных методик по забору и имплантации жировых клеток. Все это приводило к нежелательным последствиям и множественным осложнениям.

После этого тема липофилинга на долгое время ушла в забвение, однако в конце прошлого века пластические хирурги вернулись к ней, и операции по пересадке собственного жира вновь обрели популярность. Этому способствовало изобретение в 1980-х техники липосакции. Она помогла возродить и широко распространить идею липофилинга.

Возврат к липофилингу произошел в 1985 году, когда пластический хирург из Франции Pierre Fournier впервые описал эту процедуру. Жировая ткань, полученная в результате липосакции, повторно вводилась в места, где был недостаток объема. В ходе многочисленных операций хирурги апробировали различные способы обработки жировой ткани для дальнейшей разработки техники липофилинга.

Положительные результаты пересадки собственной жировой ткани способствовали ее популяризации. Буквально через несколько лет липофилинг занял одну из лидирующих позиций среди операций

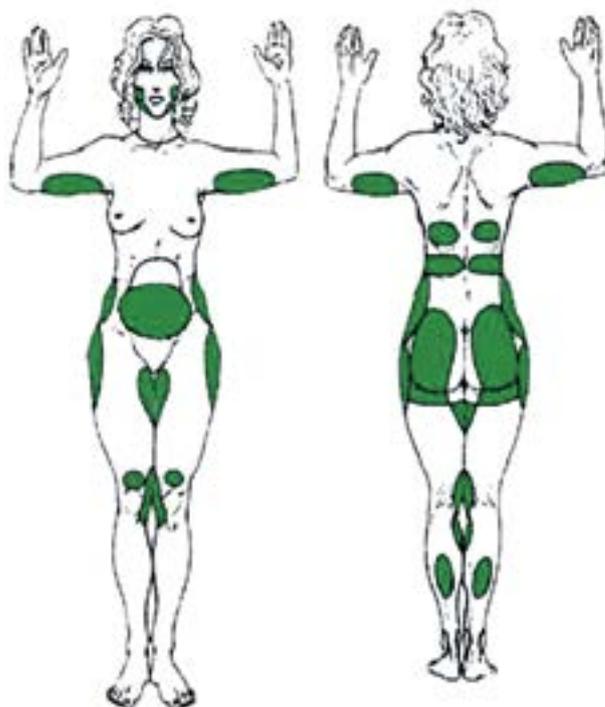
по увеличению объема губ, скуловой области, щек, подбородка, коррекции контуров лица, заполнения глубоких морщин и носогубных складок.

С тех пор методика липофилинга претерпела некоторые изменения, была усовершенствована, и ее эффективность возросла.

## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЛИПОФИЛИНГ

Перед липофилингом обязательно проводится консультация, в ходе которой врачом проверяется состояние здоровья пациента (проводится необходимое обследование), далее обсуждаются места, куда планируется ввести его собственный жир, расположение и необходимый объем жировых отложений в месте-доноре. Для того чтобы достичь хороших результатов, у пациента должно быть достаточно собственного жира.

Места забора жировой ткани: живот, бока, бедра (наружная и внутренняя поверхности), подбородок, внутренняя и наружная поверхность коленей и т.д.



## ТЕХНИКА ЛИПОФИЛИНГА

Липофилинг обычно делается под местной анестезией, иногда операция выполняется под общим наркозом. Процедура липофилинга начинается после обработки операционного поля. Необходимое количество жировой ткани через небольшие разрезы извлекается из области талии, живота или других зон, где у пациента есть необходимое количество жира. Липофилинг выполняется с использованием специального пластикового шприца, в котором вакуум создается за счет того, что оттягивается поршень, и канюль диаметром 1,0–2 мм. Благодаря закругленному концу трубки (канюли), при ее движении взад-вперед не происходит повреждения нервов и крупных кровеносных сосудов и в основном отрываются и всасываются жировые клетки. Далее происходит обработка и очистка жировой ткани от различных примесей, после чего жировую ткань тонкими слоями укладывают в заранее намеченные области подкожной клетчатки, в некоторых случаях – в мышечное пространство. По завершении операции проколы заклеивают хирургическим пластырем и накладывают повязку. Время проведения процедуры занимает от 1 часа и более, а результат операции – долгосрочный. Еще одним преимуществом липофилинга является то, что нет необходимости в длительном пребывании в стационаре – пациент через несколько часов после операций может отправляться домой. Соблюдение послеоперационных восстановительных рекомендаций пластического хирурга поможет пациенту в кратчайшие сроки вернуться к обычному образу жизни. Как и после любой пластической операции, в первые дни могут наблюдаться небольшие синяки в области проколов и отечность. Через 2–3 недели можно забыть об этих неприятных последствиях.

## ВИДЫ ЛИПОФИЛИНГА

**На лице:** липофилинг формы лба, височной области, области бровей, межбровной области, спинки и кончика носа, носогубных складок, носослезных борозд, скул, подбородка, контура и размера губ.

**По телу:** липофилинг голени, кистей рук, ягодиц и груди, а также липофилинг посттравматических и врожденных дефектов.

**Эстетические показания для липофилинга голени:** худые, сомкнутые коленные суставы; недостаточность объема голени.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛИПОФИЛИНГУ

Острые или хронические заболевания кожи, подкожно-жировой клетчатки и мышц, сердечно-сосудистой системы (в стадии обострения), инфекционные болезни, сахарный диабет, онкологические заболевания, болезни крови и психические заболевания.

	Липофилинг голени	Увеличение голени имплантатами
Анестезия	Местная и общий наркоз	Общий наркоз
Риски и осложнения	Приживление недостаточного объема, гематома, асимметрия, воспаление, понижение кожной чувствительности.	Гематома, воспаление, асимметрия, серома, повреждение нервов и сосудов, некроз кожи, перемещение имплантата с течением времени и капсульные контрактуры
Реабилитация	2–3 недели	6 недель
Особенности лечения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жир частично рассасывается (от 30 до 50%);</li> <li>- определенные ограничения по объемам введения жира;</li> <li>- жир забирается и вводится через маленькие проколы кожи, поэтому следов практически не остается;</li> <li>- жир является своим собственным материалом, поэтому отсутствуют аллергические реакции;</li> <li>- введенный жир дает «усадку» в среднем на протяжении 3 месяцев. В связи с этим могут происходить изменения первоначальных объемов и контуров. Спустя 4 месяца после процедуры остаточный объем тканей считается перманентным.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возможны видимые или ощущаемые на ощупь края имплантатов;</li> <li>- остается рубец в области подколенной ямки 4–5 см;</li> <li>- возможно отторжение имплантата;</li> <li>- не дает усадки.</li> </ul>

## АКТУАЛЬНО

Итак, липофилинг является эффективным методом коррекции и изменения формы лица и тела с минимальным риском возникновения нежелательных эффектов. Характеризуется быстрым реабилитационным периодом и отсутствием необходимости в длительном пребывании в стационаре. Отличный результат сохраняется длительное время, а по исследовательским данным многих пластических хирургов – пожизненно.

### КЛИНИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Пациентка А. обратилась в клинику в связи с недовольством внешним видом голени. После проведенной консультации и предварительного обследования выявлены пожелания пациента: уменьшить объем в области обоих коленных суставов; увеличить объем в области верхней трети обеих голени.

Произведены необходимые замеры: окружность верхней трети голени – 28 см, окружность в области коленного сустава – 35 см.

После обследования пациентке проведена операция – липофилинг голени. Во время операции произведен забор жировой ткани в объеме 30 мл из области внутренней поверхности коленных суставов и дополнительно 230 мл из области живота. После чего в верхнюю медиальную область каждой голени было введено по 130 мл жировой ткани в пределах подкожно-жировой клетчатки. Места забора и введения жировой ткани заклеиваются хирургическим пластырем и надевается компрессионное белье.

Через 6 месяцев произведена оценка проведенной операции: окружность верхней трети голени – 30 см (т.е. увеличение на 2 см) и окружность коленного сустава 33 см (т.е. уменьшение на 2 см).

Результаты липофилинга голени:



Эстетикалық, лазерлік медицина және  
пластикалық хирургия орталығы

# АРУМЕД

Центр эстетической, лазерной медицины  
и пластической хирургии

г. Алматы, пр. Абая, ул. ул. Капitolская 51/53  
Тел.: +7 (727) 267 34 77, 267 32 96, +7 771 789 01 76  
E-mail: info@arumed.kz

г. Алматы, ул. Тураевская, 529  
Тел.: +7 (727) 261 66 96, 272 11 87  
E-mail: arumed130@hotmail.com  
www.arumed.kz

## Письмо в номер:

Месяц назад я поняла, что начинаю стареть, и это наводило на меня дикий ужас! Я решила действовать, ведь мне всего 38 лет! Работа, дом, двое детей – весь день как белка в колесе. Несмотря на это, всегда стараюсь поддерживать в порядке свою внешность. Борьба с морщинами началась лет пять назад. Скажу честно, перепробовала массу средств. Дорогущие крема, маски, походы к косметологу. Эффект если есть, то временный.

Случайная встреча с приятельницей изменила эту ситуацию в корне, за что ей огромное спасибо. Она мне порекомендовала попробовать гель для лица «Пектилифт». Цена более чем приемлемая, поэтому я его смело купила.

Это невероятно, скажу я вам! Во-первых, после нанесения ощущение такое, будто на голове затянули десять бантиков, да так, что все морщинки разгладились. Самое удивительное, что это ощущение подтянутой кожи сохраняется даже после того, как гель смываешь. Во-вторых, гель без запаха, очень приятной консистенции. Его можно наносить даже на кожу вокруг глаз и зону декольте.

Вот уж действительно все гениальное просто. Наносишь ежедневно на 15 минут, потом смываешь теплой водой, после чего можно использовать любой самый простой увлажняющий крем. Муж удивляется, как я посвежела, шутит, что теперь можно в отпуск не ехать...

Сейчас с удовольствием делюсь этим открытием со своими подругами. У кого-то после «Пектилифта» пигментные пятна начали проходить, у кого-то воспаления на коже. Правда, очень приятно, что есть производители, которые создают что-то действительно стоящее.



«Пектилифт» – гель лифтинг против морщин – выпускается как для молодой, так и для зрелой кожи. Он эффективно разглаживает даже глубокие морщины, сужает поры, устраняет жирный блеск, подтягивает контур лица и шеи, а также способствует выработке кожей собственной гиалуроновой кислоты.

### Из чего состоит «Пектилифт»?

Состав: 100% гиалуроновая кислота, без добавления консервантов, отдушек, красителей и парабенов. Выпускается только в медицинских флаконах. Срок хранения в закрытом виде 24 месяца, после вскрытия – 10 дней. Сверхвысокая очистка природных компонентов исключает возникновение аллергических реакций. Продается только в аптеках.

По вопросам поставок обращаться в отдел продаж «ЭМИТИ Интернешнл»

## Что делать, если началась тошнота, рвота, понос?

Кишечные инфекции всегда случаются неожиданно. В самом начале симптомы напоминают обычное ОРЗ. Однако через некоторое время появляются боли в животе, возникает тошнота, рвота, понос.

### Никаких антибиотиков!

Именно поэтому помните правило: никаких антибиотиков при пищевом отравлении без рекомендации врача! Зачастую антибиотики абсолютно не действуют на возбудителя, а только добавляют нужные кишечнику микробы, вызывая в конце концов серьезный дисбактериоз.

### Как быть?

В идеале необходим безопасный, надежный препарат, который решает одновременно несколько задач: останавливает понос, уничтожает возбудителя и выводит из организма токсины, нормализует работу кишечника.

### Решение найдено!

Благодаря применению современных технологий компании «Доктор Пектин» удалось создать препарат «Пепидол». «Пепидол» обладает уникальными свойствами: не только быстро останавливает тошноту, рвоту и понос, но и уничтожает возбудителей инфекции, в том числе ротавирусных, вспышка которых наблюдается сейчас в нашем регионе. Причем эффект препарата проявляется очень быстро: при острых расстройствах кишечника здоровье восстанавливается в течение одного-двух дней, а для избавления от дисбактериоза обычно достаточно восьмидневного курса приема. «Пепидол» стимулирует компенсаторные функции организма, позволяет снизить количество назначаемых лекарств, нейтрализует их побочные действия.

В наше время абсолютно здоровые люди встречаются редко. Чтобы обезопасить себя и своих близких, необходимо иметь в домашней аптечке препарат «Пепидол», который легко и быстро решает вопросы кишечной инфекции как у детей, так и у взрослых. Ведь случиться это может в каждой семье.

**Берегите себя и будьте здоровы!**



Каждые 3 часа до полного выздоровления:

- **Взрослым** – по 25 мл ( 2 ст.л.) 5%,
- **Детям:** 3 года – по 5 мл (1 ч.л.) 3% раствора, 4–10 лет – по 10 мл ( 1 дес.л.) 3% раствора, 11–14 лет – по 15 мл ( 1 ст.л.) 3% раствора



Подробная информация на сайте [www.papidol.ru](http://www.papidol.ru)  
Пепидол - БАД, проконсультируйтесь с врачом и будьте здоровы!  
Продается только в аптеках города

# HeadHunter: 11% каз что муж должен зарабатывать,

Компания HeadHunter Казахстан опросила более пяти с половиной тысяч казахстанцев с целью выяснить, каково мнение соотечественников относительно распределения ролей в семье. Более половины респондентов (56%) ответили, что работать и воспитывать детей должны оба родителя в равной мере. 23% опрошенных считают, что все зависит от договоренности между супругами и от жизненных обстоятельств. При этом 9% уверены, что работать необходимо обоим родителям, но основная ответственность за воспитание должна все же лечь на плечи матерей. Почти каждый десятый участник опроса (11%) отдал предпочтение варианту, когда муж зарабатывает деньги, а жена сидит дома с детьми. Нашлись и те, кто считает, что работать в семье должен тот, у кого больше зарплата, а другой – заниматься детьми (1%).

Примечательно, что ответы как мужчин, так и женщин были в целом идентичны, тем не менее в некоторых аспектах отразились гендерные особенности. Например, женщин, которые за полное равенство в работе и родительских обязанностях, больше на 9% (60% против 51%). В то же время мужчин, уверенных, что зарабатывание денег – привилегия сильного пола, оказалось в три раза больше, чем женщин (18% против 6%).

НН.KZ: МНЕНИЯ КАЗАХСТАНЦЕВ О ТОМ, КТО В СЕМЬЕ ДОЛЖЕН ЗАРАБАТЫВАТЬ, А КТО – ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ



# КАХСТАНЦЕВ СЧИТАЮТ, А ЖЕНА – СИДЕТЬ ДОМА С ДЕТЬМИ

Специалистам исследовательского центра HeadHunter Казахстан стало интересно, как статус респондентов повлиял на выбор ответов. Так, вариант «Работать и воспитывать детей должны оба родителя» чаще выбирали работники без детей; «Все зависит от договоренности между супругами и от жизненных обстоятельств – неработающие родители; «В семье работать должен муж, а заниматься воспитанием детей (и не работать) – жена» – неработающие граждане, не успевшие обзавестись потомством.

## НН.KZ: МНЕНИЯ КАЗАХСТАНЦЕВ О ТОМ, КТО В СЕМЬЕ ДОЛЖЕН ЗАРАБАТЫВАТЬ, А КТО – ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ



Период проведения опроса: 17 июля – 20 августа 2013 г.

Регион: Казахстан

Респонденты: 5 695 пользователей портала hh.kz

\* 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.

# Внешний вид: *красота во сне и наяву*

## **Зарплата «за красивые глаза»**

Он (она) получает такую высокую зарплату «за красивые глаза». Сколько раз вы слышали или сами произносили эту фразу? И, наверное, не всегда это высказывание звучало иронически. Исследования, проводимые хедхантерами, наглядно доказывают, что красивых, ухоженных, стильно выглядящих людей охотнее берут на работу, им зачастую (в тех организациях, где оклад «плавающий» или «по результатам собеседования») платят более высокую заработную плату. Красота и ухоженная внешность, если рассматривать с точки зрения построения карьеры – это долгосрочное вложение.

## **Дресс-код как способ выразить уважение**

В любой мало-мальски уважающей себя организации существует свой устоявшийся дресс-код. У кого-то все настолько строго, что отклонения от «белый верх, черный низ, мужчины в костюмах, женщины в колготках» позволены только по пятницам; у кого-то только запрет на джинсы, а у кого-то полный casual всю неделю.

Дресс-код помогает сохранять субординацию, вызвать уважение к вам самому и выразить ваше уважение к коллегам (собеседникам, партнерам, продавцу в магазине, парикмахеру в салоне красоты через дорогу от дома).

## **Когда «не для кого наряжаться»**

Это как самая распространенная причина недовольства супругов друг другом: когда ваша половинка ходит по квартире в тренировочных штанах с пузырчатыми коленями или же в бигудях и застиранном халате, объясняя это тем, что «все равно никто не видит». А недовольные домочадцы – что-то вроде табуреток?

Аналогичная ситуация складывается и в женских рабочих коллективах. Тут уже в игру вступает фраза «Да перед кем тут наряжаться! Все женщины кругом (как вариант – «все женатики»)». Ну и обратный расклад, когда «все кругом мужики, не для кого ноги стричь».

## **Коллеги оценивают и берут пример**

Вы, возможно, удивитесь, но новую одежду наших казахстанских «леди», как и любые улучшения внешнего вида, замечают прежде всего коллеги-женщины. Они не оценивают вас как объект романтических мечтаний или флирта – они мысленно примеривают ваши маникюр, прическу, кофточки, сапожки на себя. Но это тоже обуславливает внимание. Так уважьте их и не махайте рукой на внешний вид даже в чисто женском (или мужском) коллективе.

## **Ждите своего кинопродюсера, купив лотерейный билет**

Замечено, что красиво одетый человек ведет себя иначе, даже разговаривая по телефону, когда собеседник его не видит. Говорят же, что красивое белье как высшее образование: его не видно, но оно повышает чувство достоинства у его носителя.

Выглядеть всегда «на все сто» – это действительно, как мы писали выше, долгосрочное вложение: кроме офиса, вы ходите по улице, вас видят попутчики, соседи и случайные прохожие, которые могут оказаться, между прочим, и кинопродюсерами. Не забывайте, что земля круглая и надо всегда быть наготове, чтобы поймать посланный вам провидением шанс. Помните анекдот, как один старик молился Богу, обращаясь с просьбой дать ему выиграть миллион в лотерею? При этом и не подумал приобрести лотерейный билет. А вы – приобретите! Следите за обувью, гладьте одежду, вовремя мойте голову, подбирайте ансамбль из вещей с вечера, а не утром сквозь сонную одурь. Внешность – это, конечно, не есть стопроцентный ключ к жизненно-му и профессиональному успеху, но значимая бироздка на этом ключе, одна из важных его составляющих.

## **Секрет успешной мотивации**

«Трудно стать неотразимой, если ты ленива», – говорит признанная красавица Софи Лорен. Но как себя мотивировать?

Самая лучшая мотивация ухаживать за своей внешностью – это положительный опыт. Возьмитесь за себя и походите «с иголки» хотя бы неделю. Вот увидите: вас «отравят» восхищенные взгляды и невольное восхищение коллег обоих полов и вам уже не захочется возвращаться в «легион серых мышек».

## **Леди старше – одежда дороже**

Во всем мире принято, что чем старше человек, тем более стиль его одежды должен приближаться к классическому, одежда должна становиться серьезнее, дороже. Если студенты могут носить пуховики без ущерба своему имиджу, то людям «за тридцать» рекомендуется переходить уже на пальто. Производители и этот предмет гардероба сейчас предлагают из разных ценовых линеек, можно выбрать и обладателю скромного бюджета – важен сам принцип «ориентации на пальто».

Короткие юбки тоже более пристали молодежи. Только не надо закидывать нас помидорами и объявлять ханжами! Об этом хорошо сказал поэт Олег Сердобольский: «Своим триумфом

в домино смешно гордиться. До срока стариться смешно, как молодиться». Есть, есть яркая красота и даже сексапильность непошлые и уместные. И по вашим возрастным рамкам.

### Джинсы – не для офиса

Многие стилисты также считают, что джинсовая одежда – не для офиса. Смотрели ли вы старые американские фильмы (тот же знаменитый телесериал «Даллас»)? Так вот, там хорошо видно, что обитатели разного вида тюрем поголовно одеты в джинсу. Что, хотите взять пример? Это мы, конечно, шутим. Джинсу сейчас вводят даже в «благородный гламур». Цвет вареной джинсы «ушел в народ», т.е. широко используется и на других видах ткани. Чуть ли не бальные платья уже имеют оттенки индиго.

### «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей»

Женщины и мужчины обычно годам к тридцати знают недостатки и достоинства своей внешности и умеют прятать первые и подчеркивать вторые. Если вы хотите ускорить процесс самосовершенствования, советуем вам посетить такие курсы, как «маникюр (педикюр) для себя», «визаж для себя», «депиляция для себя». Если нет на это времени (или денег) – не спите в кресле парикмахеров и косметологов – мотайте на ус все их приемы, учитесь.

### ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗНАМЕНИТЫХ ЖЕНЩИН

Хотим предложить вашему вниманию полезные для обновленных женщин и применимые для заботящихся о внешности мужчин (при вдумчивом подходе) цитаты:



### Эвелина Хромченко

(креативный директор и в прошлом главный редактор российского глянцевого журнала L'Officiel, светская львица, телеведущая, человек, который «знает о моде все и даже больше»):

– Ухоженная женщина всегда добивается того, чего не может добиться женщина в халате.

– Возьми деньги, отложенные на черный день, и купи себе новые туфли. И, возможно, черный день так никогда и не наступит.

– Женщина должна в первую очередь хорошо выглядеть для себя. После того, как вы начнете заботиться о себе, вокруг появятся люди, которые позаботятся о вас. Прежде всего мы живем для себя, а потом уже для окружающих.

– Никогда нельзя распускаться. Надо всегда быть в форме. Нельзя показываться в плохом состоянии, особенно родным и близким: они пугаются. А враги, наоборот, испытывают счастье. Поэтому, что бы ни

происходило, обязательно нужно думать о том, как ты выглядишь.



### Софи Лорен:

– Каждой женщине тем больше необходима физическая и моральная дисциплина, чем старше она становится. Именно умение быть дисциплинированной, выдержанной, настойчивой отличает красавицу от женщины обыкновенной. Если женщина обладает характером, если ее личность неординарна, то даже при скромных внешних данных ее привлекательность с годами только возрастает, шарм и стиль оттачиваются и приобретают законченный вид. Источник молодости – это ваш разум, а лучшая форма женской красоты – простота, спокойствие, внутренняя гармония.

– Женщина, твердо уверенная в своей красоте, сумеет убедить в ней всех остальных.



### Коко Шанель:

– Не всякая женщина рождается красивой, но если она не стала такой к 30 годам – она просто-напросто глупа.

– Руки – визитная карточка девушки; шея – ее паспорт; грудь – загранпаспорт.

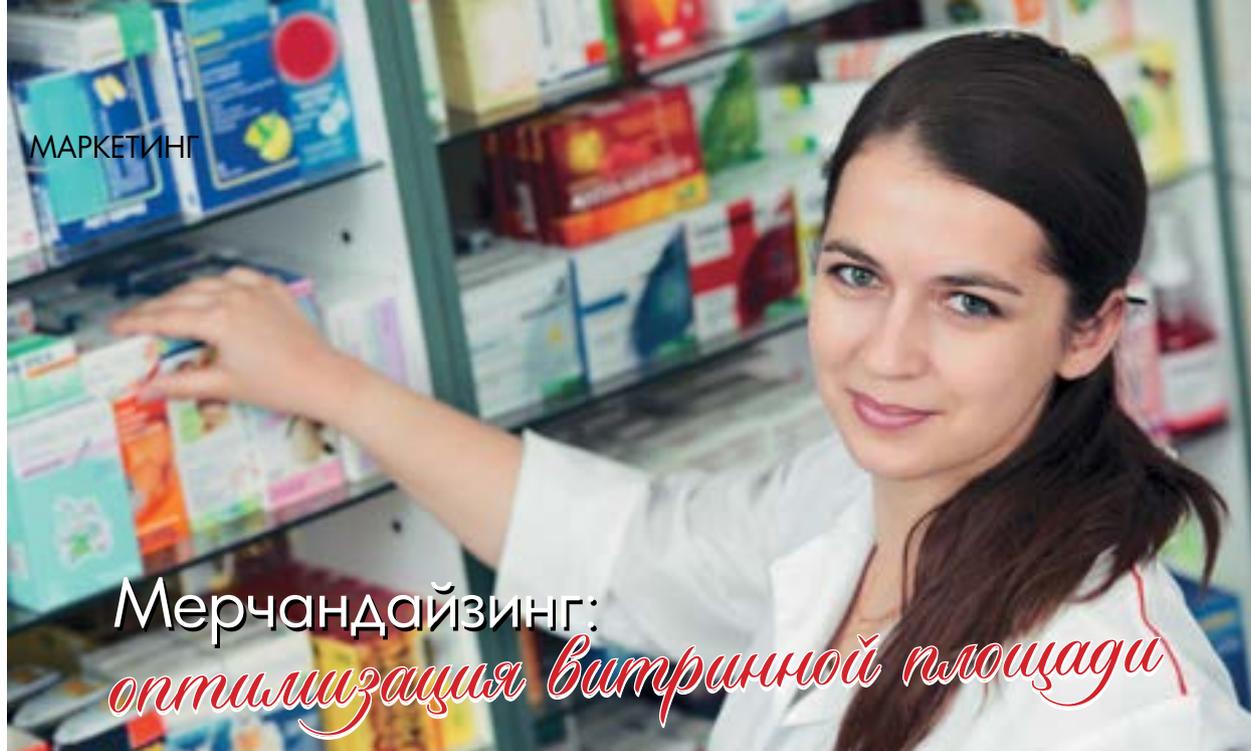
– У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление.

– Пища должна быть простой. Спать хорошо

семь-восемь часов, если столько хочется; при открытых окнах. Вставать рано, работать сурово, очень сурово. Это не повредит никому, потому что это создаст бодрость духа, а дух в свою очередь позаботится об участии тела.

Красота спасет мир. Она вне времени, вне возраста, она и эфемерная, и вечная. Сохраняйте то, что вам подарила природа, улучшайте, оттачивайте по мере возможности. И будет вам личное счастье, и будет вам профессиональный успех и карьерный рост. Уважайте своих коллег, дарите им возможность любоваться вашей приятной внешностью, и помните постоянно, что «в человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли!» В этом мы абсолютно согласны с Антоном Павловичем Чеховым.

Наталья Выдренко



## Мерчандайзинг: *оптимизация витринной площади*

Алексей Славич-Приступа, консультант и тренер по аптечному маркетингу, кандидат экономических наук, Россия

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ УДОБСТВА ОБЗОРА ВЫКЛАДКИ

Иногда до 20–30% витрин аптеки – это витрины только по названию, поскольку выкладка в них попросту плохо видна.

Одна из наиболее типичных ошибок – слишком глубокие полки в сочетании с небольшим расстоянием между ними. Даже на комфортной для большинства посетителей высоте около 1,5 м существенная часть выкладки ближе к задней части витрины на таких полках видна недостаточно хорошо. А полки ниже ~1,2 м и выше ~1,7 м могут быть использованы лишь примерно в пределах 10–20 см вглубь: более отдаленная часть для экспозиции, как правило, практически непригодна.

Ряд аптек также пытается использовать в качестве витрин настенные стеллажи за спиной фармацевтов у прилавка. Отчасти это действительно возможно – для крупных, хорошо узнаваемых упаковок типа памперсов, минеральной воды и т.п. Однако для основной массы аптечного товара в силу его небольшой величины эффективна выкладка лишь в пределах порядка 0,5–1 м от глаз посетителей. Соответственно, оборудование за спиной фармацевтов в основном пригодно лишь для хранения товара, но не обеспечивает достаточно хорошей экспозиции.

Общий подход – в том, что выделение витринных площадей, которые действительно могут быть эффективно использованы для мерчандайзинга, необходимо осуществлять не формально («всякое оборудование, называемое витриной, ею и является»), а достаточно тщательно и критически, исходя из реального удобства обзора для покупателей.

### СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ВЫКЛАДКИ С РАЗМЕРАМИ ТОРГОВОГО ЗАЛА

Торговый зал аптеки в идеале не должен производить впечатление чрезмерно загроможденного оборудованием и товаром. Помимо достаточной свободы движения посетителей по залу и их психологического комфорта надо учитывать, что у перегруженного запасами торгового зала заметно снижается общая обзорность.

В качестве базового контрольного параметра полезен размер установочной площади – площади зала, занятой под торговое оборудование (витрины, стеллажи, прилавки и т.п.). Как показывает практика, в аптеках с площадью торгового зала от ~20 кв. м ощущения дискомфорта у заметной части посетителей обычно могут возникать лишь после превышения установочной площадью около 30–40% от общей площади торгового зала.

Приведенное значение носит, разумеется, ориентировочный характер. Многое зависит от размеров и конфигурации зала, интенсивности и распределения по времени покупательского потока:

- в достаточно большой (свыше 30 кв. м) аптеке, в которой лишь несколько раз за день бывает более 5–7 человек одновременно, часто вполне приемлем размер установочной площади порядка 50–60% зала.

- в небольшом (до 15–20 кв. м) зале, особенно неудобной конфигурации, в случае регулярной посещаемости от тех же 5–7 человек одновременно будет, вероятно, целесообразным размер установочной площади в пределах 20–30% зала.

Не менее важен уровень, так сказать, «интенсивности использования» установочной площади для

выкладки. Соотношение витринной площади к установочной обычно называется коэффициентом кратности – для типичных витрин стеллажного типа это, попросту говоря, «этажность», количество полок. Во многих аптеках средний коэффициент кратности может быть около 4, при этом свободными от выкладки остаются только небольшие окошки у касс. Как показывает практика, большинство посетителей воспринимают такую плотную выкладку вполне спокойно и без негатива.

Однако при наличии места в зале все же полезно некоторое понижение коэффициента кратности в прикассовой зоне – «расчистка» свободного пространства для достаточно комфортного общения с посетителями.

#### СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ВИТРИННОЙ ЕМКОСТИ С УРОВНЕМ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ В МЕРЧАНДАЙЗИНГЕ

Размеры витрин увязывают со спецификой поведения посетителей в конкретной аптеке крайне редко. Между тем это также один из важнейших факторов организации и планирования мерчандайзинга, поскольку заинтересованность клиентуры в выкладке зачастую сильно различается от точки к точке.

Технически мониторинг заинтересованности посетителей в мерчандайзинге наиболее эффективен посредством периодического анализа видеозаписей зала. Возможны также просто выборочные наблюдения. Опрос фармацевтов не обеспечивает достаточной надежности информации.

Если не менее 20% посетителей регулярно демонстрируют инициативный (без наводящих подсказок фармацевтов) интерес к витринам, вероятно, целесообразна попытка их расширения (конечно, если аптека еще не перегружена выкладкой относительно размеров зала – см. предыдущий раздел). Чаще всего увеличение площади витрин оправдывает себя в аптеках на проходимых местах.

Нащупать оптимальный размер выкладки можно только итерационно, «методом проб и ошибок», небольшими шагами – витринными модулями емкостью по 100–200 позиций. Затем необходимо по итогам 2–3 месяцев отследить прирост прибыльности дополнительно выложенных товаров и сопоставить его с затратами на дополнительное витринное оборудование. Это позволит оценить экономическую целесообразность дальнейшего расширения выкладки.

Напротив, если инициативный интерес к витринам проявляют менее 10–20% посетителей, в случае значительной емкости витрин (свыше 1000 артикулов) целесообразен анализ возможности сокращения витринной площади. Такая ситуация чаще встречается у аптек в спальных районах.

Как и при расширении, целесообразный размер выкладки при ее сокращении выявляется «методом научного тыка» – посредством поэтапного сокращения выкладки шагами по 100–200 позиций за счет наименее прибыльных товаров.

Освободившееся при этом место чаще всего целесообразно использовать для более удобного и «комфортного» расположения остальных товаров. Иногда полезна «групповая» выкладка (несколько упаковок одного и того же товара для повышения его заметности) – преимущественно в случае специального дополнительного финансирования производителем такого «ударного» продвижения.

Далее необходимо в течение 2–3 месяцев отслеживать, не произойдет ли падения продаж убранных с витрин товаров. При отсутствии заметной динамики можно считать, что изъятия из выкладки были обоснованными, и продолжить процесс сокращения вплоть до выявления размера выкладки, сокращение которого негативно сказывается на рентабельности. Однако следует иметь в виду, что в нормальной стационарной аптеке желательное удерживать размер выкладки на уровне не ниже 300–500 артикулов: меньшее количество обычно выглядит слишком «голо» и непривлекательно.

Для аптек с зонами самообслуживания следует учитывать, что размер витринной площади должен быть достаточным также и для «буферного» запаса, обеспечивающего наличие в открытом доступе наиболее ходовых товаров. Однако разумная величина такого запаса обычно невелика: не более 3–5 упаковок по каждому артикулу в пределах 200–300 наиболее ходовых позиций. По остальной номенклатуре, как правило, держать свыше 1 упаковки в свободном доступе нет необходимости (особенно при наличии автоматического отслеживания информационной системой аптеки уровня запасов в зале по каждой позиции).

В результате оптимизации витринной площади нередко выявляется также существенный дефицит либо избыток площади зала. Что из этого следует практически – это сугубо индивидуальный для каждой аптеки вопрос, зависящий от многих привходящих обстоятельств (ценности конкретного местоположения аптеки, возможностей альтернативного подбора недвижимости, проблем лицензирования и др.). Далеко не всегда для слишком маленькой аптеки можно эффективно подобрать более просторное помещение, а у слишком большой аптеки – с пользой «конвертировать» лишние площади зала и оборудование. Нередко экономически эффективнее оставить все как есть.

Тем не менее отчетливо понимать реальную потребность каждой конкретной аптеки в площади зала всегда важно и полезно. По мере развития спроса и конкурентной ситуации это обеспечивает более адекватный и сбалансированный подход к стратегическим перспективам данной точки.

**Официальная страница автора:**  
<http://www.spct.ru>

# Аптеки в стране мелодрам и карнавалов

Бразилия широко известна своими сериалами, футболистами и карнавальными шествиями. Однако мало кто знает, что эта страна является еще и одним из основных поставщиков вакцин в мире, а бразильские фармацевты не только отпускают лекарства, но и имеют право ставить диагнозы, назначать препараты и делать прививки.

## БРАЗИЛЬСКАЯ ФАРМИНДУСТРИЯ

В Бразилии зарегистрировано около 540 фармацевтических компаний. Шестая часть из них производит дженерики. Эти лекарства стоят гораздо дешевле оригинальных патентованных препаратов (как минимум на 35–40%), что делает их более доступными для огромного количества малоимущих жителей. Сегодня бразильские компании производят свыше трех тысяч видов дженериков, предназначенных для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, инфекций, болезней пищеварительного тракта и центральной нервной системы, а также для устранения проблем с метаболизмом.

Для продвижения препаратов-аналогов в Бразилии существует несколько программ. Крупнейшая из них – «Популярная аптека». В рамках этой программы была создана сеть «Популярных аптек», куда вошли многие частные аптеки Бразилии. Управлением организованной сетью занимается Oswaldo Cruz Foundation – фонд, созданный при министерстве здравоохранения Бразилии. Он закупает медицинские препараты только отечественного производства и обеспечивает их информационную поддержку среди врачей, фармацевтов и провизоров.

В «Популярных аптеках» медикаменты отпускаются исключительно по рецепту врача. В ближайшем будущем власти страны намерены сделать цены на 84 препарата, продающихся в этих аптеках, на 50–85% ниже, чем в других точках реализации лекарств. В частности, бразильское правительство хочет сделать более доступными средства для лечения гипертонии, сердечной недостаточности, диабета и других распространенных болезней.

Фармацевтической продукции зарубежных компаний попасть на бразильский рынок очень сложно. Продавать свои фармпродукты в Бразилии другие страны могут только после мучительной процедуры регистрации, длящейся примерно 5 лет. В ходе регистрации власти страны прежде всего требуют снизить цены на патентованные препараты. Но даже если зарубежные производители соглашаются пойти на такие уступки, по бразильским законам каждый фармацевт, отпускающий препарат из-за рубежа, обязан предупредить пациента о том, что есть более дешевая альтернатива, и рекомендовать для употребления именно ее.

## АПТЕКИ БРАЗИЛИИ

В Бразилии, входящей в пятерку самых крупных по площади стран мира, насчитывается около 5,8 тысячи аптек и 17 тысяч фармацевтов. Официально рабочий день у бразильских Farmácias начинается с 8 часов утра и длится до 10 часов ночи. Однако некоторые из них, например аптеки сети Droga Raia, обслуживают посетителей круглосуточно.

Бразильские аптеки примечательны тем, что в них можно воспользоваться множеством дополнительных услуг: измерить давление, получить инъекции, провести некоторые анализы и пройти тест на ВИЧ. Последняя процедура займет у клиента всего 20 минут. При этом отечественные наборы для быстрого диагностирования ВИЧ продаются в аптеках за 3,5 доллара, в то время как похожий набор из США обойдется покупателю в десятки раз дороже. Для оказания таких экстраслужб в аптеке присутствует опытный фармацевт. Он бесплатно подскажет посетителям наиболее подходящие средства для лечения распространенных недугов – сыпи, диареи, инфекций и др.

Однако у этого, казалось бы, удобного для населения подхода есть негативные последствия. Бедность вынуждает все больше бразильцев идти сразу в аптеку и консультироваться у фармацевта. В результате такого самолечения в штатах Парана и Сан-Паулу в 2010 году были обнаружены супербактерии КРС, устойчивые ко всем известным антибиотикам. Национальное агентство по санитарному контролю старается ужесточить контроль над деятельностью аптек и заставить население лечиться у врачей, прошедших узкую специализацию, но все эти попытки пока что тщетны.

Осложняет ситуацию и то, что многие лекарства, которых в других странах без рецепта достать нельзя, в Бразилии находятся в открытом доступе. Министерство здравоохранения Бразилии выработало специальную внутреннюю систему индексации рецептурных препаратов. Так, на наркотических и психотропных средствах должна быть наклеена этикетка черного цвета, на остальных – красная. На деле «красные» лекарства в аптеках могут отпускаться без рецепта, да и препараты с черной этикеткой приобрести несложно.



## СБЫТ ФАЛЬСИФИКАТОВ

Еще одна проблема бразильского фармацевтического рынка – большая доля фальсификатов. Как известно, по прибыльности фармацевтический бизнес занимает третье место, уступая лишь торговле оружием и распространению наркотиков. Желание недобросовестных предпринимателей сэкономить на производстве лекарств, заменяя их дорогие компоненты дешевыми и менее эффективными, стало настоящей бедой в Бразилии. Кроме рецептуры, у фальсификатов может быть изменена и технология выпуска лекарственного средства. В частности может быть допущено нарушение времени и последовательности технологического процесса, занижение степени очистки; для фасовки могут использоваться некачественные упаковочные материалы и так далее. Употребление таких препаратов еще более усугубляет состояние больных.

Фальсификаты вредят не только здоровью людей, но и фармацевтической отрасли Бразилии в целом. Так, крупные фармацевтические компании в рамках борьбы с подделками несправедливо причисляют бразильские дженерики к фальсифицированным ЛС. По заявлению правительства Бразилии, фармацевтические гиганты таким образом стараются избавиться от конкурентов, выпускающих более дешевые непатентованные аналоги брендов.

## ПРОИЗВОДСТВО ВАКЦИН

Несмотря на явные недостатки в контроле над фармацевтической деятельностью, Бразилия стала мировым производителем иммунобиологических препаратов. Страна способна не только покрыть внутренний спрос на вакцины для проведения прививок, но и направляет излишки производства в такие учреждения, как ВОЗ, ЮНИСЕФ, Панамериканская организация здравоохранения и другие.

На сегодняшний день бразильские вакцины экспортируются в 71 страну мира. Их разработкой занимается Институт иммунобиологических технологий. Именно сотрудники этого учреждения совместно с Институтом Бутантан создали квадριвалентную вакцину, позволяющую выработать иммунитет сразу к четырем заболеваниям: коклюшу, дифтерии, столбняку и гемофильной инфекции типа b. Эти же специалисты впоследствии разработали и пентавалентную вакцину, включающую, кроме указанных заболеваний, гепатит В.

На сегодняшний день бразильские специалисты работают над созданием еще нескольких вакцин – от менингита В, менингита С, лихорадки денге и желтой лихорадки. Вскоре первые партии бразильских вакцин пройдут клинические испытания и попадут в медицинские и фармацевтические учреждения по всему миру.

Наталья Батракова



В этом году компании «ЭМИТИ Интернешнл» исполняется 15 лет. За эти годы компания выросла, обрела известность, стала одной из лучших в отрасли. Разумеется, все это благодаря отлаженной работе филиалов ТОО «ЭМИТИ Интернешнл», которые находятся во многих городах республики. Мы продолжаем знакомить своих читателей с теми, чей труд и вклад в общее дело высоко ценится руководством компании и ее многочисленными клиентами. Предоставляем слово директору филиала города Астаны Каракат Нуртазиной.

# Слюблю свою работу

**Я родилась в Костанайской области**, в большой дружной семье: нас у родителей пятеро. Мама была бухгалтером, отец больше 40 лет работал в сфере образования, преподавал математику и физику, был директором школы. Помню, в младших классах, в период организации школьных лагерей, я была сестричкой, оказывающей первую медицинскую помощь; сшила тогда себе сумочку и пилотку с красным крестиком. Чуть повзрослев, оказывала помощь и домашним животным (даже роды принимала у кошки), чувствовала себя умелым ветеринаром.

**Желание поступить в медицинский институт развеял отец** и посоветовал пойти по его стопам, в педагогический. Поступила в Аркалыкский педагогический институт на факультет биологии и химии, после окончания преподавала в сельской средней школе. Но, наверное, как и у всех молодых и амбициозных людей, было огромное желание переехать в город, где открывались перспективы в плане дальнейшей учебы и трудовой деятельности. По совету старшего брата, который работает сейчас адвокатом, поступила в Костанайский университет на юридический факультет заочно, устроилась на работу старшим специалистом отдела регистрации юридических лиц в юстиции города Аркалыка, а затем и нотариусом. К сожалению, карьера юриста очень скоро закончилась. Но сейчас знания и опыт, которые я получила тогда, помогают мне в работе.

**В 1996 году переехала в Москву** к старшей сестре, которая училась в аспирантуре МГУ. Какое-то время работала офис-менеджером в иностранной компании, занимавшейся реализацией продуктов питания. В конце девяностых вернулась в Казахстан, вместе с семьей переехали в Алматы. И с далекого 1999 года по настоящее время я работаю в фармацевтической компании «ЭМИТИ Интернешнл», прошла путь от менеджера до директора филиала города Астаны. Возможно, мечта детства – быть ближе к медицине – как-то косвенно реализовалась.

**Я горжусь, что стояла у истоков создания «Эмити»**, когда компания делала первые шаги в бизнесе. Весь наш офис располагался в одной небольшой комнате, где ютились 5–6 самоотверженных и по-настоящему «включенных» сотрудников, без сомнения верящих в рост и процветание общего



дела. Постепенно наша команда расширялась и количественно, и качественно, занимая соответствующую долю на фармацевтическом рынке. Мы достигли лидирующих позиций и по праву стали фармацевтической дистрибьюторской компанией №1 в Казахстане.

**В период развития и становления компания претерпевала много изменений**, перерождений в плане организации, внедрения инновационных технологий, расширяла свои границы. Безусловно, развиваясь в ногу со временем, учитывая тенденции рынка, компания должна менять форму и, возможно, содержание, но суть и миссия, несомненно,

должны оставаться прежними: развивать и поддерживать способность людей внимательно и ответственно относиться к себе и к своему здоровью.

**Астанинский филиал, в котором работают 37 сотрудников,** является одним из лидирующих филиалов компании по основным показателям. На базе филиала работают три представительства: в Павлодаре, Кокшетау, Петропавловске.

**Хочу подробнее остановиться на нововведениях и результатах** прошедшего года. В плане маркетинговых мероприятий разработаны порядка



10 и более акций для клиентов. Так, в прошлом году по акции «Эмити-тур» 50 наших наиболее лояльных клиентов выезжали на отдых в такие страны, как ОАЭ, Китай, Шри-Ланка. По акции «Надежный партнер» около 30 клиентов получили крупные призы в виде бытовой и офисной техники. В этом направлении наша команда будет и дальше продолжать развитие.

**Сегодня ассортимент товара увеличился на 500 наименований.** Гибкий подход к ценообразованию позволяет нам локально и индивидуально подходить к каждому заказу клиента. Внедрение двухуровневых продаж дает нам возможность чаще общаться с фармацевтами на местах, узнавать их мнение о нашей работе. Электронная программа WIN-прайс позволяет клиенту в короткий срок сделать самостоятельно заказ товара. На сегодня по программе WIN-прайс с нами работают порядка 70% клиентской базы. Созданные технологии складской логистики обеспечивают быстроту и точность обработки, сбора, доставки заказа клиенту «день в день».

**Безусловно, вся деятельность и ответственность лежит на плечах наших сотрудников.** И в повышение их квалификации компания вкладывает много моральных и материальных ресурсов. Наши менеджеры непрерывно проходят обучение в виде тренингов, дистанционных вебинаров, аттестацию на соответствие должностей. В компанию вливаются новые, молодые сотрудники, получившие образование по маркетингу и менеджменту. Высокий административный ресурс и профессионализм региональных менеджеров, активность и по-настоящему кропотливость менеджеров по продажам, стойкость и трудолюбие складских работников, выносливость и мобильность водителей-экспедиторов и, главное, любовь к клиентам – все это стимулирует нас на дальнейший рост и процветание.

**Я очень люблю свою работу,** своих коллег, благодаря политике компании в целом идет и мое индивидуальное развитие как управленца. В свободное время с удовольствием занимаюсь домашними делами, люблю



готовить, удивлять и радовать чем-нибудь вкусненьким своих родных. Люблю читать, предпочтение отдаю исторической литературе. По возможности выезжаем с друзьями на природу, любим активный отдых – с палатками, костром и песнями под гитару.

**Конечно, строю планы на будущее,** еще многое должно вложиться в развитие – как в свое, так и своих сотрудников. Есть цели, задачи, дело остается за малым – сохранить и дальше наращивать темпы по развитию филиала и компании в целом.

**Хочу поблагодарить всех наших клиентов,** сказать добрые слова в их адрес. Спасибо, что доверяете, что долгие годы остаетесь с нами. Желаю всем здоровья и творческих успехов!

A portrait of Aida Abdrasilova, a woman with long, wavy, reddish-brown hair, wearing a red sleeveless top with a large black and white rose graphic. She is holding a bouquet of yellow chrysanthemums. The background is a dark, textured grey.

Аида Абдрасилова,  
директор ТОО Brigita Astana,  
г. Астана

Конечно, внутренняя красота важнее, нежели внешняя. Если человек в гармонии с самим собой, то внутренне он красив, а это, в свою очередь, отражается и на внешней красоте. Как бы ни был человек красив внешне, если отсутствует красота внутренняя, то это просто красивая обертка вокруг пустоты.

Красивая – значит счастливая? Я бы сказала иначе: счастливая – значит красивая. Когда ты счастлива, ты как будто светишься изнутри и легкая улыбка не сходит с твоего лица. Разве вы замечаете недостатки на счастливых лицах?

Главный рецепт красоты – это гармония с самим собой и, конечно, любовь. А чтобы оставаться ухоженной, достаточно не лениться, заботиться о своем теле: спорт, здоровый сон, пешие прогулки на открытом воздухе, правильное питание, профессионально подобранная косметика и витамины, помогающие нашему организму бороться с негативными реалиями современного мира.

Жангуль Ахмеджанова,  
директор ТОО  
Central Pharm,  
г. Астана



Внутренняя красота, на мой взгляд, важнее. Красота – это то, что внутри нас. Она как бы исходит от человека, когда он улыбается, от его манеры говорить и относиться к другим людям – с добротой и нежностью. Человек с прекрасной душой затмевает красивые лица. Надо радоваться жизни, стремиться быть красивым, быть в гармонии с собой.

Мне кажется, счастливая – значит красивая, ведь счастье украшает. Красивая оттого, что счастливая – прямо сияет и светится вся. Счастье в нас, в наших близких и родных. Счастье украшает всех: и красивых, и некрасивых. Но вряд ли можно сказать, что женщина счастлива только потому, что красивая. Никакая даже самая-самая красота не бывает залогом счастья. К сожалению, в жизни чаще находит подтверждение поговорка «Не родись красивой, а родись счастливой».

Мой рецепт – маска из овсяной муки: смешать 2 ст.л. овсяной муки с четырьмя столовыми ложками молока или сливок. Дать настояться в течение 10–15 мин., затем нанести на лицо на 20 мин. Смыть теплой водой, потом сполоснуть кожу холодной и нанести увлажняющий крем.

A professional portrait of Maral Kasenbekova, a woman with dark, wavy hair, wearing a dark green and brown plaid jacket with a maroon trim. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a dark, textured grey.

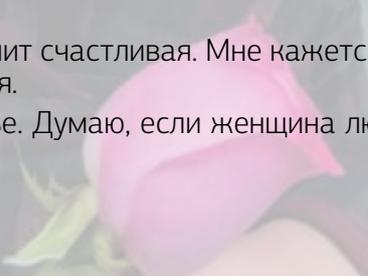
Марал Касенбекова,  
директор филиала  
TOO Medical Assistance Group,  
г. Астана

Внешняя красота прекрасна и важна и, конечно, в сочетании с внутренней красотой может быть действенной силой для достижения целей, получения счастья и мудрости.

Как сказала Элизабет Кюблер-Росс, «люди похожи на оконные стекла. Они сверкают и сияют, когда светит солнце, но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри».

Нельзя сказать абсолютно, что красивая – значит счастливая. Мне кажется, у красивой женщины невозможно заметить отсутствие счастья.

Мой рецепт красоты – быть счастливой в семье. Думаю, если женщина любима и чувствует поддержку близких, ее глаза сияют красотой.

A soft-focus image of a pink rose with green leaves, positioned in the bottom right corner of the text box.



Лариса Шевченко,  
директор  
ТОО «Максима-Фарм»,  
г. Астана

Важнее, конечно, красота внутренняя, ведь не зря говорится: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Как бы ни был человек красив внешне, если его поступки и дела нехороши, то и относиться к нему будут соответственно.

Красивая – совсем не значит счастливая. К красивому человеку и отношение часто более требовательное, чем к обычной «серой мышке». Чаще всего имеет место обычная зависть. И если поначалу внешняя привлекательность и помогает, то без постоянной работы над собой ни в чем не добьешься успеха.

Для женщины в любом возрасте очень важно выглядеть ухоженной. Стараюсь каждый вечер перед сном уделять себе немного времени: очистить кожу, нанести хороший крем. А главное, для того чтобы хорошо выглядеть, обязательно нужно жить в гармонии с собой и, по возможности, с окружающими тебя людьми.

# Не теряйте интереса к жизни!

Подписывая поздравительную открытку, мы обычно выражаем стандартные пожелания здоровья, любви, успеха и т.п. А что такое успех? Что значит быть успешным? С ходу на этот вопрос и не ответишь, пожалуй. У успеха много составляющих, он не приходит один, и удержать его – тоже непросто...

Наверное, у каждого успешного человека свой секрет успеха. Кому-то просто повезло с генами, а кто-то долго и упорно воспитывал в себе предприимчивость, честолюбие, стремление к новым вершинам. Но даже и в этих случаях успех не прискачет к вам вприпрыжку, торопясь сопровождать вас всю жизнь. А все потому, что в первую очередь для достижения успеха нужно иметь характер, волю, уметь преодолевать свою лень. А еще нужно знать, чего хочешь, и очень любить то, что делаешь.

Героиня нашей рубрики – успешная женщина. И шла она к своему успеху постепенно, шаг за шагом, преодолевая трудности, не боясь препятствий – потому что однажды четко поставила перед собой цель и приняла твердое решение достичь ее. И она не намерена останавливаться на достигнутом, потому что для нее интересна не только цель, но и процесс ее достижения. Недаром сказано мудрецами: счастье – это путь...

**– Айшат Ахметовна, расскажите немного о себе, об основных этапах вашей карьеры. Почему вы выбрали эту профессию, что вам нравится в ней?**

– Аптека мне нравилась с детства. Когда отец посылал меня за цитрамоном или аспирином, я, пользуясь моментом, с любопытством и удовольствием разглядывала шкафчики, пластмассовые вертушки, различные бутылочки, пакетики и замороженно смотрела на фармацевтов в белых накрахмаленных халатах и колпачках. Везде было чисто и аккуратно, и мне казалось, что из аптеки люди обязательно должны выходить здоровыми, ведь они идут туда за лекарствами, а значит, должны выздороветь.

С годами интерес к аптеке не исчез, а, напротив, перешел в желание открыть свою аптеку, и, когда мои дети начали подрастать и время продиктовало, что пора начинать заниматься каким-то своим делом, я призадумалась и решила, что аптека – это мое дело, это мне нравится, и я буду этим заниматься.

Этапы карьеры? Можно говорить про этапы организации аптек, начиная с киоска при БСМП до развернутой сети в 65 аптек. А что такое моя карьера? Это мои аптеки и моя ответственность за каждое лекарство и перед каждым покупателем.

**– Как на ваш взгляд, сильно ли изменилась профессия провизора, фармацевта за последнее время, если, например, сравнить работу современного провизора и провизора 80-х годов 20 века? Какие произошли изменения? Что ждет профессию в будущем?**

– Как ни странно прозвучит, но сама профессия провизора или фармацевта особых изменений не претерпела; провизор в советское время создавал, производил лекарства и обеспечивал ими больных, то же самое он делает и сегодня. Другой вопрос, каким испытаниям подверглась эта профессия, через какие трудности пришлось пройти провизору и остаться в отрасли, не нарушив гипократовской присяги *poli posere* – «не причини вреда». Ведь в годы перестройки система здравоохранения претерпела тяжелый кризис, после распада СССР были утеряны связи в поставках медикаментов на республиканских, региональных и местных уровнях, имеющийся дефицит усугублялся нехваткой фармацевтических кадров, которые, как и врачи, в поисках заработка уходили из отрасли. И те, кто оставался верен профессии, были вынуждены приспосабливаться к новому рынку, где не хватало врачей, рецептов, лекарств, на базарах появились контрафактные препараты, а большой по-прежнему шел в аптеку в надежде получить помощь у фармацевта. До сих пор отголоски того периода мешают отрасли полностью восстановиться, а ведь советская налаженная система фармацевтического обеспечения и качества препаратов соответствовала международным нормам. Сегодня мы заново внедряем ее под названием «Надлежащие аптечные и дистрибьюторские практики».

Изменения произошли в том, что сегодня, в век всеобщей компьютеризации, все процессы автоматизированы; за государством остались законодательные и контролирующие функции, а процессы



Айшат Гойгова,  
учредитель компании,  
ТОО МФК «Гиппократ»,  
г. Астана

## ГЕРОЙ НОМЕРА

обеспечения республики фармацевтическим товаром полностью перешли к частным предпринимателям, и не все из них безукоризненно выполняют требования нормативно-правовых актов, вот и приходится излечивать подобное подобным, как гомеопаты: внедрять малыми дозами старую, забытую систему качества, пользуясь новыми техническими наработками. Изменения, на мой взгляд, сегодня еще и в том, что раньше все было прописано в рецепте и фармацевт отпускал то, что доктор прописал, особо не комментируя, поскольку врач уже все объяснил больному. А сегодня у фармацевта более тесное общение с пациентом, ему приходится подбирать больному безрецептурные препараты для самолечения – то есть фармацевт стал больше консультантом, даже, можно сказать, продавцом. Ведь сегодня в поликлиниках, чтобы попасть к врачу, нужно записываться в очередь за 2–3 недели вперед, которые больной ждать не в состоянии, и потому он бежит в аптеку, чтобы получить хоть какую-то помощь; правда, и медикаментов стало в разы больше, в том числе и безрецептурных. Изменилось отношение к медикаментам: в 80-х оно было более серьезное, жесткое, рецептурные препараты отпускали только по рецептам, которые выписывали врачи, успевая принимать больных в день обращения.

В перспективе в фармацевтической отрасли будут внедрены упомянутые стандарты; будем надеяться на то, что в аптеках будет меньше лечебных препаратов, а больше профилактических и парафармацевтики для поддержания здоровья, а не для лечения – так, как это делается в Европе, как говорят, «на Западе».

**– Расскажите, с чего начиналась ваша аптечная сеть?**

– Первую аптеку, а точнее, аптечный киоск, мы открыли при БСМП (больница скорой медицинской помощи) в 1994 году. БСМП находилась как раз по ул. Пушкина/Богенбая, совсем рядом с сегодняшним офисом. Поначалу там работали два человека, ассортимент лекарств составлял не более ста наименований. Конечно, основной товар, который у нас был, предназначался для больницы скорой помощи. Я очень хорошо помню: зуфиллин, гемодез, полиглюкин, реополиглюкин, витамины в ампулах, пенициллин. Пенициллин, которого нигде не было, мы продавали оптом через Городской отдел здравоохранения. После первого киоска организовали второй, третий; в итоге была запущена в работу сеть из 11 аптечных киосков. Когда началась приватизация торговых помещений в 1996 году, наше головное предприятие приватизировало аптеку № 38 – одну из крупных аптек города. При этом мы полностью сохранили штат аптеки, рецептурно-производственный отдел; здесь впервые через частный фармацевтический сектор нами был налажен отпуск наркотических средств, психотропных веществ

и прекурсоров; в этой же аптеке была организована первая бесплатная справочная служба. Мы открыли аптеки не только в Астане, но и в отдаленных районах, в том числе в городах Атбасар, Есиль, в поселке городского типа Шортанды. Первый тендер был объявлен в 1998 году, с тех пор мы участвуем в государственных закупках и уже несколько лет обеспечиваем население медикаментами в рамках ГОБМП. Услуги бесплатной телефонной справочной службы вышли за рамки живого общения, теперь покупатель может самостоятельно найти товар на дисплей-экране в аптеке. С 2008 года начали

**Нужно довольствоваться  
своей красотой и любить  
себя такой, какая ты есть**



работать над интернет-аптекой, а с прошлого года выйти на ее ресурс можно и через мобильные приложения к устройствам iPhone, iPad. Открыт «Аптечный дом» – новый формат фармацевтического бизнеса, когда в одном здании представлены продажи аптечного товара по секторам. Сегодня количество аптек в сети «Гиппократ» приближается к 70; в планах компании – увеличить эту цифру до 100.

**– Как вы считаете, какие аспекты работы аптечной сети помогли «Гиппократу» стать лидером? Чему в вашей аптечной сети уделяется особое внимание?**

– Чтобы стать лидером среди любых торгующих организаций, необходимо прежде всего показать качество своей продукции и качество обслуживания. На достигнутом качестве стараемся обеспечить доступные цены для покупателя, а наличие аптек во всех районах столицы облегчает пациентам получение препаратов, выписанных по списку ГОБМП. Созданная нашим программистом и внедренная два года назад компьютерная программа учета и отпуска таких медикаментов значительно упростила работу и уменьшила очереди. Не секрет, что «Гиппократ» – лидер по качеству, а за этим стоит строжайший контроль над всеми процессами в компании, которые обеспечивают специалисты, прошедшие жесткий отбор при приеме на работу и периодически проходящие повторное или экстренное обучение.

**– Проводите ли вы мероприятия для объединения работников, создания единой команды?**

– Кое-что делается в этом направлении, но я считаю, что это наше слабое место. Кроме корпоративного новогоднего вечера и обеспечения бытового комфорта на рабочих местах, хотелось бы организовывать регулярные выезды на природу в день медицинского работника, коллективную рыбалку для любителей. За все время мы только пару раз ездили на озеро Боровое всей компанией. Такие мероприятия есть в планах на текущий год, нужно будет определиться с организатором. А пока хочу сказать, что для специалистов на аптечном складе организовано бесплатное питание, обеспечиваются молоком фармацевты в рецептурно-производственном отделе, также у них 36-дневный трудовой отпуск, т.е. согласно трудовому законодательству все требования по защите прав наших работников исполняются. Можно назвать мероприятием, объединяющим команду фармацевтов «Гиппократа», презентации фармацевтических продуктов, проводимые медицинскими представительствами в развлекательных комплексах, например в боулинг-клубах, и проведение платного внешнего обучения лекторами, приезжающими из других городов (оплата производится из бюджета нашей компании).

**– Как вы считаете, что необходимо для успеха аптечной сети?**

– Сплоченность, ведь мы все одна команда. Когда

есть «чувство локтя», и работоспособность повышается. А ведь работа должна приносить не только доход, но и удовольствие. Тогда и появится желание совершенствоваться, постоянно обучаться новому, а команда грамотных и энергичных специалистов непременно приведет к успеху.

**– Каковы ближайшие планы «Гиппократа»?**

– Мы не останавливаемся на достигнутом. Как я уже говорила, намерены довести количество аптек до 100. Запланировано постепенное внедрение стандарта Надлежащей аптечной практики по всем аптекам сети. В ближайшие месяцы в «Аптечном доме» планируем открыть Outlet-аптеку, в которой будут продаваться лекарственные средства с экономией для пациентов до 60% от рекомендованной розничной цены. В 2014 году запускаем новый проект – передвижной аптечный пункт. Аптека на колесах (мы уже оборудовали для этого автомобиль) будет обеспечивать необходимым товаром население отдаленных сельских местностей.

**– Как вы относитесь к аптекам с открытым доступом к ЛС, к роботизированным системам в аптеках, к интернет-аптекам? Способны ли последние вытеснить со временем обычные аптеки?**

– Интернет-аптека «Гиппократ» функционирует с февраля 2010 года. Когда-то мы охотно внедряли этот проект, а сегодня курьеры не всегда успевают доставить товар заказчику. Интернет-аптеки не вытеснят обычных аптек, также как и интернет-продажи в любой другой отрасли не вытеснят стационарные супермаркеты, тем более что аптеки сами будут все более походить на супермаркеты, куда всегда придет покупатель, желающий потрогать, рассмотреть товар со всех сторон и поговорить с консультантом, а в нашем случае – с фармацевтом. Аптеки с открытым доступом к лекарственным средствам – это, безусловно, аптеки будущего, и роботизированные системы тоже. В Украине уже функционируют такие роботы, благодаря которым практически полностью исключаются ошибки в работе. Сегодня мы внедрили штрих-коды, которые значительно упростили приемку, контроль и отпуск аптечного товара; возможно, и конвейерные аптечные роботы для автоматизированного отпуска появятся в наших аптеках, а пока готовим к открытию аптеку-маркет, где будет свободный доступ покупателя к безрецептурным лекарственным средствам, БАДам и прочему аптечному товару.

**– Во многих аптеках уделяется большое внимание косметикетике, ее ассортимент и количество иногда превалирует над ЛС – это правильно, как вы считаете? Как разобраться потребителю во всем этом многообразии, может ли помочь в этом фармацевт?**

– Косметикетика как новое направление в лечебной косметике становится очень популярной у женщин, тем более что она продается не в магазинах, а только в косметических салонах и аптеках.

## ГЕРОЙ НОМЕРА

В нашей аптечной сети нет специалистов, которые могли бы дать профессиональную консультацию по применению средств космецевтики, ведь перед использованием им нужна консультация косметолога или дерматолога, это почти как назначение лекарства после осмотра пациента врачом. Я считаю, что это очень интересное направление, у которого есть будущее, тем более что одним из подразделений нашей компании является Медицинский центр «Гиппократ», где в отделении косметологии работают врачи-косметологи. А пока традиционные косметические средства могут превалировать над ЛС, и разобраться в этом многообразии поможет продавец-консультант или тот же фармацевт.

**– Айшат Ахметовна, вы очень занятой человек, руководитель крупной аптечной сети. Как вам удастся находить время для себя и своей семьи? Как вы любите проводить свободное время, чем увлаетесь?**

– Для меня очень важно знать, что моя карьера и насыщенный график работы не мешают мне общаться с семьей, поэтому я стараюсь проводить выходные в семейном кругу за вкусной едой и хорошим фильмом. Моя жизнь никогда не состояла из выбора – семья или работа, ведь для меня главным стимулом в достижении успеха всегда была моя семья, чью поддержку и опору я чувствую каждый день. Для того чтобы идти в ногу со временем, необходимо прислушиваться также и к мнению более юного поколения, так что общение с моими детьми, их советы и рекомендации вдохновляют меня на новые идеи и проекты.

Люблю заниматься комнатными цветами, не признаю перчаток, когда ухаживаю за ними. С удовольствием выезжаю за город с детьми, предпочитаю активный отдых, занятия йогой. По вечерам стараюсь хотя бы полчаса оставить для чтения, не устаю перелистывать Омара Хайяма и Шекспира и, как любая женщина, обожаю шопинг.

**– Наш номер мартовский. В первый весенний месяц абсолютно всем женщинам хочется выглядеть красивыми и ухоженными. Какой у вас есть собственный экспресс-метод, чтобы выглядеть красивой, какие секреты, которыми вы можете поделиться?**

– Прежде всего скажите «стоп» своей лени. Начинать утро с контрастного душа: это бодрит и заряжает энергией на целый день. Такой душ очень полезен для кожи и сосудов, а еще укрепляет иммунитет – после нескольких месяцев вы просто забудете о гриппах и простудах. Очень важно здоровое питание: больше фруктов и овощей и меньше жирной пищи; а также активный образ жизни.

**– Часто говорят: «Красота требует жертв». Есть ли какие-нибудь неприятные процедуры, какие-то жертвы, на которые вы можете решиться ради красоты?**



– Если это безболезненные процедуры, то могу согласиться, а под нож – никогда! Нужно довольствоваться своей красотой и любить себя такой, какая ты есть.

**– Есть еще одно крылатое выражение: «Красота спасет мир». Разделяете ли вы мнение классика?**

– Нет, потому что красота со временем проходит, а человеческие качества остаются. Добрые человеческие отношения, стремление творить, создавать – вот чему необходимо уделять первостепенное внимание. И когда люди будут руководствоваться лучшим, что есть у них в душе, тогда и мир будет спасен.

**– Ваши пожелания коллегам, знакомым, родственникам – всем читателям нашего журнала.**

– Желаю всем здоровья и саморазвития. Не терять интереса к жизни и избегать однообразия. Занимайтесь по жизни тем, что делает всех нас действительно счастливыми!

Вопросы задавала Дана Бердыгулова

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**

Специальный канал для работы с целевой аудиторией

## 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 Сарквич**  
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 Saponova**, Маркетинг – Россия/СНГ **marcus evans**  
Тел.: +44 (0) 20 3002 3321, Факс: +44 (0) 20 3002 3016  
E-Mail: [VeronikaSa@marcusevansuk.com](mailto:VeronikaSa@marcusevansuk.com)

Александр Хайленко,  
директор  
ТОО «Фирма Адонис»,  
г. Алматы

## *В прогрессию меня привела музыка*

Микстуры, пилюли, таблетки... Вряд ли кому-нибудь пришло бы в голову сравнивать медицину с какой-нибудь творческой профессией и тем более искать в ней творческое начало. По отношению к медицине давно уже сложились некие стереотипы, отразившиеся в привычных речевых штампах: люди в белых халатах, первая помощь, сохранение здоровья, спасение жизни, подвиг... И – ни намек на творчество, вдохновение, поэзию! Однако жизнь показывает, что если «душа родилась крылатой», то она находит поэзию в любом, даже самом, казалось бы, сверхсерьезном деле, где на карту положены наиважнейшие ценности человека – здоровье и жизнь. Ну разве можно назвать нетворческой профессией, если к ней тебя привела... музыка?! Знакомьтесь: герой нашей рубрики «Персона номера» – Александр Хайленко. Он не только создатель и руководитель ТОО «Фирма Адонис», но и глава дружной творческой семьи, в которой все увлечены музыкой.

– **Александр Дмитриевич, расскажите, пожалуйста, о том, как вы выбрали профессию.**

– Надо сказать, что я не собирался становиться ни врачом, ни провизором. После окончания школы я от военкомата поехал поступать в Оренбургское летное училище, но не прошел по конкурсу. Мой школьный друг, учившийся в мединституте, пригласил меня играть в институтском ансамбле. Я не учился в музыкальной школе, у меня не было специального образования, но я очень увлекался музыкой, сам научился играть на гитаре. И таким образом я стал участником вокально-инструментального ансамбля фармацевтического факультета, не будучи его студентом. Принимал активное участие во всех институтских мероприятиях по художественной самодеятельности, у меня появилось много друзей на фармфаке. Декан фармацевтического факультета Ибрагимов Нурбике Хайруллаевна, с которой у меня в дальнейшем сложились теплые, дружеские отношения, предложила мне поступать к ним на факультет. Экзамены по профилирующим предметам – химии и биологии – я сдал на «пятерки», а вот русский язык завалил. Осенью был призван в армию, два года отслужил в десантных войсках и, уже вернувшись, собрал все документы и поступил сначала на подготовительный курс фармфака, отучился там год, а потом еще пять лет в институте. Хочу сказать, что и в армии, и в мединституте я не забросил увлечение музыкой. В армии у нас был внештатный музыкальный взвод, и в течение года я был командиром этого взвода, а во время учебы в АГМИ я играл в институтском ансамбле «Пульс», одновременно создал факультетский ансамбль «Горицвет». Наш ансамбль считался одним из лучших, при проведении смотров художественной самодеятельности среди факультетов мы всегда занимали первые места. Кроме того постоянно принимали участие в общеинститутских мероприятиях, различных конкурсах, один раз ездили агитбригадой со стройотрядами в Актюбинскую область – одним словом, жили дружно, много общались и очень весело проводили время вне учебы, сами себе устраивали праздники – была такая творческая атмосфера! У меня остались самые светлые воспоминания о том времени. Так что, думаю, не будет преувеличением, если я скажу, что в профессию меня привела музыка.

– **Какие основные этапы вашей работы вы бы хотели отметить?**

– По окончании института я благодаря поддержке Ушбаева Кенесбая Ушбаевича, который возглавлял Республиканское аптекоуправление, по распределению был оставлен в Алма-Ате и начал свою профессиональную деятельность в отделе информации Гораптекоуправления, а через год был переведен в организационно-фармацевтический отдел на должность фарминспектора, где проработал семь лет. Потом заведовал аптекой в Айнабулаке.

Особенно хочется рассказать о таком факте из своей биографии, который связан со Спитакским землетрясением. Моя жена, Хайленко Галина Владимировна – тоже медик, она работала во 2-ой поликлинике старшей медсестрой в отделении

физиотерапии, – позвонила мне и сказала, что ей предложили ехать в Армению в составе медико-санитарного поезда для оказания помощи пострадавшим. Я сначала был против, советовал ей не ехать. Поздно вечером мне позвонила начальник отдела кадров М.Д. Кребаева и сказала, что меня утром вызывает к себе «на ковер» начальник Сыбанкулова Зурият Нуралимовна. Я, естественно, шел туда, волнуясь, думал, с чем может быть связан этот вызов – переживал, одним словом. И там от начальника узнаю, что для оказания помощи пострадавшим при землетрясении формируется медико-санитарный поезд «Казахстан», в составе которого, кроме медицинских вагонов (хирургический, физиотерапевтический, терапевтический и др.) предусмотрен вагон «Аптека», в функции которого входило медобеспечение врачей самого поезда, а также медпунктов, которые функционировали в зоне бедствия в строительных организациях из Казахстана. Мне было предложено возглавить аптеку МСП «Казахстан». Созвонившись с женой, мы решили вместе ехать в составе этого поезда. Практически все время, которое поезд находился в Армении, мы с супругой там и проработали. Для той обстановки это был немалый срок – девять месяцев.

После нашего отъезда поезд простоял с месяц, и на этом спасательная операция завершилась. Мы жили в поезде, работали, старались своим трудом принести максимальную пользу, сделать все от нас зависящее, чтобы помочь тем, кто нуждался в медицинской помощи. Я не считаю, что мы с женой совершили что-то героическое. Все как-то сплотились вокруг этой трагедии, которую воспринимали как свою собственную. Тогда еще был Советский Союз, все считали это общим делом, все хотели помочь. Сейчас пытаются многие факты из истории СССР забыть или переиначить, очернить то хорошее, что было. Я считаю, что нельзя забывать свою историю, это очень опасно: кто не помнит своего прошлого, тот обречен пережить его вновь. Не все, что было в советское время, такое плохое, как пытаются представить это сейчас. Мы жили общими интересами, все делали сообща, общались, занимались художественной самодеятельностью, делились друг с другом всем, что было, поддерживали друг друга в трудную минуту. Все это, к большому сожалению, рухнуло вместе с развалом Советского Союза, сейчас самодеятельность никому не нужна, каждый сам за себя, нет объединяющей идеи, все решают деньги.

– **Как вы решились открыть свое дело, отправиться в «свободное плавание»?**

– После развала СССР надо было определяться, как жить и работать дальше. Денег, чтобы выкупить аптеку, у меня не было. Да и, кроме того, мне всегда была интересна производственная деятельность, когда не просто «купи-продай», а ты сам что-то производишь. Зачем покупать у кого-то, когда можно сделать самому? В 1995 году я решил открыть свое дело. Так появилась компания ТОО «Фирма Адонис». Первое, чем мы начали заниматься, – это выпуск фасованной ваты. Начинать всегда непросто, но потихоньку мы вникали в дело. В дальнейшем

## ПЕРСОНА

было закуплено оборудование для производства бинтов, салфеток, предметов медицинского назначения. Сейчас в перечень производимой нами продукции входят контейнеры для медикаментов, стерильные и нестерильные бинты, салфетки, вата фасованная, сумки сандружинника; не обошли мы вниманием и предметы для детей: производим различного рода детские клеенки, матрасики.

В настоящее время ТОО «Фирма Адонис», являясь одним из первых производителей медицинских аптек, увеличивает объемы и виды их производства. Кроме уже выпускаемых аптечки матери и ребенка «Балапан» и «Ксюша», аптечки автотранспортной «Дөнгелек», аптечки универсальной намечается выпуск аптек первой помощи для различных видов производств. Выпускаемые нами аптечки представлены во всех ценовых диапазонах, люди и организации с разным уровнем достатка могут купить простые аптечки в картонной коробке, есть аптечки чуть подороже – в футляре из кожзаменителя и в пластмассовом футляре. Мы стараемся комплектовать свои аптечки медикаментами, перевязочным материалом и пр., произведенными местными компаниями. Зачем закупать у кого-то, когда это есть у нас, в Казахстане? Да и качество наших изделий медицинского назначения ничуть не хуже импортных, а зачастую и лучше.

С формированием автотранспортных аптек тоже было непросто. Существовал нормативный документ, который предписывал обязательное наличие совершенно, на мой взгляд, бесполезных дорогих лекарственных препаратов, использование которых в случае аварии для оказания первой помощи до приезда «скорой» представлялось весьма сомнительным. А так как цена их высокая, это сказывалось и на цене всей аптечки.

Сейчас это документ утратил свою силу, и мы стараемся наполнять аптечку только действительно нужными средствами, которые на самом деле могут понадобиться в экстренном случае. Так постепенно в деятельности нашей производственно-торговой компании все налаживается.

**– Александр Дмитриевич, расскажите о своей семье, детях, внуках, чем они занимаются?**

– С моей женой я знаком со школьной скамьи, с восьмого класса. В прошлом году мы отметили дату совместной жизни – 40 лет. У нас два сына, уже есть три внуки и внук. Сейчас моя супруга работает вместе со мной, в ее обязанности входит бухгалтерский учет. Старший сын, Юрий, окончив Московское суворовское училище и поняв, что военная стезя не для него, все же решил идти по нашим с женой стопам. Он медицинский работник, врач. Долгое время работал на станции скорой медицинской помощи, потом ему было предложено место врача реаниматолога-анестезиолога в бывшей совминовской больнице, где он трудится и по настоящее время. Он тоже творческая личность, как и я, увлекается авторской песней, сам пишет стихи и музыку к ним, сам исполняет. Младший, Алексей, окончил архитектурно-строительную академию. Про него могу сказать, что руки у него растут откуда надо, он



сам может спроектировать и построить абсолютно все, даже дом. Сейчас он работает вместе со мной, помогает вести дела на производстве. Без такого помощника мне было бы очень трудно.

У нас очень дружная семья. Я рад, что мое увлечение музыкой передалось нашим детям и внукам. Еще в молодости, принимая участие в различных музыкальных фестивалях, я брал с собой сыновей, они ездили со мной сначала как слушатели, а потом уже и как участники. Какой-то период жизни я был далек от музыки, но лет десять назад, благодаря своим детям, я снова взял в руки гитару. В настоящее время мы принимаем участие в различных фестивалях авторской песни. Я – в качестве члена или председателя жюри, сыновья – в качестве гостей. Зрители очень хорошо принимают их выступления. Благодаря фестивалям мы познакомимся с такими мэтрами авторской песни, как Сергей Никитин, Татьяна Визбор, до сих пор поддерживаю творческую связь со своими институтскими друзьями и музыкантами – Натальей Приезжевой (Москва), Павлом Каракозиди (Греция). Сергей Яковлевич Никитин приглашал нашу семью на концерт, который он проводил в Москве; также мы выступали там на концерте, посвященном Дню города, давали свой сольный концерт в известном московском бард-кафе «Гнездо глухаря». Благодаря Наталье Приезжевой у нас дома в гостях оказалась Татьяна Визбор. Пообщавшись с нами, послушав наши песни, она предложила сделать о нашей творческой семье передачу на радио России, где она ведет программу «Воскресенье в Москве». Мы, естественно, были рады и дали свое согласие. Запись передачи была сделана, она с успехом прозвучала. Кому интерес-



но, могут послушать ее в Интернете (<http://yadi.sk/d/RAMtnsEiCaRQv>).

Думаю, что родителям надо привлекать своих детей к таким мероприятиям, как фестивали авторской песни. Участники фестивалей, концертов – люди разных профессий и интересов, далеко не все они обладают абсолютным музыкальным слухом или имеют музыкальное образование. Да это и не самое главное, ведь в авторской песне первичны слова, смысл. Барды поют разные песни – светлые, веселые, иногда грустные, но эти песни заставляют человека задуматься о жизни, о своем месте в ней, о том, что можно изменить мир и себя к лучшему. И я очень рад, что мои дети и внуки приобщились к музыке, к творчеству.

Хочу рассказать своей внучке Даше и снохе, Лене Хайленко. Свою концертную «деятельность» Даша начала с шести лет именно на фестивалях авторской песни. Благодаря этим выступлениям она получила большой опыт общения со слушателями и зрителями. Выйти и спеть перед публикой – это дело не совсем легкое и простое, как иной раз кажется. Благодаря этим навыкам, заложенным с детства, и личному трудолюбию, Даша сейчас уверенно чувствует себя на сцене и продолжает творчески развиваться. Как результат – приглашения ее на конкурсы в Чехию и Венгрию. В Венгрии она заняла первое место среди вокалистов. Лена Хайленко – тоже личность неординарная, прекрасно поет, является лауреатом Грушинского фестиваля. Ее вокальные способности высоко оценил Сергей Никитин.

Мне кажется, очень важно помогать молодым людям, подрастающему поколению, выявлять и поддерживать новые творческие дарования, что-

бы они продолжали традиции, сохраняли и дальше развивали жанр авторской песни. В этом отношении я стараюсь делать как можно больше. Я состою в жюри нескольких фестивалей авторской песни, в том числе и казахстанского фестиваля «Звездное небо». Наша компания оказывает спонсорскую помощь его участникам. Думаю, что эти фестивали воспитывают у молодежи любовь к родине и интернационализм, приобщают ее к музыкальному творчеству и культурным формам досуга, укрепляют дружеские связи со странами ближнего и дальнего зарубежья.

**– А как вам удается совмещать свою работу и творческое увлечение?**

– В шутку можно сказать, что работа – это работа, а увлечение – это увлечение. Но на самом деле я думаю, что они неразрывно связаны. Был период в моей жизни, когда я на некоторое время отошел от музыки, когда после развала СССР казалось, что разорвались все прежние творческие связи. Но, к счастью, со временем все встало на свои места. Человеку помимо работы всегда нужна отдушина, какое-нибудь любимое дело. Я не хочу сказать, что работа мне не нравится, – наоборот, я с удовольствием иду на работу, мне по-прежнему интересно заниматься всеми вопросами и проблемами, которые неизбежно возникают в деятельности любой компании. Более того, руководящая должность позволяет мне заниматься и организационными вопросами фестивалей, конкурсов. Был бы я подчиненным, пришлось бы постоянно отпрашиваться – кто бы меня отпустил? А так я сам себе начальник, так что в этом, конечно, есть свои плюсы (улыбается).

## ПЕРСОНА

**– Как вы считаете, сейчас заниматься своим делом стало легче?**

– Я открыл свое дело, наверное, не потому, что всегда хотел этого или стремился к этому. Скорее, жизнь заставила. Сложный вопрос... Видите ли, я родился и вырос в советское время, когда у людей были идеалы, когда они поддерживали друг друга, больше общались, все как-то делалось сообща, вместе работали, вместе веселились. Сейчас это редкое явление. Раньше даже работалось легче. У нас было связующее звено – аптекоуправление. Если у тебя возникали вопросы, трудности, ты мог прийти, и тебе там помогут, разъяснят, посоветуют, научат. А сейчас каждая аптека предоставлена сама себе и только благодаря самоотверженной работе Зурият Нуралимовны Сыбанкуловой, о которой можно сказать, что это один-единственный человек, который душой болеет за общее дело, держится ею же созданная Ассоциация поддержки и развития фармацевтической деятельности Республики Казахстан.

Отдельно хотелось бы остановиться на проводимых сейчас проверках. В свое время я работал инспектором восемь лет, проверял аптеки, и не понаслышке знаю, как это делалось раньше и как делается сейчас.

Раньше аптеки также проверяли по охране труда, по технике безопасности, соблюдению санрежима, проверялись организационные моменты и пр. На все отводилось от трех до шести дней, за это время все проверялось досконально, складывалась объективная картина об аптеке. Так вот, качество проверок было очень высоким, цель проверки была не наказать, а, найдя какие-то нарушения или несоответствия, помочь их устранить, где-то разъяснить непонятные моменты, научить, помочь наладить правильное ведение дела, чтобы в будущем аптека образцово работала. А сейчас все по-другому; наказать – вот единственная цель проверки, потому что считается, если нет наказания, значит, присутствуют элементы коррупции. Как говорят проверяющие, «мы бы рады, но не можем». О какой помощи может идти речь, если сами проверяющие не обладают всеми необходимыми знаниями? А кому какая польза от наложения ими многотысячных (если не миллионных) штрафов? После проверок создается такое впечатление, что проверяющие хотят все производство развалить, но никак не помочь.

И здесь возникает еще один вопрос, который не может не волновать всех нас, – это качество подготовки специалистов. Я с высоты своего возраста, накопленного опыта могу совершенно точно сказать, что сейчас нет таких специалистов, каких готовили в советское время. Тогда это были грамотные, компетентные люди с фундаментальными знаниями по своей профессии. Сейчас все далеко не так. Остается только надеяться, что ситуация изменится к лучшему. Надо начинать, наверное, с себя: если каждый из нас будет работать над собой, стремиться стать профессионалом своего дела, тогда, возможно, у нас еще есть шанс.



**– Александр Дмитриевич, наш номер мартовский, праздничный, что бы вы хотели пожелать нашим читателям?**

– Да, март традиционно считается женским месяцем, а в фармации, как известно, работают в основном женщины. Так что от себя лично, от своей семьи и компании хочу поздравить их с праздником Весны, с 8 Марта. Пожелать всем здоровья, успехов, чтобы наши женщины всегда были как первые весенние цветы и радовали нас. А мужчинам хочу выразить пожелания словами одной из своих песен, написанной на стихи поэта Тимура Валитова:

Не жалейте денег на цветы,  
Чаще их любимым покупайте!  
Краток миг волшебной красоты,  
Как и жизнь кратка, – не забывайте!

Отдельно хотелось бы поздравить с наступающим праздником Весны и Днем рождения журнала и вас, Дана, а в вашем лице и всю женскую часть вашего коллектива. Ваш журнал интересен тем, что в нем можно найти не только публикации по нашей профессии, но и не менее интересные заметки и статьи, которые необходимы для души. Ведь, как вы правильно подметили в нашей беседе, не хлебом единым жив человек. Так что процветания вам, творческих успехов, новых планов, идей, преданных читателей!

Беседовала Дана Бердыгулова

ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

# IMF V МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ

5 лет

ИННОВАЦИИ В МЕДИЦИНЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

15–17 апреля 2014 года

КИЕВ ЭКСПО ПЛАЗА ufi Украина, Киев, ул. Салютная, 2-Б

**При поддержке:**

- Кабинет Министров Украины
- Комитет Верховной Рады Украины по вопросам здравоохранения
- Министерства здравоохранения Украины
- Министерства образования и науки Украины
- Государственной службы Украины по лекарственным средствам

**Организаторы:**



**Соорганизаторы:**



Генеральный партнер: **TOSHIBA** Leading Innovation

Официальный партнер: Mercedes-Benz

Социальный партнер: Промислова Україна

Международные партнеры: IFA, IMA, etc.

**Партнеры:**



- MEDRadiology
- MEDLab
- MEDTech
- MEDSolutions
- MEDRehab&Physio
- MEDCleanTech
- MEDInnovation
- MEDDent
- MEDEsthetics



**MEDICAEXPO** – МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**PHARMAEXPO** – МЕЖДУНАРОДНАЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ВЫСТАВКА

- Новинки фармацевтической продукции
- Инновации и технологии
- Международное участие



### III МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОНГРЕСС

«Внедрение современных достижений медицинской науки в практику здравоохранения Украины»

50 | научно-практических мероприятий

16 000 | специалистов

600 | докладчиков-экспертов отрасли

! | предусмотрена выдача сертификатов



Одновременно с Форумом состоится

III МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА, SPA&WELLNESS

Международные информационные партнеры: labor&more, medical sports network, Medigate, Proctro, Здравоохранення (PM), EURO-MONITOR INTERNATIONAL, Medical Device USA

Генеральный стратегический партнер: Generalnyy informatsionnyy partner vystavy PHARMAEXPO: ANTENA, Generalnyy informatsionnyy partner: УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, Generalnyy internet-partner: ZDOROV-INFO

Официальные информационные партнеры: Здравоохранення України, ЧАСОПИС, Універсаль, МЕДИКА, Останковит

СТАНЬ ЧАСТЬЮ МАСШТАБНОГО МЕЖДУНАРОДНОГО СОБЫТИЯ!

По вопросам участия в Форуме: +380 (44) 526-92-97 | pharm@imt.kiev.ua  
 По вопросам участия в Конгрессе: +380 (44) 526-92-89 | congress@medforum.in.ua

[www.medforum.in.ua](http://www.medforum.in.ua)

# Для меня музыка ~ это и есть красота

Нуржамал Усенбаева – блистательная оперная певица, народная артистка Республики Казахстан, Республики Татарстан. Лауреат Государственной премии Республики Казахстан, награждена орденом «Күрмет», лауреат независимой премии меценатов Казахстана «Платиновый Тарлан», лауреат международного конкурса имени Франсиско Виньяса в Барселоне; ведущая солистка Государственного академического театра оперы и балета имени Абая. В ноябре прошлого года Нуржамал Усенбаева была удостоена награды в области художественной и культурной деятельности Golden Europe («Золотая Европа»), присужденной Европейским союзом искусств.

Очень красивая, цветущая, молодая женщина. Мелодичный голос, открытый взгляд и доброжелательная улыбка – весь ее образ излучает бесконечное обаяние, внутреннюю силу и свет. И сегодня она как раз в образе себя самой – легкая, душевная, воздушная, часто улыбается и смеется. В ее лице я встретила не просто с высокотворческим человеком, звездой, певицей мирового уровня, но и с уникальной, очень гармоничной и целостной личностью, которой, по ее же словам, очень повезло с выбором своего дела в жизни. Интеллектуальный, тонкий, располагающий к себе собеседник. Без лишнего пафоса, но со спокойным и естественным пониманием собственной ценности.

Нуржамал Усенбаева – ярчайший профессионал своего дела, любимица публики, купавшаяся в аплодисментах крупнейших оперных залов мира, – рассказывает о себе, об оперном искусстве и о том, чем является красота в ее жизни.

– Нуржамал Пернебековна, в этом году тридцатилетие вашей творческой деятельности на сцене, будет ли как-то отмечен ваш юбилей? В семейном кругу или же опять будет дан концерт, как на 25-летию? Чего ожидать?

– Конечно, поскольку я артистка, для меня важны, прежде всего, мои выступления на сцене. Ведь это сценическая дата – 30 лет. 4 февраля 1984 года я впервые вышла на сцену театра им. Абая, храма искусства, «қара шаңырақ». Этот театр, безусловно, был и остается великим театром с большой историей и традициями. Конечно же, в связи с юбилеем будут оперные спектакли, будут сольные концерты. Планирую провести сольные концерты по всему Казахстану и за рубежом. Это будут мои отчеты перед публикой, перед моими слушателями, перед моими поклонниками, которые меня любят, уважают мое творчество. Ведь для исполнителя очень важно почувствовать теплоту слушателей, получить их поддержку, заряд энергии. Увидеть снова, что ты не зря на этой сцене, что твое творчество признают. Так что этот год будет для меня очень напряженным, ответственным.

Каждый раз, выходя на сцену – неважно, первый раз или... уже не первый (*смеется*), – ты волнуешься, готовишься, переживаешь, как все пройдет. И сейчас я испытываю такое состояние. Впереди очень много работы.

– Остались ли какие-то вещи в вашей профессии, которые до сих пор внушают вам страх?

– Разумеется, я не боюсь сцены или публики, но я переживаю за каждое воплощение произведений, которые намереваюсь исполнить, которые хочу донести до слушателей. Потому что, чем дольше ты на сцене, чем больше у тебя опыта, тем, естественно, больше ты понимаешь, как все должно быть. А значит, больше и ответственности. В моей деятельности для меня очень важен профессионализм. Важно исполнение произведения должным образом, качественно, выразительно, на высоком профессиональном уровне. То, что я исполняю, относится к разным стилям, разным эпохам, разным композиторам. И для меня очень значимо передать нюансы. Иногда нас условно разделяют: вокалисты, дескать, одно, музыканты – другое. Это разделение неправильное (*смеется*). Я считаю, что певцы, вокалисты – это музыканты. Мы делаем музыку, и мне важно показать эту музыку. Показать тот единственно правильный вкус, который и должен быть, который соответствует мировому уровню. Произведение любого стиля и любой эпохи исполняется соответственно тому, что задумано композитором, сообразно эталону, принятому в мире. Исполнение на сцене говорит о вкусе музыканта, о его интеллекте, образованности, музыкальной грамотности. Я рада, что пришла в вокал, получив пианистическое образование. Это дает большую базу для певца. Вообще, прежде чем стать певцом, нужно владеть хотя бы каким-то

музыкальным инструментом или просто быть музыкально грамотным, образованным...

– Ну и музыкально одаренным?

– Именно грамотным. Ты должен быть в музыке, чтобы понимать ее. Для певца это большая поддержка и просто необходимая база.

– Вы можете о себе сказать, что вы перфекционист? Или на том профессиональном уровне, на котором вы находитесь, перфекционизм – это нечто само собой разумеющееся?

– Считаю, что профессионализм нужно поддерживать все время. Все время, пока ты занимаешься музыкой, на протяжении всего творческого пути надо работать именно над профессионализмом. И я не знаю, когда ему можно обучиться окончательно. Конечно, ты приобретаешь опыт, навыки и что-то тебе уже легче удается, чем когда ты начинал. Что-то ты больше усваиваешь и можешь выразить это ярче, чем в начале своего пути. Но работа над качеством никогда не прекращается. И чем старше ты становишься, тем, наоборот, надо больше и больше работать. Потому что выше ответственность. Когда ты имеешь больше опыта, больше знаний – естественно, выше и обязательства, которые ты берешь на себя перед публикой. Быть не ниже, не хуже, чем ты уже есть, стремиться к лучшему. Нет предела совершенству – мы все это прекрасно знаем. Надо работать над собой всегда, совершенствоваться всегда, учиться новому – только тогда ты идешь вперед, а не стоишь на месте.

– Когда вы ощущали впечатления от своей работы более яркими? Тридцать лет назад или сейчас?

– Тогда я, наверное, многого еще не понимала. Сейчас я ценю каждое свое выступление. Каждый свой выход. Отношусь к этому как-то более осознанно. А когда я начинала, я была еще студенткой и многого в своей профессии не пережила. Как певица я многое исполняла так, «как голос сам захочет» (*смеется*). Конечно, я получила образование, знала, как делать фразировки, как чувствовать стиль. Было много вещей, которые происходили со мной в первый раз. Это как если бы человек впервые смотрел на мир с открытыми глазами: он все поглощает, ему все нравится, и он хочет большего. Раньше, возможно, некогда было серьезно осмыслить какие-то детали, подумать о них, как сейчас, например. Сейчас больше вкладываешь смысла, исполняешь более эмоционально и выразительно. Жизнь ведь очень интересная, с разными событиями, испытаниями. И все, что происходит, откладывается у нас в душе. И потом, при каждом новом исполнении любое произведение раскрывается тебе с новой стороны. И мы входим в знакомую музыку с новым состоянием. Вот в чем наше счастье – исполнителей.

... Может быть, через несколько лет я скажу про настоящее время: «А нет, я тогда тоже многого

## ИНТЕРВЬЮ

не понимала» (смеется). Тогда никакого опыта не было, но был энтузиазм, желание больше узнать, на практике осваивать свою профессию.

**– Различается ли публика у нас и за рубежом?**

– Я бы не сказала, что публика разная. Публика, мне кажется, везде одинаковая. Если ей нравится твоё исполнение, твоё выступление, то она всегда это принимает горячо, и ты это чувствуешь. Иногда возникают такие ощущения... как будто в зале космическая невесомость. Ты чувствуешь, что полностью находишься в этом произведении и все удачно у тебя, и голос в форме, и сама ты звучишь в настроении. Все-все-все складывается. Музыка, которую ты исполняешь, тоже ложится на душу, на твой голос, на весь твой внутренний мир. И публика это тонко чувствует, сопереживает и открывается тебе навстречу своей душой. А после исполнения наступает тишина, зависает пауза. Длится она, может, короткое мгновение, но в этот миг ты будто в невесомости – чувствуешь связь, высшую гармонию, в которой и слушатели, и ты сливаетесь в одно целое. И это ощущение бывает не только за рубежом, на больших сценах, оно бывает и в маленьких городах, здесь, у нас. Это не зависит от подготовленности публики. Люди понимают красоту музыки. Со стороны можно подумать: ну, что он там поймет, в селе-то?! Или в каких-то отдаленных районах, где



люди редко слышат живую классику и исполнителей. Но я пела и в маленьких городах, и в отдаленных районах, и публика всегда понимает, что это сложно, что это нечто виртуозное, и оценивает это. Всегда. Конечно, есть и подготовленная публика, есть залы, которые слышали разных исполнителей – и великих, и просто любимых...

**– Как раз об этом мой следующий вопрос. В ноябре вы получили награду в области художественной и культурной деятельности – Golden Eurorea – от Европейского союза искусств. Эта редкая награда вручалась Пласидо Доминго, и ею обладают лишь 20 человек во всем мире. Что для вас значит получить столь высокую награду и оценку вашего творчества?**

– Я и не ожидала этой награды, честно говоря. Конечно, для меня это большая честь. Я выступала в концертном зале пражской филармонии «Рудольфинум» – это знаменитый зал, где проходит «Прахская весна», например. Там прекраснейшая акустика, слышимость одинаковая – будь то в первом ряду или в самом крайнем. В этом зале многие музыканты стремятся сделать свои студийные записи. Это уникальный зал. И вот закончился концерт, на сцену вышли представители Европейского союза искусств и объявили о том, что мне вручается награда. Для меня это было полной неожиданностью. Я думаю: «Как?! За что мне?!» (Смеется). Но вот – посчастливилось стать обладателем столь высокой награды. Ее дают в разных областях. И да, среди оперных певцов был награжден Пласидо Доминго, затем Филип Банджак – чешский баритон. С Филипом мы пели вместе этот концерт. Там же, кстати, было отмечено, что я на сцене 30 лет. Я удивилась: откуда всё узнали? (Смеется.) Они хорошо подготовились, оказалось, задолго до концерта собирали материал.

Награда была дана за исполнительскую деятельность и за благотворительную. Средства от того концерта были переданы детям, больным раком. В Праге создавался онкологический центр, там современное оборудование, все для того, чтобы спасти детей. На концерте, разумеется, и сами дети присутствовали, не все пришли, но какая-то их часть была.

**– Часто занимаетесь благотворительностью?**

– Благотворительность для меня естественная сторона творческой деятельности. В нашем театре я пела концерт для ветеранов сцены – это и певцы, и артисты балета – те, кто посвятил свою жизнь театру. Мне хотелось как-то поддержать своих коллег. К сожалению, когда люди уходят из театра, они зачастую остаются без внимания... Не знаю, известно ли об этом зрителям, но театр – это для всех нас второй родной дом. Тут мы и днем, и ночью. Потому что прежде чем выйти на сцену и что-то показать, ты сидишь в классе с концертмейстером и занимаешься. Надо освоить материал. Затем начинается

работа с режиссером, с дирижером – все нужно отработать сценически. То есть это большая по времени работа. Мы как приходим сюда утром, так и проводим тут весь день. Хотя, наверное, все так относится к любимой работе. Но театр – это храм искусства, священное место... он тебя так захватывает, что ты не замечаешь, что прошло, оказывается, 30 лет (смеется), как ты посвятил себя этому своему дому. Это, конечно, счастливое время, но потом, когда люди выходят на пенсию, они остаются без внимания. Организаторы моего концерта подготовили в фойе фуршет. Люди пришли, смогли увидеться друг с другом, пообщаться, вспомнить былые годы на сцене, самое лучшее время своей жизни – словом, они были очень рады. И это внимание... оно им было нужно. Были и денежные подарки – не такие уж большие, но хоть какая-то помощь. Время идет, все мы люди, и уделить внимание, оценить, вспомнить деятельность тех, кто был раньше, – это очень важно. Хотелось поклониться им, поблагодарить тех, кто сделал историю этого театра.

Любая благотворительность важна. Я пела в детских домах, пела и для военнослужащих. Помню, раньше давали «шефские концерты», мы ездили по Казахстану, выступали даже в закрытых зонах, перед осужденными. То есть это нормально – если ты можешь чем-то помочь, это надо делать. Особенно когда речь идет о детях. Дети – наше будущее, какие бы они ни были, чьи бы ни были, – они невинные создания, такие ангелы... и мы должны им, если можем, помогать.

**– Вы упомянули, что театр – это второй дом, где певцы, исполнители проводят много времени. Как же получается (или не получается) уделять время своему первому?**

– Конечно, уделять внимание своему первому, родному дому получалось мало. Честно говорю. Потому что творческая деятельность занимает, к сожалению, больше времени, чем дом. Но меня понимают, поддерживают, делают все для того, чтобы я состоялась как певица, как личность, как артистка. Мне повезло с моими домочадцами. С мужем, с детьми, которые понимают меня и принимают такой, какая я есть. Потому что я уже все – я попала в театр, я уже в музыке, я не могу и не хочу менять это, не хочу заниматься другим делом, да и не сумела бы. Муж тоже творческий человек, он прекрасно понимает, что я певица, что мне надо петь. Он мне говорит: «Время идет – работай! Потом, когда уже не сможешь выходить на сцену...» (Смеется). Все-таки человеческие способности имеют свойство увядать, как и сам человек. Голос, он ведь не вечный. Можно уйти с большой сцены и заняться, например, преподавательской деятельностью.

**– В вашем случае это явно будет еще очень не скоро!**

– Ну, надеюсь, что так. Поэтому он и говорит мне: «Пока приглашают, пока можешь, ты должна – работай, не расслабляйся!» Он меня стимулирует, поддерживает, потому что просто понимает специфику моей работы.



**– Вы прекрасно, очень молодо выглядите! Приходится ли вам, чтобы сохранять физическую форму, может, и тонус голоса, прибегать к какой-то специальной дисциплине, возможно, строгой диете?**

– Нет, особых диет никогда не придерживалась. Конечно, я слежу за своим питанием, как всякий нормальный человек, уважающий себя. В жизни и так достаточно стрессов. Частые поездки, разъезды уже являются дополнительной нагрузкой на организм. Все эти перелеты, смена климата... В Алматы одна погода, в Астане – совершенно другая; пролететь всего 1,5 часа – уже нагрузка, не говоря уже о перелетах в Европу, Америку, Японию. И все это сказывается на голосе. Я стараюсь отдыхать, восстанавливать силы, обязательно хожу в фитнес-зал. Люблю плавать, просто на свежем воздухе погулять. Конечно, надо себя поддерживать. Голос зависит от твоего состояния, от твоего здоровья. Поэтому стараюсь следить за здоровьем. Ну и, в конце концов, я просто женщина, я всегда хочу быть красивой (смеется), хочу быть молодой. Конечно, я хожу к косметологу, слежу за собой. Я женщина и я артистка, а на сцене все должно быть красиво: сценический костюм, концертное платье... Внешность артиста тоже должна доставлять зрителю эстетическое наслаждение. Зритель, придя в оперу, на концерт, в театр, должен радоваться

## ИНТЕРВЬЮ

увиденному, услышанному. И испытать то необыкновенное чувство, которого не бывает в обычной жизни. И мы, артисты, должны дать ему это. Конечно, в первую очередь через музыку, но все должно быть прекрасно и в самом артисте.

**– Как раз тема нашего номера «Красота спасет мир». И кого, как не вас, спрашивать о ней. Как вы считаете, спасает ли мир красота? Спасет ли? И как она проявляется в вашей жизни?**

– Конечно, красота – это спасение. В первую очередь красота музыки. Это область моей профессиональной деятельности. Я вижу и чувствую красоту той музыки, с которой работаю, и я хочу передать ее слушателям. Слушатели от общения с красивой музыкой получают ощущение необыкновенного... такие ощущения, о которых можно сказать, что это и есть переживание красоты, ощущение счастья, восхитительного и возвышенного. Переживание чего-то удивительного, воздушного, сказочного. Музыка меня саму всегда уносит в некий прекрасный мир, и мне нравится пребывать в этом мире. Потому я и счастлива заниматься своей работой. Мне нравится пребывать в музыкальном образе, в мире образов, который уносит, окрыляет, вдохновляет и делает тебя лучше, красивее; он делает тебя чище, делает тебя каким-то непосредственным и настоящим... То есть для меня музыка и есть красота, которая спасает не только меня, моих слушателей, но, наверное, и всех нас.

Прежде всего хочется говорить о красоте музыки. Но красота важна и просто человеческая, красота женщины. Под человеческой красотой я имею в виду внутреннее богатство. На сцене артист всегда виден: каков он есть, каков его интеллект, просто каково его отношение к жизни. На сцене видно, каков ты на самом деле. Ведь исполнитель через свое «Я» передает музыку автора, доносит ее до зрителя. Одно и то же произведение, одну и ту же партию оперные исполнители передают по-разному. На исполнение накладывается их характер, индивидуальность, их эмоциональное состояние; исполнение зависит и от их человеческих качеств. Красота внутреннего мира человека, красота духовная – она тоже видна на сцене и тоже воспринимается зрителем. Также как и внешняя красота: лицо, фигура – это просто необходимые составляющие моей профессии, вообще профессии артиста. Если мы уважаем своих слушателей, мы всегда должны поддерживать себя в форме.

**– В чем главный секрет вашей красоты?**

– Вот, наверное, во всем этом вместе (смеется). Нельзя выделить что-то одно. Есть красота внешняя, есть внутренняя, и красота твоего дела, которое ты хочешь донести людям; красота музыки, которой ты служишь. Гармоничное сочетание, созвучие этих факторов – думаю, в этом и есть секрет Красоты.

Мне просто повезло, что я занимаюсь музыкой, это такой беспроектный вариант (смеется).

Люди всегда в музыке открываются, открывают ей свою душу. Жить в музыке, исполнять, творить – это основной способ проживать красоту и передавать ее другим.

**– Есть ли у вас любимый оперный певец?**

– У меня много любимых певцов, так с ходу всех не назвать. Я люблю Кири Те Канава – это новозеландская певица, очень ее люблю. У меня был период, когда я с ее музыкой засыпала, с нею же просыпалась, и днем слушаю, и все время она со мной. Потому что мне нравилось, как она поет. Где-то у нас голоса одного типа, схожий репертуар. Летящий голос, воздушность – вот что мне нравится в ней. Я слушала каждую ноту, которую она берет, каждый ее звук, как она извлекает, как ведет, как делает фразировки, потому что учиться и совершенствоваться нужно всегда. Подражать и брать пример с прекрасных исполнителей, мне кажется, это хорошее качество (смеется). Я слушаю и мужские голоса. В каждом голосе можно взять для себя что-то полезное.

**– Какие из оперных спектаклей, в которых вы участвовали и еще будете участвовать, наиболее важны для вас?**



– Я люблю каждый свой спектакль, в котором пою, каждую свою партию. Не могу провести разделение – это мне нравится, а вот это не нравится. Конечно, есть партии, которые по сложности несколько превосходят другие. У одних партий бывает сложность вокально-техническая, а другие по образу сложные. Ведь опера – это синтез музыки и драмы. Это спектакль, ты там не просто встал и поешь – надо играть. Ты должна быть драматической актрисой, уметь донести образ. Вообще для меня в творчестве очень важен образ на сцене – не просто формальное исполнение, показать все свои фиоритур, уровень владения голосом – это все важно, конечно, но ты в оперном спектакле. Ты несешь образ и должна его отыграть. Если это «Кыз Жібек», ты должна быть Кыз Жібек – юной, невинной, любящей, чистой. Если это Маргарита в «Фаусте», то это уже совершенно другой образ, персонаж, который переступает какие-то границы и тоже во имя любви. Практически все время на сцене я играю девушек... а нет, уже не только девушек, зрелых персонажей тоже (смеется). Есть у нас «Веселая вдова» – мне очень нравится спектакль – это классическая оперетта, так там нужно и танцевать еще, не только передавать образ. Потому что ну какая оперетта без движения, без зажигательного ритма?! Если стоять и думать только о голосе, то зритель может заскучать. Каждый оперный спектакль для меня по-своему дорог. Если это «Любовный напиток», Адина – там она тоже с первого на второй этап бежит только так. Образ лукавой, подвижной, хитрой, умной девушки. И там есть свои трудности: вместе с вокальными есть и какие-то технические задачи, которые нужно исполнить. Конечно, прежде всего, мы должны спеть музыкальный материал безукоризненно, но и образ показать немаловажно.

**– Каковы перспективы казахстанской оперы? Рождаются ли новые таланты, что вообще происходит в эволюционном смысле?**

– Конечно, рождаются! Сейчас молодежь очень талантливая, очень «продвинутая». Потому что они все сейчас, кто хочет, учатся за рубежом. Могут взять оттуда все лучшее. У них есть большие возможности. Я не говорю: «А вот в наше время...» Так говорили до меня (смеется). Нет, сейчас возможности государства, страны – другие. Сейчас исполнители, музыканты имеют возможность получать образование там, где они хотят. Для этого есть и большие государственные программы. Молодые артисты, которых я знаю – сейчас много талантливой молодежи, – практически все или стажировались, или учились за рубежом. Многие работают здесь, на родине, есть и те, кто принял предложение поработать за рубежом. Открываются новые оперные театры. Раньше у нас был один оперный театр – имени Абая, который наши корифеи начинали, поднимали: Куляш Байсеитова, Курманбек Жандарбеков – все родоначальники нашего оперного классического искусства. А сейчас открылся и новый

театр «Астана Опера». Это прекрасный, уникальный театр, начиная с самого здания – красота, роскошь, великолепное убранство внутри. Коллектив очень хороший, молодой, блестящие молодые певцы, артисты балета, хор, оркестр. Это театр молодой, новый, он только встает на ноги, делает первые блестящие шаги – прекрасные постановки мирового уровня. И я думаю, что у театра большое будущее. Благодаря такой политике государства наше классическое оперное искусство будет только цвести дальше и развиваться. Я вижу большие перспективы казахстанского оперного искусства. Сейчас появилось больше возможностей для общения: ездить туда, где ты хочешь выступить, или приглашать своих коллег, мировых звезд. И сегодня наша публика имеет больше возможностей услышать артистов с мировым именем.

**– Какой совет вы могли бы дать себе той, которая была 30 лет назад? Той себе, которая только вошла на сцену? Что бы вы хотели, чтобы она знала 30 лет назад?**

– Не знаю, что-то вроде «Все, что тебе предназначено получить в этой жизни, то и придет. Главное не спешить (смеется), не торопиться жить. Просто наслаждаться тем, что происходит». Сейчас я более спокойна, в большей степени чувствую себя гармонично. Я в ладу с собой и с тем, что меня окружает. Воспринимаю мир таким, каков он есть, и стараюсь заниматься любимым делом – я действительно поняла, что это мое любимое дело! Иногда же люди на каком-то этапе жизни осознают: нет, оказывается, это не мое. Но мне повезло с выбором. Может, в начале творческого пути я не могла этого оценить. Но это действительно то, что я люблю и чем бы я все равно стала заниматься, если бы мне предложили вернуться в то время.

Наверное, с позиции мудрости, которая приходит к человеку с годами, я бы себе посоветовала быть такой, какая я есть, и воспринимать мир таким, каков он есть, может быть, где-то не строить излишних иллюзий (смеется).

У меня нет сожалений: «Вот надо было по-другому то-то сделать». Я довольна всем, что было и есть в моей жизни – и в творческой, и в человеческой. Конечно, я обычный человек, и у меня были свои испытания, свои трудности, с которыми, я считаю, достойно справилась, благодаря близким людям, которые были всегда со мной.

**– Вы упоминали, что по базовому образованию вы пианистка, а когда вы впервые решили стать именно оперной певицей? Что вас на это вдохновило? Сама идея: «Я буду оперной певицей» – когда она возникла?**

– Наверно, это было в музыкальном училище, когда я училась на фортепианном отделении. До этого я окончила музыкальную школу-семилетку как пианистка, затем поступила в музыкальное училище как пианистка. У нас большая семья: восемь детей –

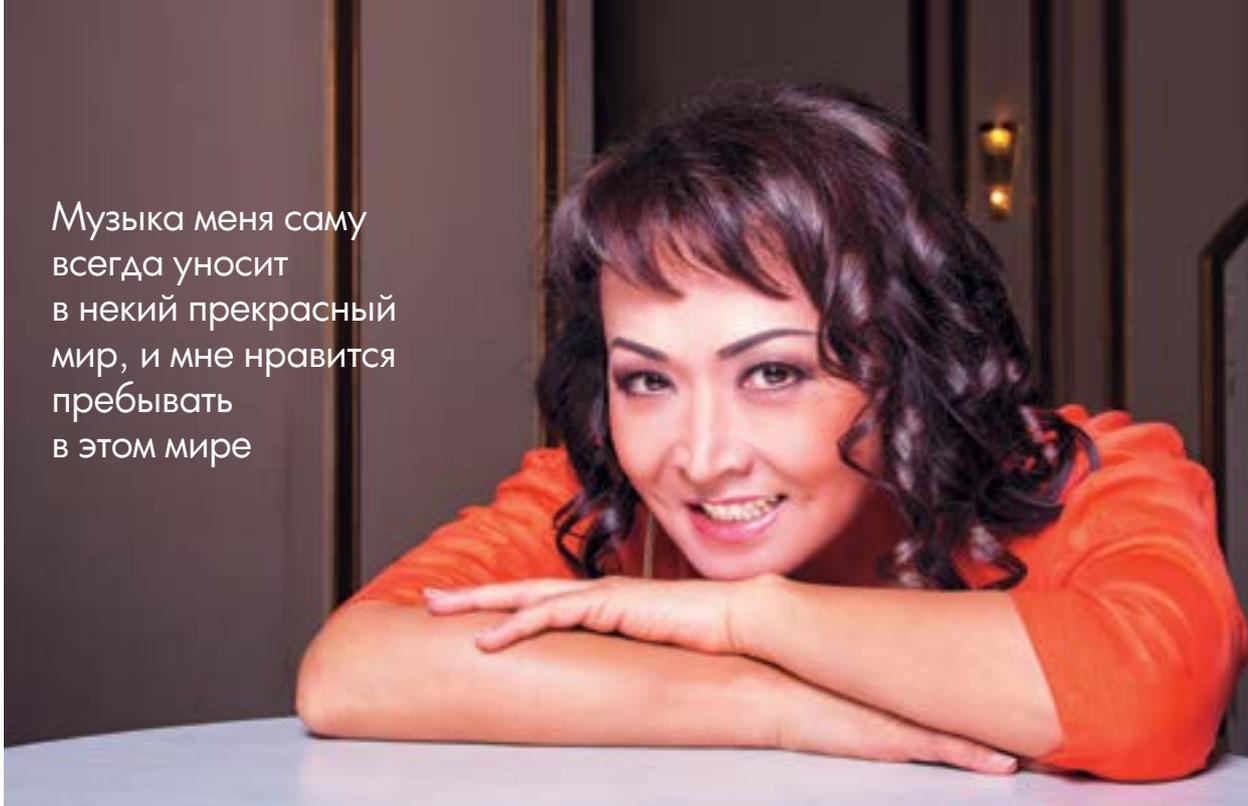
## ИНТЕРВЬЮ

четыре мальчика, четыре девочки. Папа с мамой работали в школе, я им благодарна за то, что они привили нам трудолюбие, любовь к музыке, к поэзии, к искусству. Всем своим детям они дали образование. Отец – отличник просвещения СССР, учитель истории, сорок лет работал директором школы. Мама работала в школьной библиотеке. То есть эта

среда уже формировала тягу к знаниям. Потом они пианино нам купили. Они хотели, чтобы мы были образованными, культурными людьми. Папа у нас был активный общественный деятель, образованный, передовой человек. Возглавлял Совет ветеранов в нашем городе, Арысе, был и депутатом. Писал стихи. Мама пела. И, наверное, их художественные



Музыка меня самую  
всегда уносит  
в некий прекрасный  
мир, и мне нравится  
пребывать  
в этом мире



таланты отразились на нас, детях. Мы всегда пели, устраивали домашние концерты. Все учились в музыкальной школе: кто на баяне, кто на фортепиано. Но музыкантом впоследствии стала только я одна. Остальные выбрали другие профессии.

Так что пением я занималась всегда, можно сказать, с детства. И часто пародировала оперных и эстрадных певцов. Мне говорят: «Ну-ка, изобрази Муслима Магомаева!», и я его изображала (смеется) – пела «Свадьбу». «А ну-ка, давай, Эдиту Пьеху», и я пела: «Огромное небо, огромное небо...». Потом: «Ну-ка, Куляш Байсеитову!» – и я пела «Гакку». Наверное, тогда и создала себе образ своего будущего. Ведь впоследствии первая моя партия в оперном театре была Кыз Жібек, это же «Гакку», которую я в детстве пела, «изображая» Куляш Байсеитову. Видимо, неосознанно я к этому шла.

А еще мой старший брат, Берик, увидел фильм «Дочь степей» (Казахфильм). Главную героиню звали Нуржамал. Когда я родилась, ему было семь лет, и он сказал: «Назовем сестренку Нуржамал, там такая красивая девушка, она едет помогать людям...» Героиня фильма – врач, вернулась после окончания медицинского в родной аул, в степь, стала дочерью степей... Она так понравилась моему брату, что он настоял: «Назовем сестру Нуржамал!» И он же предрешил мою судьбу, назвав «дочерью степей». Я тоже считаю себя дочерью степей, потому что мы поем для людей, поем везде, по всем нашим степным просторам. То есть я стала человеком, который служит народу. Брат предрек мою судьбу; ну и, конечно же, то воспитание, образование, которое дали родители, – очень повлияло.

После музыкальной школы я поехала учиться в музыкальное училище, и там у нас появился такой предмет как концертмейстерское мастерство. Там мы, пианисты, уже аккомпанируем голосу, различным инструментам, должны уметь играть в ансамбле. В училище я слышала академическое пение, разные арии, интересные вокальные произведения – мне нравилось. И это меня стало увлекать все больше и больше. Я начала брать уроки вокала, одновременно со своей основной специальностью пианиста. И уже решила по окончании училища поступать в консерваторию на вокал. Тем более что как раз тогда появился Алибек Днишев. Его голос, его музыкальность, его тембр, само исполнительство всех нас завораживало. И тогда уже я не сомневалась в своем решении: все, еду в консерваторию поступать только на вокал!

Мечта сбылась: я пела первый свой спектакль «Кыз Жібек» со своим кумиром Алибеком Днишевым (смеется). Надо мечтать и делать все, чтобы эту мечту осуществить, работать над этим. И тогда повезет, как мне повезло в свое время. Вот так я пришла в оперу. Вернее, вначале пришла в консерваторию – там получила образование, и уже на последних курсах меня отобрали на премьерный спектакль «Кыз Жібек», в театр оперы и балета. Помню: волнуясь, дрожу перед выступлением, и Алибек, похлопывая меня по плечу, говорит: «Все будет хорошо, давай, удачи!» О чем еще можно мечтать, когда ты поешь со своим кумиром на одной сцене, когда тебя коллеги так поддерживают?! Позже мне посчастливилось петь с ним и в «Травиате», и в «Абае». Это величайший певец. Мечты сбываются. Верьте в свою мечту и стремитесь к ней!

Беседовала Наталья Польшанная

# Красота в глазах смотрящего... и смотрящей

Мужчины и женщины по-разному воспринимают красоту и внешнюю привлекательность. Тоже новости, скажете вы, у женщин-то, поди, больше художественного вкуса и стремления к эстетике, а мужчины просто не слишком разборчивы. Так, да не совсем так, ответят современные исследователи гендерной психологии. Между тем, как выбирают мужчины, и тем, что об этом думают женщины, пролегал пропась.

Принято думать, что мужчины любят красивых. В большей степени так принято думать у женщин. И женщины же готовы назвать красивой ту, кто с погрешностью в полтора-два сантиметра вписывается в схему 90–60–90. А те несчастные, кто не вписывается в стандарт, достаиваются пренебрежительно «а, ничего особенного!». У женщины, зарывшейся в попытки стать похожей на модный идеал, уже не вызовет сомнения: любят только красивых. Но жизнь показывает: нет.

Исследователи ЮНЕСКО выяснили, по каким же критериям мужчины выбирают женщин. Кроме того, ученые поставили задачей дополнительно выяснить, по каким критериям, по мнению женщин, их оценивают мужчины. Был проведен опрос в 33 странах мира, и вот как, по его данным, женщины мира выстраивают шкалу ценностей, по которым (как им кажется) их выбирают мужчины. 1 место – лицо, красивая, ухоженная внешность; 2 место – в целом красивое тело; 3 место – красивая грудь; 4 место – ноги; 5 место – личность. Вот так, оказывается, женщины думают о мужчинах. Не очень-то высокого мнения о них. А вместе с тем и о себе, что тщательно вуалируется идеей, дескать, что поделаться, сейчас у мужчин такие стандарты! Но такая иерархия предпочтений не работает на формирование долгих и прочных отношений, к которым в светлых, тайных мечтах стремится любая девушка. По таким критериям и именно в таком порядке выбирают мужчины, когда им нужна подруга на одну, максимум несколько ночей. Тем более после второй встречи какая угодно красота дамы уже не вызывает бурных эмоций, к ней быстро привыкаешь.

Справедливости ради надо сказать, что категория мужчин, которым важно иметь рядом с собой «стандарт красоты» все же существует. Такой мужчина повышает свой престиж, самооценку, статус в деловых кругах и среди приятелей. Такой мужчина озабочен даже не собственными интересами, поскольку очень зависим от мнения окружающих и самоутверждается за счет женщин. Вряд ли здесь можно говорить о глубокой эмоциональной привязанности, столь ценной для самих женщин.

Однако по данным того же опроса, к чести мужчин следует отметить, что большинство из них выстроили шкалу качеств, по которым они выбирают себе спутниц для серьезных отношений таким образом: 1 место – интересная личность; 2 место – ум и чувство юмора; 3 место – лицо и красивая внешность; 4 место – красивое тело. К этим статистически достоверным данным стоит отнести серьезно и сделать соответствующие выводы всем женщинам, которые все еще думают, что их всерьез и надолго могут полюбить за количество ботокса, качество пластических операций и несмыаемый макияж.

Исследователями-генетиками также было установлено, что мужчины и женщины неодинаково относятся к внешности партнера. Оказалось, большинство женщин хотели бы продолжить знакомство с красивым мужчиной, независимо от других его характеристик, в то время как для большинства мужчин внешность женщины с течением времени становилась менее важной для продолжения общения. И различие в оценивании женской красоты и очарования мужчинами и женщинами заложено в генах. С биологической точки зрения мужчины отвечают за эволюцию человеческого рода, а женщины – за наследственность. Например, мужчины в среднем выше женщин, поэтому человечество растет в высоту. Гены женщины за стабильность, мужские – за изменчивость, поэтому и взгляды на красоту и привлекательность женщины существенно различаются. Женщины дают объективную оценку, тогда как мужчины оценивают субъективно.

По мнению женщин, примерно 50% представительниц женского пола выглядят привлекательно. Тут женщины оказались более стабильны в своих оценках и взглядах. Если женщина непривлекательна для одной дамы, скорее всего она будет непривлекательна и для другой. Собственно, от этого женщины и следуют моде, чтобы в глазах своих соратниц выглядеть «не хуже» объективного стандарта. Стараются соответствовать объективным запросам: нужно быть очень стройной, блондинкой, иметь большой бюст, отсутствие даже естественных мимических морщинок, пухлые губы и т.д. Дело уже не в высоком художественном вкусе и стремлении к эстетике, дело в стабильности моды и оценок красоты.

Напоминать о том, что идеальные внешние данные – необходимое и чуть ли не единственное условие доступа к счастливой жизни, не забывает целая индустрия красоты, рупором которой выступают гляцевые издания и телевидение. Согласно данным британского Центра по исследованию внешности большинство старшеклассников проводят у экрана телевизора 15 тысяч часов в год и за это время успевают просмотреть более 350 тысяч рекламных роликов, подчеркивающих крайнюю значимость стройности и красоты, попутно обесценивая всех тех, кто не вписывается в прокрустово ложе совершенства. Восприятие собственной внешности закладывает благоприятную почву для невроза: «Я некрасива, потому что несовершенна, и поэтому не заслуживаю любви, счастья, денег, прочих благ». Отсюда вывод: либо я меняюсь, чтобы дотянуть до предъявляемых стандартов, либо соглашаюсь сидеть на обочине жизни, пассивно наблюдая за успехами других. Гипногенная реальность, которая формируется благодаря масс-медиа, завораживает и направляет на развитие и поддержание особой, нечеловеческой телесности, в основе стремления к которой лежит сверхъестественное желание контроля и власти над миром – сюда относится власть над людьми, их симпатиями, власть над временем и т.д. Замечено, что клиенты пластических клиник делятся на две категории. Первую группу составляют представители публичных профессий – актеры, модели, телеведущие, для кого свежее лицо – объективный критерий профпригодности. Вторая же группа, более многочисленная, пополняется за счет женщин разных возрастов и достатка, полагающих, что улучшенная внешность поможет им найти своего принца, удержать существующего спутника и, наконец, стать уверенным в себе человеком. Так происходит подмена понятий: дружба, любовь, признание, переживание самооценки и прочие вещи, которые не купишь за деньги, становятся предметом торговли.

Разумеется, это справедливо не для всех женщин, не все гонятся за объективной модной привлекательностью – есть и те, кто ищет свою изюминку, обращается к собственной индивидуальности и природным данным, и правильно делают. Гламурная телесность отличается от натуральной красоты, также как бижутерия – от натурального камня и благородного металла. И по-настоящему сексуален естественный человек.

Вернемся к мужчинам. Вы сильно удивитесь, узнав, что, по мнению мужчин, только 3% женщин привлекательны. Лишь на 3% мужчины сходятся в оценках! Как мы уже упоминали, красота и привлекательность женщины оценивается мужчинами субъективно. Эти требования разнообразны и расплывчаты, и только Бог знает, почему мужчине могут нравиться две на первый взгляд непохожие девушки – как по внешнему, так и по внутреннему содержанию. Психологи в этом вопросе непреклонны: привлекательная женщина чем-то

напоминает мать или образ, который заменил образ матери. Дело не совсем во внешности. Даже если мать была полноватой блондинкой, то в молодой стройной брюнетке мужчина может увидеть слегка похожую манеру говорить или жест, наклон головы, умение так же, как мать, держаться с людьми: холодно или, напротив, душевно и эмоционально. Любая схожая деталь вспыхивает целым комплексом сильных переживаний, которые он сам не готов осознать.

Женщинам остается только радоваться, что для разных мужчин привлекательны разные девушки, следовательно, каждой найдется свой мужчина (а то и не один), для которого она будет самой красивой и обаятельной, даже если другие женщины в конкурентной борьбе за объективность с радостью сочтут ее некрасивой.

Юным девушкам, для которых вопрос поиска второй половинки стоит особенно остро, кажется, что красивая внешность – самый важный аргумент. Однако это одна из самых распространенных ошибок. Женщины часто обращают внимание на то, какими жадными глазами сильный пол провожает эффектных дам с хорошей фигурой и элегантной одеждой. Но это инстинктивное поведение, за которым ничего не стоит. И оно не означает, что мужчина тут же променяет любимую женщину на идущую мимо красотку, хотя многим девушкам именно так и кажется. Взгляд, которым мужчина провожает красивые ножки или осиную талию, часто проходит мимо его сознания, и через секунду он уже забыл, в какую сторону смотрел. Мужчины «впитывают» в себя те стандарты красоты, которые диктует устойчивая мода. На бедных мужчин точно так же обрушивается лавина чужих красоток с экранов телевизоров и с обложек гляцевых журналов. Но генетически они больше расположены к эволюции, субъективным оценкам, поэтому оставьте им шанс полюбить вас такими, какие вы есть.

Будьте спокойны относительно своей внешности: вы уже родились в этом мире, вы телесны, и это прекрасный дар. Формируйте уверенность в себе за счет любимой деятельности, образования или, например, за счет укрепления мышечного тонуса. Это поразительно, как одни и те же женщины, лишь недолгое время прозанимавшись какой-либо новой физической практикой, начинают лучше себя чувствовать и оценивать, нежели в том состоянии, в котором пребывали ранее. Даже если внешне они несколько не постройнели и в те же «объективные стандарты красоты» не вписываются, чуть более укрепленный мышечный тонус – и перед нами уже другая женщина, вдохновленная, полная сил и в большей степени уверенная в себе. Любите вам и уверенности, милые женщины!

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

# Идеалы создают красоту или красота создает идеалы?

Я некрасивая.  
Я красивая?  
Я красивая.  
Я красивая!

*(Этапы формирования женской самооценки)*

В современном мире принято, что идеалы красоты диктуют определенные стандарты: каким именно красивым должен быть человек. Особенно подвержены влиянию идеалов красоты женщины, девушки, девочки. Идеальный образ куклы Барби чреват нарушением пищевого поведения, что влечет такие последствия, как булимия, анорексия или, напротив, ожирение.

Взяв за основу данные последствия, хочется рассказать о том, как важно с помощью применения психологических знаний формировать у девочки чувство красоты вообще и чувство собственной красоты; как именно формировать здоровое, красивое тело и осознание своего красивого тела. Это возможно!

Итак, у вас родилась девочка! Да, именно с рождения, а лучше с зачатия начать процесс прививания красоты. На первом этапе этого процесса очень важен мотив рождения ребенка. Важно отслеживать, зачем вы его рождаете – просто потому, что хочется, или потому, что так вроде бы сохранится брак, или потому, что старшему ребенку нужна сестренка. Важно выделить из всех мотивов самый главный: потому что хотите подарить жизнь ребенку! Довольно часто этот мотив стирается, уходит «на задний план жизни». Это большая ошибка, которая будет иметь серьезные последствия в психике ребенка. Основной мотив – дарение жизни – можно и нужно проявлять в адрес ребенка не только объятиями и поцелуями, но и словами: «Как здорово, что ты есть у нас! Какое счастье, что ты родилась!» И это важно говорить в течение всей жизни ребенка.

В этот же период, как правило, мама «принимает» или «не принимает» ребенка. Важно принимать – думаю, каждый взрослый человек это знает. И это важно для красоты в том числе! Принимать ребенка – значит принимать все его внешние и внутренние проявления, какие есть: цвет глаз, цвет волос, запах, форму ушей, носик, кожу, форму ног, пальчики и т.д. И очень трудно, но важно принять, если ребенок родился с определенными врожденными дефектами. Принять – это проявлять безусловную любовь, любоваться своим ребенком и каждый раз, когда вы его видите, улыбаться. Именно улыбку должен видеть ребенок на лице мамы, каждый раз, когда ребенок встречается с ее взглядом. Как ни странно, но не все мамы, оказывается, это делают. Многие выражают постоянную тревогу на лице.

И это формирует тревожность у самого ребенка, в том числе и тревожность по поводу «Я плохая, со мной что-то не так».

Второй этап (3–5 лет) – не менее значимый и связан с ролью отца в жизни девочки. Отец – первый и самый значимый мужчина для девочки. Для того чтобы правильно формировалась красота и осознание своей красоты, важно, чтобы папа выражал девочке свое восхищение: «Ты красивая девочка!», «Тебе все идет, подходит любая одежда!»

Именно в этот период (3–5 лет) актуализируется так называемый «комплекс Электры», когда папа у девочки стоит на пьедестале и он самый лучший. Папа – Бог в этот период. Все, что сказал папа, это правда. Если он восхищается красотой девочки, она поверит навсегда, что она самая красивая, и будет вести себя как красивая девочка, девушка и женщина. Если он сомневается в красоте девочки – она также будет во взрослости сомневаться в себе и своей красоте. Если папа вообще не говорит о красоте жены, дочери, не делает комплиментов, никак не восхищается – вырастает совершенно робкая девочка. При этом она внешне для посторонних людей может выглядеть красавицей, но себя называть уродиной.

Если папы нет, и мама растит девочку одна, то стандарты красоты и отношение к собственной красоте формируются лишь одним способом – подражанием (и то не во всех случаях). Подражание – повторение модели поведения: если мама считает себя красивой и ведет себя как красивая, ухоженная женщина, то и девочка будет к этому

стремиться. Другой вопрос – как эта девочка будет относиться к мужчинам и их комплиментам: чаще всего в этих случаях девочка, как и мать, обижена на мужчин и у нее глубоко сидит установка «мужчины должны женщинам». Это ошибочная установка, которая отвлечена от красоты. Но красота в данном случае не предмет восхищения, а средство для того, чтобы привлечь внимание мужчины, а затем предъявить ему «ты мне должен!».

Третий этап формирования красоты у девочки – первый опыт влюбленности и первый опыт, когда восхищается не родитель, а одноклассник, юноша. Это не менее важный период, когда девочка впервые чувствует, что красота и уверенность в своей красоте – это ее ресурс. Важно, чтобы к этому первому опыту девочка была подготовлена мамой. Механизм подражания и здесь играет важную роль. Как мама относится к вниманию мужчин, так и дочь будет это внимание воспринимать от парней. Важно, как мама настраивает девочку на первое свидание. «Ты красавица наша! Все получится и твое волнение естественно – оно поможет тебе! Я люблю тебя и твоей красотой. Когда я была юной как ты, мне помогло...» и дальше идет откровенный искренний рассказ мамы о себе, о своем опыте.

Ошибочно, если мама думает, что девушка до двадцати лет не ходит на свидания. Это говорит лишь о том, что мать не в контакте с дочерью. Именно в подростковом возрасте (с 11 лет) начинаются отношения между девушками и парнями – платоническая любовь, первые поцелуи, флирт, кокетство, игра на публику и т.д.

Хорошие новости уже для взрослых: вы почти наверняка более привлекательны, чем думаете о себе. Частично это вопрос ограничения внимания: все слишком сфокусированы на собственном внешнем виде, чтобы критиковать вас. Если вы особенно внимательны к своему телу (женщины склонны к этому) или если вы чувствуете себя неуютно на публике, то вы почти определенно более привлекательны, чем думаете. И все мы имеем врожденную способность, не меняя себя физически, изменять отношение к нам других людей. Если вы убеждены, что выглядите хорошо, то и другие видят вас в более благоприятном свете. Назовите это внутренним макияжем: правильное самовосприятие может помочь вам прекратить мучить себя из-за внешности, да и лучше выглядеть.

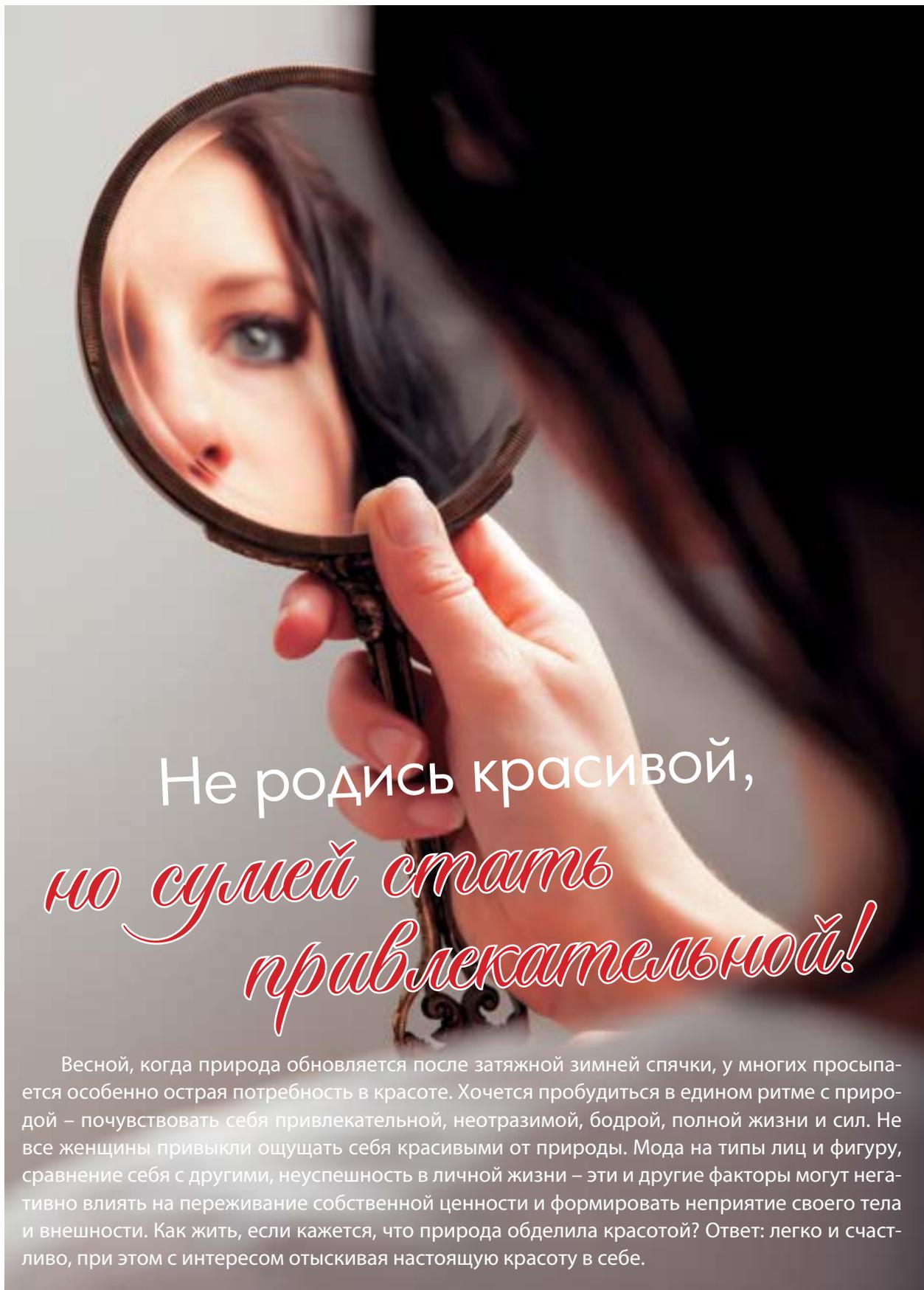
Голливудские звезды стали знамениты не потому, что у них красивая фигура, большая грудь и длинные ноги. Как раз наоборот: у многих звезд ноги кривые, грудь маленькая и полно других недостатков. Но уверенность в себе и умение подчеркивать достоинства сделали их настоящими иконами стиля.

#### Типичные неосознаваемые ошибочные установки родителей, которые ведут к искаженному представлению девушки о своей красоте:

1. «Посмотри на свою сестру! Она такая женственная, а ты растешь как пацанка».
2. «Красота – это не наша семейная фишка. У нас в семье ценится только ум и интеллект».
3. «Красивые женщины – это женщины легкого поведения!»
4. «Пока все не съешь, не встанешь из-за стола».
5. «Хватит жрать, а то растолстеешь и не сможешь потом похудеть, будешь мучиться».
6. «Не ешь хлеб (мучное, сладкое, мясное и т.д.), а то наберешь вес».
7. «Что же ты такая у нас толстенькая растешь? Тебе всего 7 лет, а уже вырастила такие булочки!»
8. «Ой, ну ты бы хоть спортом занялась, а то после нового года набрала вес».
9. «Красивее твоей мамы нет никого, и ты даже не пытайся. Ты хорошенькая, симпатичная, но не модель...»
10. «Ну что ты такая худая у меня! Ешь, поправляйся. Может, ты болеешь чем-то?»
11. «Твоя красота слишком яркая и роковая...»
12. «Ты уродина».
13. «Ты гадкий утенок».
14. «В семье не без уроды».
15. «Дорогая, с этого дня мы с тобой на диете: мама худеет, и ты будешь худеть!»
16. «О, пришла наша красотка, посмотрите на нее: накрутилась, нарядилась, выпендрилась как умеет!»
17. «Знаешь, мальчикам в жизни легче и лучше, чем девочкам. У нас тяжелая женская доля...»
18. «Не родись красивой, а родись счастливой...»
19. «Красота спасет мир – это не про тебя!»
20. «Женщина не бывает одновременно умной и красивой».



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



Не родись красивой,  
*но силой стать  
привлекательной!*

Весной, когда природа обновляется после затяжной зимней спячки, у многих просыпается особенно острая потребность в красоте. Хочется пробудиться в едином ритме с природой – почувствовать себя привлекательной, неотразимой, бодрой, полной жизни и сил. Не все женщины привыкли ощущать себя красивыми от природы. Мода на типы лиц и фигуру, сравнение себя с другими, неуспешность в личной жизни – эти и другие факторы могут негативно влиять на переживание собственной ценности и формировать неприятие своего тела и внешности. Как жить, если кажется, что природа обделила красотой? Ответ: легко и счастливо, при этом с интересом отыскивая настоящую красоту в себе.

У нас есть хорошие новости для мнительных людей, переживающих о том, что их внешность недостаточно хороша для этого социального мира. Психологические исследования, посвященные вопросу, насколько сильно особенности внешности влияют на взаимоотношения людей, привели ученых к интересным выводам. Наш мозг оценивает человека по его внешности от силы первые две-три минуты общения, после чего образ нового человека переходит в разряд «знакомых» и больше не подвергается оценке. Так что, если не принимать во внимание случаи реальных физических недостатков, мы перестаем обращать внимание на особенности внешности собеседника, обменявшись с ним тремя-четырьмя фразами. А что дальше? А дальше все в ваших руках. То, как вы представляете себя сами, как умеете себя подавать, насколько успешно можете убеждать собеседника в своей привлекательности – зависит от вас. От вашей любви к себе, уверенности, ощущения собственной ценности и интересности. А это уже область психологических вопросов, с которыми справится хороший психолог, поможет пара добрых друзей или собственная настойчивость на пути саморазвития.

Физическая красота – это здоровая кожа, белоснежные зубы, ухоженные волосы, со вкусом подобранная одежда, тренированное, здоровое тело. Качества душевной красоты – доброта, легкость характера, умение понимать и принимать, умение дарить душевное тепло, любить. Бывает, мы встречаем людей подтянутых, лощеных и щеголеватых, зачастую даже избыточно. От одних веет холодом и равнодушием. Они вроде Луны: освещают все вокруг отраженным бледным светом, но никого не греют. Даже самые близкие люди зябнут душой рядом с ними, не говоря уже о людях неблизких, которых замораживает от одного взгляда такой «снежной королевы». Когда же мы встречаем просто красивых и при этом интересных в общении, открытых, эрудированных, одухотворенных, честных и умеющих расположить к себе, доброжелательных и добросердечных людей, которые искренне улыбаются нам и желают добра, то и мы рядом с ними раскрываемся в лучших качествах и, вдохновляясь, приумножаем количество красоты в мире. Это уже встреча с настоящей красотой и человеком-солнцем. Сколько людей вокруг вы можете сделать счастливыми, скольких согреть теплом, в чем-то помочь – настолько вы по-настоящему красивы.

Настоящая красота – сестра добра и истины. А вместе три этих ценности почитались еще древними греками как три лика Культуры. Чем выше уровень цивилизации, тем гармоничнее связи этих трех важнейших ценностей, тем качественнее они проявлены в жизни людей. У древних греков был даже специальный термин – калокагатия, который обозначал гармоническое единство внешней привлекательности, благоразумия, благородства и гражданских доблестей. Идеал воспитания.

Время Древней Греции осталось далеко в истории, идеалы истины и добра в целом остались теми

же, а вот каноны красоты несколько раз менялись, и красота, как мы наблюдаем, понятие, зависящее от культуры и моды, идолов, кумиров, которых порождает общество того или иного времени. Еще несколько столетий назад дамы, сетуя на судьбу, винили свою худобу и загар в том, что именно они мешают быть им красивыми. То есть ругали то, к чему стремятся многие современные женщины. Культурные коды меняются, но долго и неохотно. Сколько было попыток у прогрессивных модельеров начиная с конца прошлого века вернуть полным женщинам и женщинам неастенического телосложения уверенность в себе, выпуская на подиум «нормальных», сбалансированных по весу и даже пухленьких моделей. Но все еще не удалось отвоевать симпатии на сторону «пышек». Показы высокой моды продолжают в строгом соответствии с анорексичными канонами. Похожие друг на друга модели, двигаясь будто по конвейеру, год за годом подрывают уверенность в себе обычных, ни в чем не виноватых реальных женщин с реальными размерами одежды.

Никто не спорит: непросто овладеть искусством стать объективно, по-настоящему красивым, а иногда в этом и нет необходимости. Реальная жизнь большинства из нас протекает в компаниях таких же людей, как и мы сами: обычная внешность, обычные коммуникативные навыки, обычное умение выражать эмоции. Люди выбирают себе партнеров и партнерш, заводят знакомства, завоевывают и раздают симпатии таким же людям в реальном мире. И большей ценностью, чем красота, становится «аттракция» – умение чем-то привлекать других – и индивидуальность – умение осознавать свою уникальность, не ориентируясь ни на какие стандарты, не сравнивая себя ни с кем. У кого-то блестящий ум и ораторские способности, тогда и внешность не играет никакой роли; кто-то выдающийся организатор вечеринок, третий просто способен терпеливо выслушивать других и тепло улыбаться – это качества, которые могут привлекать других. И вы тоже чем-то привлекаете людей. Подумайте, чем, в чем сила вашей аттракции, в чем сила вашей индивидуальности.

Вся жизнь человека – его самовыражение. Мы представляем себя миру непрерывно. Выбор одежды, манера держаться, подавать себя или «прятать», общаться или уходить от общения, мимика, жесты, микроимика – все есть непрерывный разговор с миром и предъявление себя ему.

Есть люди, которые уделяют своей внешности очень мало внимания. Причина такого отношения к себе часто кроется в том, что человек твердо убежден в собственной непривлекательности и с радостью ссылается на недостаток времени, загруженность, находит самые разные поводы, чтобы оправдать свою лень. Человек так самовыражается, и безразличие к себе становится стилем его поведения. Это тоже выбор, одна из возможных позиций, но такой стиль, в свою очередь, заставляет и других считать, что в этом человеке нет ничего привлекательного.

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Подытоживая все вышесказанное, мы призываем вас стать привлекательнее этой весной и рекомендуем сделать следующее.

**1. Полюбите окружающих вас людей еще больше.** Сдержанность, холодность и загадочность – молчаливый фасад, намекающий на скрытую за ним тонкую и ранимую душу, – может кого-то привлечь, но это не будет большинством окружающих вас людей. Людям нравятся те, кто любит окружающих. А как показать свое хорошее расположение? Улыбаться. Лица с улыбками воспринимаются более привлекательными, а если улыбающийся человек смотрит вам прямо в глаза, то он будет восприниматься вами еще более привлекательным. Улыбка несет такое послание: «Я внушаю доверие. Ты мне нравишься. Я надежный, радостный и энергичный». Не стройте из себя «печального демона». Смейтесь, улыбайтесь, расслабьтесь и находите положительное в окружающих вас людях. Этим вы увлечете людей за собой.

**2. Заставьте окружающих улыбаться.** Британские психологи проводили исследование. Женщинам показывали различные фотографии мужчин, и более привлекательными им казались те, кто находился в окружении улыбавшихся им женщин. Мы склонны считать кого-либо привлекательным, если видим, что этот человек может вызвать улыбку у людей противоположного пола. Исследователи выявили, что мужчины так же реагируют на женщин: если женщина имеет успех (в зависимости от количества мужчин, которые ей улыбаются), то она выглядит привлекательнее для всех остальных. В следующий раз, когда у вас будет подходящее весеннее настроение и вы захотите казаться более привлекательным, стоит улыбаться и быть дружелюбным со всеми окружающими людьми. Потому что они в ответ улыбнутся вам, а это сделает вас более привлекательным.

**3. Будьте внимательным и чутким собеседником.** Привлекательным остается внимание человека к другому человеку, интерес к чужим проблемам, в то время как, если человек сконцентрирован только на себе, он будет непривлекательным и скучным для окружающих. При беседах особенно эффективен подход, при котором человек уделяет 70% внимания собеседнику и 30% оставляет на рассказ о себе. Поэтому постарайтесь в большой степени окружить вниманием интересующего вас человека. Но и не стесняйтесь, показывайте, что вам тоже есть чем похвастаться.

**4. Будьте привлекательнее, оставаясь собой.** Будьте собой. Настоящим. Некоторые люди прилагают особые усилия для того, чтобы понравиться тем, кто их интересуется. Это не смертельно и не плохо, но не пытайтесь изобразить из себя то, чем вы не являетесь. Люди все равно узнают, что вы их обманывали в этом контексте, если общение затянется. Умение быть самим собой является привле-



кательным качеством, а это значит, что у вас должен быть свой собственный взгляд на вещи, свое мнение, собственные предпочтения, идеи, интересы и границы.

**5. Немного отличайтесь.** Вечером выйдите прогуляться, и вы увидите сотни одинаково одетых мужчин и женщин, манера разговора которых похожа, они употребляют одни и те же слова, одинаково обмениваются впечатлениями и наслаждаются тем, что они такие же, как все. Конечно, соответствие определенным стандартам важно для социума. Но для того чтобы быть особенно привлекательным, нужно немного отличаться от других, по крайней мере, быть запоминающейся личностью. Найдите свой стиль одежды – который будет хоть в чем-то отличаться от принятого в вашем сообществе. Определитесь со своим мнением. Слушайте и наблюдайте, как общаются люди обычно, а как общаются интересные вам и привлекательные люди и, затем учитесь общаться по-своему, привнося капельку собственной индивидуальности.

**6. Занимайтесь своим здоровьем.** Здоровье имеет огромную сексуальную привлекательность. Отбросьте образ болезненной красоты. От природы вы можете и не быть хорошо сложенной женщиной потрясающей красоты или крепким мужчиной, но вы, как и любой другой человек, можете высыпаться и делать зарядку (и то, и другое придает человеку естественную красоту), правильно питаться и не пить слишком много алкогольных напитков.

Следуйте советам с легкостью, дружелюбием и интересом (который также делает интересным и вас). Не пытайтесь делать это через силу: вы же не «для галочки» это делаете, а хотите получить реальный результат!

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

# Дорогие читатели!

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

Предлагаем вам принять в нем активное участие.  
Присылайте свои стихи, рассказы, эссе и др.  
на адрес [d.berdygulova@amity.kz](mailto: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**

# О времена, о нравы!

## или О том, как менялись каноны красоты

Природа дала человеку уникальные способности: мышление, речь, память, способность любить, испытывать различные эмоции. Она наградила нас чувством прекрасного, умением видеть и создавать красоту вокруг себя, наслаждаться ею, получать от соприкосновения с ней эстетическое удовольствие. Вряд ли мы часто задумываемся над этим, а ведь это истинное счастье!

На протяжении многих веков развития человечества каноны красоты менялись, и объясняется это непрерывным духовным ростом человека, изменением условий его жизни, его представлений об окружающем мире. У разных народов в разные эпохи были разные представления о красоте вообще и об эталонах женской и мужской красоты в частности, и во многом эти каноны обуславливались традиционной национальной философией и религией, делавшей представления каждого народа уникальными и интересными для изучения.

### КАМЕННЫЙ ВЕК, ДРЕВНИЙ ЕГИПЕТ И ЭЛЛАДА

Сохранившиеся до наших дней древние статуэтки свидетельствуют о том, что в каменном веке понятие о красоте было тесно связано с плодovitостью женщины. Ценились широкие бедра, большой живот, пышная грудь. Руки и ноги у таких статуэток – короткие, а лица нет и вовсе. Все это говорит о том, что в первых дошедших до нас представлениях о женском идеале красота и выживание тесно связаны между собой.

Интересно, что древние представления о красоте до сих пор живут в некоторых странах, где местные племена не подверглись влиянию цивилизации. Например, племя туарегов в Сахаре

считает, что женщина должна быть обязательно полной – это ассоциируется с плодородием. По их мнению, при наклоне у девушки на животе должно быть не менее 12 складок, иначе она рискует остаться без мужа.

А вот стандарты красоты Древнего Египта близки к сегодняшним. Вернее, наоборот: современные стандарты красоты ближе к древнеегипетским. В то далекое время привлекательной считалась худая девушка с тонкой талией, стройными ногами, маленькой грудью и узкими бедрами. У древнеегипетской красавицы должны были быть большие

миндалевидные глаза, прямой тонкий нос и полные, четко очерченные губы.

В Древнем Египте было принято пользоваться косметикой, причем считалось, что чем больше ее было нанесено, тем женщина красивее. Брови подкрашивали черным, а глаза обводили зеленым контуром. Чтобы расширить зрачки и придать блеск глазам, в них закапывали сок белладонны. Щеки натирали соком едких растений, чтобы вызвать румянец. Женщины коротко стригли волосы и носили парики. Парик был признаком богатства, он определял социальное положение обладательницы: чем знатнее и богаче была дама, тем больше был ее парик.

Найденный в 1912 году германским археологом Людвигом Борхардтом уникальный бюст египетской царицы Нефертити является одним из признанных символов подлинной женской красоты и изысканности.

В Древней Греции, особенно в Афинах, эталоном красоты считалась стройная женщина с округлыми формами. Воплощением представлений греков о красоте являются скульптуры богинь – Афродита Книдская, Венера Милосская. Красивым считалось маленькое овальное



лицо с прямым носом, большими глазами, четкой округлой линией бровей, небольшим подбородком и низким лбом. Красивая девушка должна была также иметь волнистые светлые волосы.

### КРАСОТА ПО-КИТАЙСКИ

Классический образ китайской красавицы, воспетый многими поэтами и художниками, сложился при династии Тан (618–907). Эталоном красоты в ту пору была хрупкая женщина с белым лицом, яркими губами, белыми зубами, высоким лбом, черными волосами и бровями. Естественность считалась некрасивой, особенно у аристократок, и поэтому, чтобы добиться идеальной внешности, женщинам приходилось сбривать волосы надо лбом, использовать белила, румяна, буквально рисовать на лице брови и губы. Лицо не должно было выражать каких-либо эмоций, движения должны были быть сдержанными. Смеяться, обнажая зубы, считалось дурным тоном, признаком плохого воспитания.

Особенную ценность в Китае имели маленькие стопы, идеальной считалась ножка 10 см в длину. Чтобы достичь таких невероятных размеров, девочкам приходилось носить специальную обувь. Она доставляла невероятную боль, к тому же передвигаться в такой обуви было очень сложно. Но именно семенящая походка, формировавшаяся из-за ношения «лотосовых туфелек», считалась признаком изысканности, красоты и подлинного аристократизма ее обладательницы.

Однако время не стоит на месте, и в начале XX века китайские каноны женской красоты были потрясены нашествием западной моды. После падения империи Цин (1644–1911) маленькие ножки были разбинтованы, а европейское платье и модные стрижки быстро вытеснили ципао и сложные прически, позволявшие знатым женщинам спать лишь на особых деревянных или фарфоровых изголовьях.

### ЕВРОПА: ОТ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ ДО XIX СТОЛЕТИЯ

В Европе в эпоху ханжеского Средневековья яркая внешность была непопулярной и даже опасной. В то время жизнь общества во многом зависела от церкви, и стандарты красоты тоже диктовались церковью. Земная красота считалась грехом, косметика была запрещена. Ярко-рыжие волосы,

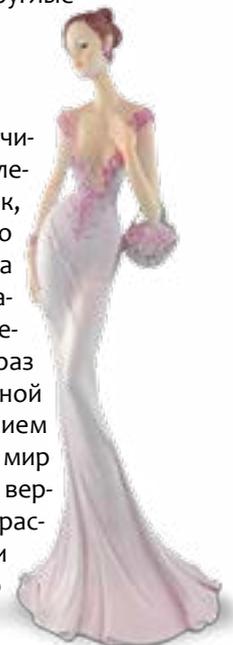
родинки и вообще более-менее привлекательная внешность могли сыграть с девушкой злую шутку: ее могли объявить ведьмой. Привлекательными считались очень бледная кожа, невыразительная фигура – маленькая грудь, практически полное отсутствие талии. И в погоне за такой красотой женщины прибегали к различным средствам, которые не всегда были безопасными. Например, чтобы кожа стала более бледной, ее натирали соком лимона или белилами, даже делали кровопускания.

В эпоху Возрождения к женской красоте перестали относиться как к дьявольскому искушению. Каноны изменились. В моде округлость и пышность форм, обилие плоти, зрелость, здоровье, розовый оттенок кожи. В разных странах пишут о красоте трактаты и пытаются выверить ее до миллиметра: длина носа равна длине губ, каждое ухо по площади равно открытому рту, а в высоте тела восемь раз укладывается высота головы. А вот каноны красоты, приписываемые знаменитой красавице Диане де Пуатье, возлюбленной короля Генриха II Французского: «У красивой женщины должны быть три вещи белыми: кожа, зубы, кисти рук; три – черными: глаза, брови, ресницы; три – розовыми: губы, щеки, ногти; три – длинными: тело, волосы, пальцы; три – короткими: зубы, уши, ступни; три – тонкими: губы, талия, ступни; три – полными: руки, бедра, икры; три – маленькими: грудь, нос, голова».

Стандарты красоты в Европе вновь кардинально изменились, когда пришла эпоха буржуазных революций. Праздность и безделье остаются в прошлом, на первый план выходит человек действия. Красивая женщина должна была воплощать в себе «монументальную женственность» – величественные плечи, крепкая грудь, большие и округлые бедра.

### XX ВЕК

Пожалуй, самым противоречивым и непостоянным в определении канонов красоты стал XX век, каждое десятилетие которого вносило свои нормы и правила в формирование понятия красоты. В самом начале столетия становится модным образ бледной, томной и печальной красавицы. Его воплощением стала знаменитая на весь мир балерина Анна Павлова, а вернее, созданный ею прекрасный в своей трагичности образ умирающего лебедя.



## ПОДИУМ

Развитие кинематографа внесло свои коррективы и стало важнейшим ориентиром в мире женской красоты и сексуальности. В 20-е годы признанной красавицей была Грета Гарбо. Обладавшая утонченной внешностью, таинственная и недостижимая, Гарбо была невероятно сексуальна – настоящее воплощение греха.

В 30-е годы в моду входят роскошь, элегантность, ухоженность. Совершенно недопустимым считалось появление в обществе без макияжа. Эталон красоты той эпохи – Джин Харлоу, платиновая блондинка с безупречной укладкой, в откровенно сексуальном и женственном наряде.

В 40-е шик и роскошь становятся непопулярными. Красивая женщина должна была быть не таинственной, нежной и мягкой, а смелой, решительной и активной. Один из самых запоминающихся образов тех лет – полуобнаженная Рита Хейворт на фоне атомной бомбы, сброшенной на остров Бикини.

В 50-х годах в моду входит сексапильность. Идеальная девушка того времени должна была обладать красивым бюстом, узкой талией и покатыми плечами. Эталоном красоты считалась Мэрилин Монро, притягательная, женственная, эротичная и вместе с тем доступная. Она создала классический образ блондинки – красивой, наивной и немного порочной.

В 60-е годы мода на женственность меняется на подростковый идеал красоты. Одной из самых популярных актрис в эти годы была Брижит Бардо – естественная, немного нескладная, но очень сексуальная. Вместо идеальной укладки – спутанные, выгоревшие на солнце волосы. Также

в то время был на пике популярности образ женщины-ребенка, возникший благодаря изобретению мини-юбок. Этот образ отлично удавался Твигги с ее полудетским выражением лица, вздернутым носиком и хрупкой фигурой.

70-ые ознаменовались политическими выступлениями, молодежными бунтами и сексуальной революцией. Новый идеал – сильная, уверенная в себе девушка с четкой гражданской позицией. Стандарт красоты – здоровое, спортивное, сильное тело. 70-ые – это эпоха стиля хиппи и имиджа а-ля подружка рок-звезды. Это было время спорной красоты, но неоспоримой индивидуальности.

В 80-е годы эталоном красоты стала высокая девушка с подтянутой фигурой, широкими плечами и длинными ногами. Этот образ воплотила актриса Ким Бэйсингер – блондинка с голубыми глазами, аккуратным носиком и пухлыми чувственными губами.

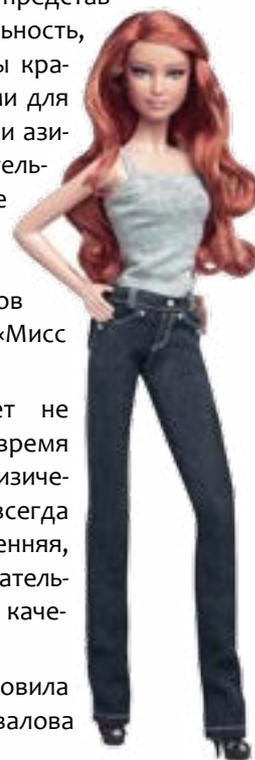
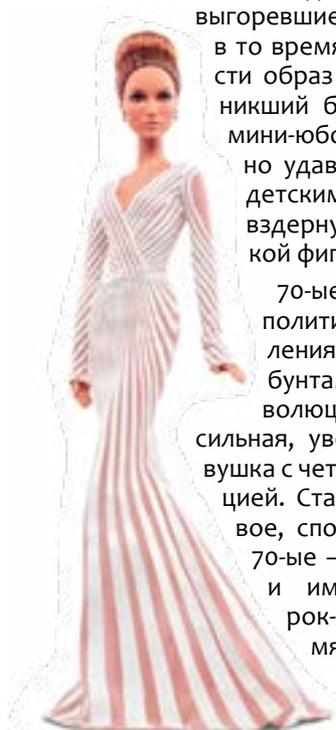
В 90-е годы идеалами красоты становятся уже не актрисы, а супермодели. Они блистают на подиумах и в жизни. Модели получают немислимые гонорары только за привлекательную внешность. Самые известные имена в 90-х – Клаудиа Шиффер, Синди Кроуфорд, Наоми Кэмпбелл. В это время появляется понятие идеальных пропорций тела (90–60–90), точеных женских форм, отшлифованных модными диетами и спортом. Однако в середине 90-х тотальная женственность внезапно сменяется эпохой гранжа и унисекса. Появление юной и хрупкой Кейт Мосс было ожидаемо и предсказуемо, как и появление Твигги в 60-х.

Сегодня мир моды восхищается славянской красотой. Русские модели оккупируют парижские, миланские, нью-йоркские подиумы. Популярность очаровательной Натальи Водяновой открывает двери в мир большой моды и другим русским красавицам.

Итак, мы видим, что каноны красоты менялись в зависимости от того, как менялся образ жизни людей. С развитием глобализации, взаимопроникновением и взаимовлиянием культур, национальные и традиционные представления теряют свою уникальность, нивелируются, и каноны красоты становятся общими для людей и европейского, и азиатского типа. Свидетельство тому – всемирные конкурсы красоты, где красавицы из разных стран и континентов борются за звание «Мисс Вселенная».

Но время меняет не только каноны красоты, время способно убить красоту – физическую. А вот что нетленно и всегда в моде – это красота внутренняя, по-настоящему притягательны лишь душевные качества личности.

Подготовила  
Полина Шаповалова



# Фармацевтический оператор в Республике Казахстан

[www.amity.kz](http://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) 50 39 08  
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

# Топ-5 *самых красивых* мест на Земле

Природа очень щедра на чудеса, и на нашей планете встречаются уникальнейшие, единственные в своем роде места, которые поражают воображение неповторимой красотой и загадочностью. Сегодня мы совершим виртуальное путешествие в несколько таких мест, которые находятся на разных континентах планеты.

## Северная Америка: Аризонская волна



И первый наш маршрут пролегает по непроходимой пустыне, расположенной в северной части США, в труднодоступной горной местности на границе штатов Юта и Аризона. Цель нашего путешествия – знаменитая Аризонская волна – настоящее чудо природы, подлинная Мекка для туристов, фотографов и журналистов со всего мира. Однако далеко не каждому удастся своими глазами увидеть Аризонскую волну, потому что Бюро по управлению земельными ресурсами США (Bureau of Land Management) ограничивает доступ к этому уникальному творению природы. Только 20 человек в сутки могут получить разрешение на посещение Волны, причем 10 разрешений разыгрываются в лотерею за четыре месяца до экскурсии, а оставшиеся десять предоставляются (тоже в лотерею) за день до посещения в ближайшем управлении рейнджеров. Наиболее популярна Волна весной и осенью. Тропа к знаменитому памятнику природы начинается примерно в 13 км к югу от шоссе US89 вдоль House Rock Valley Road – местной грунтовой дороги. Правительство США тщательно охраняет это хрупкое чудо природы от массовых посещений туристов, поэтому здесь нет специальных дорог, и даже если вам удалось получить вожде-

разрешение, это отнюдь не всегда значит, что удастся найти Волну и всласть налюбоваться ею. Довольно нередки случаи, когда счастливые обладатели лотереи возвращались ни с чем, безрезультатно проплутав по пустынному бездорожью. Но те, кому все же удавалось найти Аризонскую волну, бывали вознаграждены за свои труды и настойчивость: перед ними открывалась поистине величественная и восхитительная картина.

Волна состоит из песчаника, которому приблизительно 190 миллионов лет. За все эти годы под воздействием эрозии сформировался захватывающий, почти инопланетный пейзаж. По мнению ученых, изучающих Волну, старые дюны веками превращались в твердую скалу, состоящую из вертикальных и горизонтальных слоев. Несмотря на кажущуюся прочность, мягкий песчаник Волны хрупок, так что ходить по нему нужно очень осторожно, чтобы не сломать маленькие «горные хребты». Знаток говорят, что наилучшее время для фотографирования Волны – полдень и где-то час до и после, потому что в это время в центре Волны нет никаких теней, искажающих ее истинное «лицо».

Выше и немного западнее от Аризонской волны находится «Вторая волна», которая имеет не такие яркие, насыщенные цвета, но тем не менее представляет интерес для посетителей и фотографов.

## Южная Америка: водопад Игуасу



Водопад Игуасу находится на границе Аргентины и Бразилии и является объектом всемирного наследия ЮНЕСКО. Он распростерся почти на две мили по течению реки Игуасу. Этот водопад – результат сильного вулканического извержения, оставившего большую расщелину в земле. С ноября по март, во время сезона дождей, когда поток воды в реке достигает 13 000 кубических метров в секунду, величие водопада раскрывается во всей своей мощи – не зря он считается одним из красивейших в мире.

Название водопада на языке гуарани означает «большая вода». По сути, это не один водопад, а целая система, состоящая из 275 водопадов. Некоторые из них достигают высоты в 82 метра, большинство – 60–70 метров. Самый известный водопад – Глотка Дьявола, имеющий форму подковы, высотой в 82 метра и шириной в 150 метров, – находится прямо на границе Аргентины и Бразилии.

Если бы каскады Игуасу составляли единую, непрерывную стену воды, то он был бы самым широким водопадом в мире. На сегодняшний день самым широким – со сплошным потоком воды шириной в 1600 метров и высотой в 100 метров – является африканский водопад Виктория. Но Игуасу – рекордсмен по объему низвергающейся воды, особенно после наводнения 1982 года.

Вид на Игуасу с бразильской стороны самый захватывающий, отсюда можно наблюдать всю панораму водопада, заказать вертолетную экскурсию или проплыть на лодках. Лучше всего со стороны Бразилии наблюдать за Глоткой Дьявола: 14 мощных потоков падают с высоты 350 футов. Сила падения настолько велика, что водопад постоянно окружен огромным облаком из брызг. На аргентинской стороне можно устроить экскурсию по узеньким мостикам между островами, протянутым прямо над водой, впадающей в Пасть Дьявола. Эти мостики позволяют осматривать каждый из водопадов как по отдельности, так и все сразу – и в этом одно из главных преимуществ водопада Игуасу для многочисленных туристов. Например, водопад Виктория невозможно осмотреть весь – для этого вам придется подняться на вертолете. Так что Игуасу по праву считается одним из самых красивых и зрелищных явлений природы.

### **Африка: Дракенсберг, или Драконовы горы**

Загадочный «черный континент», который всегда манил к себе самых смелых и отчаянных путешественников, сегодня пользуется огромной популярностью среди туристов. Богатейший природный мир, множество разнообразных культур местных племен, уникальные виды отдыха и развлечений, предлагаемых туристам, – все это ежегодно манит в Африку огромное количество искателей приключений и экзотики.

Мы же с вами отправимся в путешествие к удивительному чуду природы под названием Драконовы



горы, которые находятся в восточной и южной части ЮАР. Внесенный в список мирового наследия ЮНЕСКО в 2000 году, Дракенсберг представляет собой скальный массив, живописно прорезанный многочисленными реками. Это практически монолитная базальтовая стена длиной почти 250 км и самая высокая в стране горная цепь. Высота некоторых вершин превышает 3300 м над уровнем моря.

С восточного обрыва Драконовых гор узкой лентой ниспадает водопад Тугела, сформированный пятью отдельными каскадами. Крупнейший из них, 411-метровый, низвергает свои воды со средней скоростью 1 кубический метр в секунду. Общая высота всех потоков достигает 948 метров, что делает Тугелу вторым по высоте водопадом мира после Анхеля в Венесуэле. Тугела иногда замерзает зимой, образуя ослепительные ледяные колонны.

Свое сказочное название горы получили из-за дымки, которая скрывает их вершины: наверное, такими были клубы дыма, выпускаемые из ноздрей дракона. Красота этих чудесных гор тоже поистине сказочная. Зимой они покрыты снегом, несмотря на близость теплого Индийского океана, а летом склоны Драконовых гор покрывают необозримые леса, состоящие из редких пород деревьев. Драконовы горы не похожи ни на какие другие горные системы мира. Здесь пики соседствуют с абсолютно плоскими вершинами, а влажные тропические леса – с лугами и саваннами. Говорят, что именно эти места вдохновили Толкиена, родившегося в Южной Африке, написать своего знаменитого «Властелина колец».

Мифическое волшебство Драконовых гор поражает каждого многочисленностью очаровательных пейзажей и посвящает в сокровенные тайны богатой истории. Взору путешественников открываются красивые пейзажи с водопадами и каньонами, ущельями и долинами. Особенно красив горный массив Амфитеатр, названный так из-за плоской вершины.

## ПУТЕШЕСТВИЯ

Древнее название Драконовых гор – Укутламба, что означает «часток из копий». Согласно зулусским легендам, здесь обитает загадочное чудище. А в реальности в этих волшебных горах обитают антилопы, бабуины, множество мелких хищников и разнообразных редких птиц. Чистые горные озера буквально кишат рыбой.

Испокон веков эти высокогорные места населяли бушмены, оставившие после себя многочисленные рисунки на скалистых склонах Дракенсберга. Особенно много их в заповеднике Giants Castle, занесенном во «Всемирное наследие». Таким образом, Драконовые горы – это не только уникальная природная достопримечательность, но и исторический памятник.

### Евразия, Камчатка: Долина гейзеров

Гейзеры – это разновидность кипящих источников, характеризующихся периодичностью выброса пароводяной смеси. Это редкое явление природы, встречаются они в Северной Америке, Исландии, Новой Зеландии. Долина гейзеров на Камчатке – одно из крупнейших скоплений гейзеров в мире и единственное в Евразии. Находится Долина гейзеров на территории Кроноцкого государственного природного биосферного заповедника, который включен в список объектов Всемирного природного наследия ЮНЕСКО.

Извержение гейзеров – очень интересное, ни с чем не сравнимое зрелище. Всего в Долине на сегодняшний день насчитывается более 20 гейзеров (раньше было 42). Каждый из них имеет свой характер, свои индивидуальные особенности, что отражено в красивых и выразительных названиях: Сахарный, Жемчужный, Малахитовый, Тройной, Недоступный, Сковородка, Сосед, Коварный, Великан, Фонтан и др. Самый крупный из них, «Великан», находится на левом берегу реки Гейзерная, напротив смотровой площадки, расположенной на высокой террасе правого берега. Извержение этого гейзера

начинается мощным всплеском, затем столб воды взлетает на высоту до 30 м, а клубы пара поднимаются до 300 м. Такое фонтанирование продолжается в течение двух минут, после чего гейзер интенсивно парит. «Великан» поражает грандиозностью извержения и оглушительным ревом. Проходит еще две минуты, и грифон гейзера опустошается от воды, но парение продолжается. Затем начинается подготовка к новому извержению – грифон постепенно с клокотом заполняется водой. Полный период деятельности гейзера продолжается около четырех с половиной часов.

Каждый из гейзеров имеет определенный режим, извергается в только ему свойственном ритме, но все они действуют с точностью часового механизма. «Сахарный» фонтанирует вверх искрящейся на солнце короной, а «Фонтан» создает узкую «молочную» струю. «Леший» охает в полуподводном состоянии, «Хрустальный» сверкает, а «Грот» молчит годами, чтобы однажды обрушить десятки тонн мутной воды со склона в реку. Феерию гейзеров-фонтанов дополняют более двухсот пульсирующих и фонтанирующих горячих и парящих источников, парогазовые струи, котлы с красной кипящей глиной, ухающие филином парящие пустоты, горячие и теплые озера и ручьи с водопадами.

Долина гейзеров была открыта в 1941 году сотрудником Кроноцкого заповедника геологом Татьяной Устиновой и местным жителем Анисифором Крупениным. С тех пор это признанная туристическая жемчужина Камчатки и Дальнего Востока. В 2008 году по результатам народного голосования Долина гейзеров вошла в список семи чудес России. Ее экосистема является уникальной и весьма уязвимой к внешним воздействиям, поэтому ведется постоянный экологический мониторинг состояния природного комплекса, рекреационная нагрузка жестко нормируется. Из-за труднодоступности и заповедного режима Долину посещает всего несколько тысяч человек в год, хотя желающих, разумеется, гораздо больше.



Долина гейзеров пережила несколько катастроф. В 1981 году тайфун «Эльза» вызвал дожди, по причине которых уровень воды в реке Гейзерной поднялся на несколько метров. Грязевые потоки увлекали за собой по руслу трехметровые валуны, разрушая все на своем пути. Пострадали многие источники, включая знаменитый «Малахитовый грот». Гейзер «Большая Печка» исчез. 3 июня 2007 года в Долине гейзеров произошла другая крупная геологическая катастрофа: сошел гигантский оползень, сформировавший мощный селевой поток, перекрывший запрудой русло реки Гейзерной. Но постепенно гейзеры оживали и начинали «работать» в прежнем режиме. Прошедший в сентябре 2013 года новый сель восстановил гейзеры и увеличил их число.

### Австралия: Большой Барьерный риф

Большой Барьерный риф (ББР) – это одно из признанных чудес света, самое крупное в мире образование, созданное живыми организмами – миллиардами коралловых полипов. Заметить Большой Барьерный риф можно даже из космоса: настолько он велик. Состоит ББР из 2 900 отдельных рифов и 900 островов, растянувшихся на 2 600 километров по территории около 344 400 кв. км. На севере он почти непрерывен и расположен всего в 50 км от берега Австралии, а на юге распадается на группы из отдельных рифов, в некоторых местах отступая от берега на 300 км.

Возраст большей части Барьерного рифа не превышает 400 000 лет. Самые молодые его участки сформировались за последние 200 лет, а наиболее интенсивный рост происходил в последние 8000 лет, одновременно с повышением уровня Мирового океана.

Рифы окружены 540 барьерами, образующими более чем 600 прибрежных островов, а между ними и побережьем находится достаточно мелководная лагуна. Здесь обитают 1500 видов морских рыб и 500 видов рифовых рыб, в их числе китовая акула, а также около 400 видов кораллов, окрашенных в самые разные цвета: красный, желтый, коричневый, сиреневый и даже черный. В водах вокруг рифа живет нескольких видов китов, дельфинов и морских черепах, а также множество разнообразных видов креветок, омаров и прочих мелких представителей фауны. Кроме того, риф населяют 240 видов птиц.

В 1981 году Большой Барьерный риф был признан объектом мирового наследия. Вся акватория и острова разделены на шесть зон доступности. Зона наиболее строгого контроля охраняется для научных исследований. Самая доступная – зона общего использования: здесь разрешен траловый лов, судоходство и другие виды умеренной эксплуатации природных ресурсов, такие как туризм, продажа кораллов и др.



Экосистема Большого Барьерного рифа настолько уязвима, что на всей его протяженности запрещены любые горные работы, добыча нефти и газа, а также коммерческая подводная охота. По данным исследования, опубликованного в октябре 2012 года Национальной академией наук США, Большой Барьерный риф с 1985 года потерял более половины коралловых полипов, образующих его структуру. Огромный урон хрупкому равновесию коралловых рифов наносят тропические ураганы. Не меньший вред причиняют и другие природные факторы, в том числе периодические всплески популяции морской звезды «терновый венец», питающейся коралловыми полипами. При повышении температуры воды хотя бы на один градус выше обычного обитающие в полипах водоросли погибают, так что глобальное потепление несет еще одну угрозу для существования рифов.

В наши дни коралловые рифы больше всего страдают от деятельности человека. С развитием туристической инфраструктуры неизбежно загрязняются прибрежные морские воды. Поэтому для туристов введены строгие ограничения: они могут посещать только определенные, специально выделенные для этого острова.

Подготовила Полина Шаповалова

# Порхающая красота

Наверное, многие согласятся, что самые красивые существа на планете – бабочки! Эти чудесные легкокрылые создания, порхающие с цветка на цветок, сами подобны цветам и радуют глаз своей причудливой и поистине волшебной красотой. Трудно представить наш мир без этих удивительных созданий, «одним воздушным очертаньем» являющих собою подлинное воплощение поэзии.

В поэтических традициях многих народов образ бабочки наделен глубоким символическим смыслом. И это неслучайно, ведь удивителен сам процесс появления бабочек на свет, и весь жизненный путь этих чудесных насекомых являет собой мудрость Природы. Ведь что такое жизнь бабочки? Каким смыслом наделено ее существование? Для чего создала ее природа?

Бабочка – это всего лишь взрослая особь, чье предназначение – отложить яйца, из которых затем вылупятся личинки, которые, в свою очередь, станут гусеницами, а те, сбросив шкурки и обернувшись коконом, будут долгие месяцы висеть где-нибудь на ветке, пока в один прекрасный день из этого неказистого засушенного кокона вдруг не появится на свет красивейшее в мире создание – бабочка. И опять – по кругу, до бесконечности...

## ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

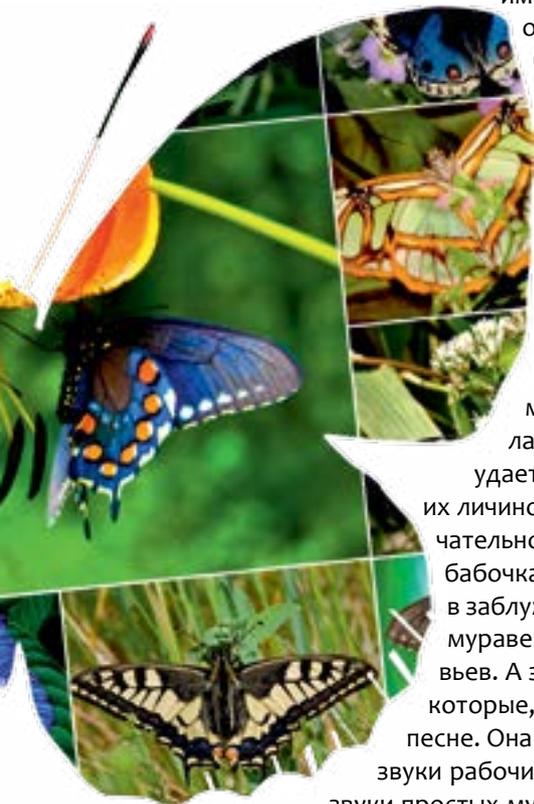
Век бабочек недолог, некоторые виды живут всего несколько дней, иные – несколько недель. Едва вылупившаяся на свет бабочка уже снабжена всем необходимым для поиска пищи и партнера для спаривания. Чешуекрылые (так называются бабочки на языке науки) имеют чрезвычайно острое обоняние. Соответствующие органы бабочки и мотыльков расположены главным образом на усиках-антеннах. Поскольку обоняние является ключевым средством, позволяющим самцу обнаружить самку, оно играет первостепенную роль для выживаемости вида. Самец может почувствовать запах самки на расстоянии пяти километров. Рекорд здесь принадлежит бабочке китайского шелкопряда, самец которой способен обнаружить самку почти за семь миль. За свою короткую жизнь самка бабочки может отложить более 1000 яиц.

И яркая окраска, и загадочные симметричные узоры на крыльях, которыми мы любуемся, сравнивая бабочек с цветами, – это не что иное, как всего лишь маскировка, камуфляж, призванный обмануть и даже отпугнуть врага. Некоторые виды, защищенные природой от хищников токсичными веществами своего организма, предупреждают об этом врагов своей окраской. Бабочки, лишенные таких средств защиты, решают проблему, подражая ядовитым собратьям своей внешностью. Причем копируют они не только их окраску, но даже и форму. В результате хищники не связываются ни с теми, ни с другими...

Врагов у бабочек много, но природа снабдила их различными способами защиты, что позволяет им спастись на протяжении всех долгих стадий развития и перевоплощения. Чтобы укрыть потомство от хищников, бабочка обычно откладывает яйца на нижнюю сторону листа, приклеивая их коллагеном. Чтобы не оказаться для кого-нибудь пищей, гусеницы прибегают к хитростям. Многих спасает покровительственная окраска, благодаря которой их и не разглядишь на фоне листа, а иные, наоборот, выделяются ядовито-яркой раскраской, отпугивающей врагов, или выглядят, как птичьи экскременты. Окуклившись, насекомое уже не способно передвигаться. У куколки нет ни крыльев, ни ног, поэтому она особенно уязвима. Некоторые гусеницы, например гусеницы бражников, вырывают ямку и окукливаются в этом



укрытии. Другие плетут коконы. Иногда коконы целиком состоят из шелковой нити, например у павлиноглазок и тутового шелкопряда. Другие шелкопряды или коконопряды вплетают в нити частицы почвы, древесной коры или листьев, чтобы сделать кокон незаметным. Куколки, не имеющие надежного кокона, часто с виду напоминают скукоженный лист, плод или обломок ветки. Окраска куколки зависит от среды обитания. Приклеенные к листьям – зеленого цвета, а те, что свисают с веток, – коричневые. У многих тропических нимфалид можно наблюдать на крыльях удивительно точное копирование окраски сухих или живых листьев, их контура, жилкования, а иногда и капелек росы на них. Если гусеницу хвостатки потревожат во время трапезы, например, муравьи, она может их отпугнуть с помощью осметерии – вилкообразной железы, которая выворачивается наружу позади головы и выделяет неприятный запах. Взрослые особи некоторых мотыльков, например, обладают столь хорошим слухом, что могут обнаружить эхолокационные сигналы питающихся ими летучих мышей и благодаря этому избежать опасной встречи с ними. Многие экзотические бабочки попросту ядовиты, а потому не являются объектом охоты для потенциальных врагов. А ядовитыми они становятся потому, что в свое время их гусеницы питались листьями ядовитых растений и накапливали этот яд в организме, чтобы затем, в стадии имаго, защитить себя с его помощью.



ими летучих мышей и благодаря этому избежать опасной встречи с ними. Многие экзотические бабочки попросту ядовиты, а потому не являются объектом охоты для потенциальных врагов. А ядовитыми они становятся потому, что в свое время их гусеницы питались листьями ядовитых растений и накапливали этот яд в организме, чтобы затем, в стадии имаго, защитить себя с его помощью.

#### «ИЗ ЛЮБВИ К ИСКУССТВУ»

Удивительно, какими только способами не пользуются живые организмы, чтобы облегчить свое существование! Очень поучителен и весьма любопытен в этом плане пример взаимоотношений гусениц с муравьями. Существуют отдельные виды бабочек, которые свои личинки располагают в муравейнике, а там уже трудяги муравьи выкармливают их. Как удастся бабочкам *Maculinea alcon* обманывать муравьев, имитируя запах своих личинок под «аромат» потомства муравьев, ученым из Оксфорда удалось окончательно понять в 2008 году. А последующие исследования показали, что другая бабочка, родственница *Maculinea alcon*, применяет иной способ для введения в заблуждение маленьких насекомых-работяг. Сначала, чтобы проникнуть внутрь муравейника, гусеницы бабочек *Maculinea rebeli* имитируют запах простых муравьев. А затем начинается самое интересное: гусеницы исполняют песни, услышав которые, муравьи просто «падают ниц» перед личинкой. Секрет кроется в самой песне. Она идентична звукам, издаваемым муравьиной царицей. Надо отметить, что звуки рабочих муравьев отличаются от звуков царицы. Ученые смогли зафиксировать звуки простых муравьев, личинок бабочки и королевы муравьев и, проведя спектральный анализ, доказали аналогичность звуков двух последних упоминаемых насекомых.

Для подтверждения открытия ученые провели следующий опыт: в жилище муравьев помещали миниатюрные динамики и включали записанные ими звуки. На песни муравьев-рабочих реакция была либо нейтральная, либо агрессивная. Песня же гусеницы будто завораживала насекомых. Аналогичное поведение исследователи увидели и в том случае, когда помещали личинку бабочки вместо звуковых колонок. Отсюда ученые сделали вывод, что не запах, а непосредственно звук является тем приемом, который позволяет личинкам бабочек *Maculinea rebeli* без проблем получать радушный прием в жилище муравьев и затем при их помощи развиваться.

#### ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ

Большинство бабочек питаются цветочным нектаром, который они могут доставать своими хоботками. Кстати, бабочки являются вторыми по численности после пчел опылителями растений. И вообще, польза от бабочек многократно превосходит тот вред, который причиняют гусеницы, поедая растения.

## ЗООМИР

Приносить людям пользу бабочки «научились» около 7000 лет назад. Именно тогда в Китае было обнаружено свойство гусениц шелкопрядов и павлиноглазок сплести шелковые коконы, из которых люди научились делать тончайший благородный шелк, ценившийся во всем мире на вес золота. Однако шелк не единственный дар тутового шелкопряда людям: из его куколок сравнительно недавно начали выделять масло, используемое как лекарство для лечения рака.

Кроме того, бабочки представляют собой удобный объект для генетиков: изменения в генах могут наглядно проявиться в окраске и рисунке крыльев, а быстрая смена поколений позволяет ускорить исследования. Наблюдения за бабочками могут помочь геологам при поиске полезных ископаемых. Некоторые растения предпочитают почвы, богатые соединениями определенных металлов, например цинка, свинца. Цинковые руды надо искать там, где растет фиалка золотистая. А обратить внимание на фиалку помогут бабочки перламутровки – любительницы этих цветов.

### СИМВОЛИКА ОБРАЗА БАБОЧКИ

Бабочки обитают повсюду на Земле, нет их только в Антарктиде. А потому неудивительно, что образ бабочки фигурирует в легендах и мифах почти всех народов, населяющих планету. Так, в Японии говорят, что встретить бабочку у себя в доме – к счастью. Ее образ всегда ассоциировался здесь с лучшими моментами человеческой жизни. Две бумажные бабочки обязательно присутствуют как свидетели на свадебной церемонии: считается, что они ведут молодоженов по дороге к счастью...

Последователи буддизма относятся к бабочке с особенным уважением, ведь именно к ней обратился Будда со своей последней предсмертной проповедью. В Азии особым почетом пользуются ночные

бабочки: в них видят воплощение душ умерших и хранителей живых людей.

Индейцы Северной Америки верят, что Великий Дух создал бабочек как подарок своим земным детям. Если вы хотите, чтобы ваше желание осуществилось, прошепчите его бабочке, она перенесет его на крыльях любви к небесам, и желание непременно исполнится.

Древние греки считали бабочку символом бессмертия души. Психея, имя

которой означает «душа», представлялась в виде девушки с крыльями бабочки.

В германско-скандинавской мифологии эльфы изображались в виде красивых маленьких человечков с крыльями бабочки.

В христианстве стадии развития бабочки олицетворяют жизнь, смерть и воскресение, поэтому бабочка иногда изображается в

руке младенца

Христа, что символизирует возрождение и воскресение души. На картинах, изображающих жизнь в раю, такие крылья имеет душа, которую Творец помещает в тело Адама.

Человек всегда задумывался над теми превращениями, которые переживает это небесное создание в течение всего своего жизненного цикла. Ведь на самом деле пример бабочки весьма поучителен и полон глубокого философского смысла. Из, мягко говоря, некрасивой на вид ползающей прожорливой гусеницы, превращающейся в некое подобие забинтованной мумии, вдруг рождается удивительное по красоте создание – легкое и нежное, как дыхание младенца, как вздох восхищения, как чарующая песня любви... Умирая, чтобы родиться вновь, бабочка являет собой торжество вечной жизни, побеждающей смерть, и тем самым дарит человеку надежду...

Оксана Белых



Мордовина, асприда

Лечит внутренности

Республика Казахстан

Материал для анализа

Молдагулова

Внутренняя простр-ва

Индикс напряжения (мел.)

Ложка в процедурном

Хорошая мама при плохой игре

Лекарство, которое любит коты

От этого у мужчин растут волосы

Корейский салат

Берестовый зипик

Машин-протиратель

Хакмада "для своих"

Крик новорожденного

Ключ забывшегося

Природный лекарь

Трое на мачте

Человек, "Спать хочется", героиня

Часть души фараона

Точка и ...!

Опасный сгусток в артерии

Пальца с поперечной (мел.)

Молчаливый клоун

Светский лев

Специалка перво-стольника

Листья свеклы

Традиц. русский орнамент

Дарилана (рус.)

Народ в КНР

Нога

Притупляющая удочка

Кибела

Матрица, футбольный клуб

Устел сеп-альс арна

Образ на иконе

Скелет

Телега (каз.)

Горная индейка

В детстве: Анастасий и Тавара

100 лет

Верхний боксоство древних египтян

Вторсырье

Вечная душа и брешное ...

Colgate

Име красит ногти "Зеленый фавел"

Лечит ангину

Символ вечности

Старик (каз.)

Элекстр. заряд, частица

Уйкы (рус.)

Франц. массенс

Кранивница

Галдеж

Отказ на словах

Первый русский генерал-кассир

Дерево, символ Японии

Земельная мера

Река в Казахстане

Лампа на стене

Помрачение ума

Физиономия

Пресмыкающиеся

Вильей ... (Скарлет)

Грустный друг Мальвина

Шириня (каз.)

Страна Гудини

Лорис, певец

3,14

Антоним "жирел"

Советск. свадебный танец

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

**По горизонтали:**

Сани, ЛСД, Кофр, ОАМ, Нуга, Рад, Спирт, Окоп, Ильин, Мон, Грелка, Гвен, Ет, Из, Рек, Ро, Бегун, Шорт, Ра, Тен, Народ, Обь, НоА (именно так!), Аир, Проктолог, ГУ, Хлор, Атос, Идо, Жаз, Ай, Миг, Уа, Йод, Фристайл, Чрево, Клан, Онколог, Ив, Халат, Юра, Ру, Багор, Ава, Хе, Рама, Термометр.

**По вертикали:**

Аз, Агора, Бобслей, Сонрат, Фа, Аве, Кардиолог, Примочка, Ар, Ут, Дидро, Лось, Гинеколог, Ел, Ухо, Сагиев, НОК, Воз, Ем, Админ, Ерш, Ат, Фог, Неон, Харт, Тер, Кра, Лыжник, Агар, Ре, Трио, Слалом, Тонометр, Газета, Арат, Укол, «Орда», Ан, Гонки, Иго, Уй, Брат, Аза, Хрусталева.

Сканворд составила Наталья Выдренко

# Торт «Праздничный»

Поскольку у нас номер праздничный, мы хотим предложить вашему вниманию рецепт классического бисквитного торта, который можно взять за основу и разнообразить по своему вкусу и с учетом того, что у вас есть в данный момент под рукой. Крем может быть абсолютно разным: заварным, масляным, творожным, взбитые сливки. А между коржами или даже в сами коржи можно добавлять все что захочется: орехи, изюм, курагу, мак, какао, варенье и т.д.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто:

яйца – 12 шт. ;  
сахар – 220 г ;  
мука – 260 г.

Крем:

сливки кондитерские  
(26% жирности) – 500 г ;  
сгущенное молоко – 380 г.



Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»  
выражает благодарность  
за проведение фотосъемки  
кондитерскому цеху Sweet Pasty,  
Алматы, м-он Мамыр 4, 100 а,  
тел. 8 727 226 04 05

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разбиваем в чашку поочередно яйца, высыпав сахар, взбиваем миксером, постепенно увеличивая скорость до максимума. Продолжаем взбивать до полного растворения сахарных крупинок. Масса должна увеличиться примерно в три раза. Затем всыпаем заранее просеянную через сито муку и быстро (в течение 20 секунд) замешиваем тесто руками. Это нужно для того, чтобы тесто не осело. Движения руки должны быть снизу вверх по часовой стрелке. Тесто должно быть жидким. Выливаем половину теста на противень, выложенный пергаментной бумагой, выравниваем.

Ставим противень в предварительно разогретую до 180 градусов духовку и выпекаем в течение 15–20 минут до золотистого цвета. Вынимаем корж, освобождаем от пергамента и оставляем охладиться до комнатной температуры. Точно также выпекаем второй корж из оставшейся половины теста.

Принимаемся за приготовление крема. Взбиваем миксером кондитерские сливки (если нет кондитерских, то можно взять обычные сливки, но в них надо добавить сахарную пудру по вкусу). Сливки нужно взбивать до консистенции суфле примерно минут 5–10, затем вливаем сгущенное молоко и продолжаем взбивать еще столько же.

Теперь, когда коржи остыли, начинаем формировать торт. Каждый корж можно поделить пополам. Берем первый корж, выкладываем лопаточкой крем, равномерно разравниваем его, затем сверху кладем еще один корж, смазываем его, точно также поступаем и с третьим. А вот последний корж кремом сверху обмазывать не надо: мы будем его украшать. Обрезаем края торта, чтобы он был ровным, обмазываем кремом по бокам. Верхний корж можно смазать взбитыми охлажденными сливками, без добавления сгущенки.

## УКРАШЕНИЕ:

Для украшения торта нам понадобится мастика, которую в домашних условиях можно приготовить из конфет маршмеллоу. В супермаркетах они продаются в пачках под разными названиями, но в составе всегда указано: «Маршмеллоу». Плотно набиваем конфетками стакан (это чтобы примерно определить пропорции), высыпав в тарелку, вливаем неполную столовую ложку лимонного сока. Ставим в микроволновку на 10–15 секунд или на водяную баню на плиту – конфетки как бы распухнут. Сразу же всыпаем небольшими порциями просеянную сахарную пудру и начинаем размешивать сначала ложкой, а потом руками. Уплотнившееся «тесто» выкладываем на доску, посыпанную пудрой, и продолжаем месить до тех пор, пока мастика не перестанет липнуть к рукам. Теперь заворачиваем ее в целлофан и кладем на пару часиков в холодильник. Кстати, в таком виде она и должна храниться, если вы не использовали ее сразу.

Берем мастику, посыпав ее крахмалом, хорошенько вымешиваем, затем раскатываем в пласт толщиной примерно 2–3 мм, накрываем наш торт, руками придаем форму торта, лишние края обрезаем со всех сторон. Теперь кисточкой смазываем поверхность жидким медом или холодной водой. Из обрезков делаем кантик: раскатываем жгутик, закручиваем и им по периметру обкладываем наш торт.

Теперь сверху можете сделать поздравительную надпись и оформить, как вашей душе угодно и насколько хватит вашей фантазии!



# Март-2014



## Овен (21.03-20.04)

Начало месяца – период затишья, когда можно побыть наедине с собой, выстроить планы и обдумать перспективы. Главные события произойдут во второй и третьей декадах, когда возрастут личное обаяние и деловая активность. Романтические знакомства принесут новые впечатления, а хорошее отношение коллег и партнеров поможет в решении деловых вопросов. Вы с успехом продемонстрируете свои умственные способности, сообразительность и красноречие. Контакты, которые наладятся сейчас, окажутся полезными и в будущем. Неплохие перспективы у тех, кто работает в сфере рекламы, планирует выступления перед публикой.



## Телец (21.04-21.05)

Ваша практичность и здравомыслие не останутся незамеченными начальством и партнерами. Чем больше вы будете общаться, тем успешнее пойдут дела. Многим удастся наладить отношения с влиятельными людьми, а некоторым – даже подружиться с собственным шефом. Полезные знакомства могут произойти в приятельской среде. Исключением из общей благополучной картины станут те, кто родился в самом начале знака. Шаг вперед, два шага назад – так, вероятнее всего, будет развиваться ваша деловая активность. Но не старайтесь ускорить ход событий: такие «остановись-мгновения» нужны для того, чтобы еще раз обдумать дела. Не стоит отправляться в путешествие, планировать поездки и командировки.



## Близнецы (22.05-21.06)

Сейчас не время строить большие планы и тем более их воплощать. Обстоятельства могут выходить из-под контроля, а события – вызывать стрессы и раздражение. Не лишней будет осторожность в денежных делах: возможны непредвиденные траты, неудачные покупки, потери, кражи. В первой половине марта не рекомендуется занимать и давать в долг, брать кредиты, принимать другие финансовые обязательства, подписывать договоры. Главное – не принимать скоропалительных решений, даже если вас к этому будут подталкивать обстоятельства. Третья декада принесет стабилизацию и в финансовой сфере.



## Рак (22.06-22.07)

Первая половина месяца станет одним из самых благоприятных периодов в году. Многим представятся хорошие шансы для устройства на новую работу, карьеры, служебного роста. Удачный период ожидает тех, кто учится, занимается умственным трудом, рекламой, посредничеством. Оформление документов и важные переговоры лучше не откладывать. Выгодными окажутся отношения с зарубежными партнерами, удачными – зарубежные путешествия. В начале месяца ждите хороших событий на личном фронте. Будьте внимательны к расходам, не поддавайтесь на авантюры в бизнесе.



## Лев (23.07-23.08)

Вы почувствуете прилив новых сил и эмоций. Энергия будет литься через край, вы будете активны и удачливы в делах. Многим Львам обаяние и хорошие отношения с окружающими помогут не только устроить личную жизнь, но и наладить дела на работе. Март – подходящий месяц для крупных покупок, особенно одежды, украшений, предметов для благоустройства дома, бытовой техники, электроники. Уделите время культурному досугу. Развлечения и встречи с друзьями принесут эмоциональную разрядку и настроят на позитивный лад. Можно удачно съездить за рубеж, особенно на учебу, в бизнес-поездку, командировку.



## Дева (24.08-23.09)

Первые две декады могут принести трудности. Напомнят о себе проблемы, не дававшие спокойно жить в прошлом месяце, и вам снова придется их решать. Продолжится начавшийся в феврале неблагоприятный период для делового и личного общения. Не исключены трудности у тех, кто учится, работает с информацией, занимается компьютерным или рекламным бизнесом. Неподходящее время для отстаивания своих интересов в суде и походов в официальные инстанции. Будьте внимательны к себе и окружающим, воздерживайтесь от импульсивных поступков. Следите за имуществом, чтобы избежать краж, потери денег, вещей и документов.



## Весы (24.09-23.10)

В начале марта жизнь Весов будет спокойной и ровной, без заметных встрясок и перемен. Многие погрузятся в рутину. Со второй недели личные дела и обстановка на работе могут осложниться, начнется период непонимания и несогласованности в действиях. И вам, и окружающим будет нелегко владеть эмоциями, поэтому воздержитесь от выяснения отношений. Вторая и третья декады – не лучшее время для личной инициативы, открытой демонстрации способностей и творческого потенциала. В этот период лучше прислушаться к советам со стороны, чем высказываться самим, соглашаться с решениями коллег и деловых партнеров, чем настаивать на собственных планах.



## Скорпион (24.10-22.11)

Яркой, интересной, насыщенной позитивными событиями окажется первая половина марта. У вас будет приподнятое настроение, много планов и не меньше возможностей их осуществить. Отношения с коллегами и друзьями порадуют гармоничностью, улыбнется удача на встречах и при заключении договоренностей. Многие из вас будут магическим образом оказываться в нужное время в нужном месте. Если представите свои идеи руководству, оно наверняка оценит их полезность. Интеллектуальные способности и обаяние – вот залог успеха ваших планов.



## Стрелец (23.11-21.12)

В первой половине марта многим Стрельцам могут досаждать проблемы в личных и финансовых делах. Присматривайте за имуществом: не исключены финансовые убытки и неудачные покупки. Это не самое подходящее время для того, чтобы занимать и давать в долг. Деловые встречи и оформление документов желательно отложить на вторую половину марта. Наиболее сложной окажется середина месяца: в это время возможны резкие и непредвиденные перемены в планах, конфликты, стрессы. В третьей декаде обстоятельства изменятся к лучшему. Наладятся личные и финансовые дела, появится лирическое настроение. Переговоры окажутся удачными, а заключенные договоры – выгодными. Многие удачно обновят гардероб, решатся на покупку техники, автомобиля или оборудования для дома или офиса.



## Козерог (22.12-20.01)

Наиболее удачной и позитивной будет первая декада. Вы уладите дела, связанные с личной жизнью, отношениями с коллегами и родственниками, будете успешно справляться с повседневными проблемами. Не исключены удача в бизнесе, неожиданные денежные поступления, например, материальная помощь от родни. А вот во второй декаде в личной жизни вероятен конфликтный период. Вас может расстроить невниманье близких людей, убытки в финансовой сфере. Не настаивайте на выяснении отношений, вы вряд ли добьетесь устраивающего вас результата. Лучше переключитесь на деловое и дружеское общение, займитесь налаживанием полезных связей.



## Водолей (21.01-18.02)

Темп деловой жизни вряд ли будет быстрым, препятствия могут возникать буквально на пустом месте. Некоторые дела забуксуют на целый месяц. Но не нужно преодолевать препятствия силой. Чем менее импульсивным будет ваше поведение, тем лучше. Сейчас не самое подходящее время для поездок, спорта и активного отдыха. Будьте внимательны за рулем автомобиля, при работе с техникой, инструментами и механизмами. Кому-то март принесет неплохие перспективы для делового и дружеского общения, обсуждений, переговоров. Больше встречайтесь с людьми. В дружеском кругу вы узнаете хорошие новости, получите нужные советы или интересные деловые предложения, а возможно, повстречаете любовь.



## Рыбы (19.02-20.03)

Первая половина месяца окажется насыщенной событиями и принесет многим Рыбам удачу в разных областях жизни. Вы обаятельны и энергичны, что позволит вам стать инициатором многих мероприятий, вовлечь коллег и близких в свои дела и планы. Начало марта – благоприятное время для развлечений. Можно совершить поход по магазинам, вам повезет удачно купить одежду, украшения, предметы интерьера, компьютер, бытовую технику. Март принесет успех людям творческих профессий и интеллектуального труда. Многим Рыбам ценные идеи проложат путь к высоким заработкам и должностям. Доверяйте интуиции – многие ваши предчувствия сбудутся.

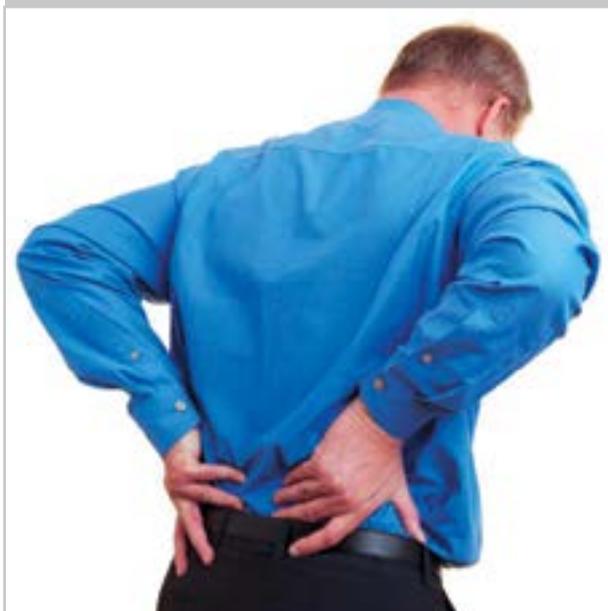
АНОНС

## ТЕМА НОМЕРА



*Жизнь ~ театр...*

## ВОПРОС НОМЕРА Нефрит



## НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА Фитотерапия



**МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ**  
Роза Ягудина: будущее аптеки – за аптечным консультированием

**ЛИЧНЫЙ КЛУБ**  
Роли, которые мы играем



**ПУТЕШЕСТВИЯ**  
Родина Шекспира

**ПОДИУМ**  
Модные тенденции «Весна 2014»

