



KINE

21-я КАЗАХСТАНСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ

ВЫСТАВКА "ЗДРАВООХРАНЕНИЕ"



WWW.KINE.KZ



14 -16 мая 2014

Казахстан, Алматы, Атакент

ОРГАНИЗАТОРЫ



ITE (Лондон, Великобритания)
Тел.: +44 (0) 207 596 5198
Факс: +44 (0) 207 596 5111
Email: agil.karimov@ite-exhibitions.com



Itesa (Алматы, Казахстан)
Тел.: +7 727 2583434,
Факс: +7 727 2583444,
E-mail: healthcare@itesa.kz



GIMA (Гамбург, Германия)
Тел.: +49 (0)40 23524335
Факс: +49 (0)40 23524410
E-mail: limbach@gima.de



EUF (Стамбул, Турция)
Тел.: +90 212 291 83 10 (ext. 166)
Факс: + 90 212 240 43 81
E-mail: yalhyat@ite-turkey.com

ЭМИТИ Pharm

№ 5 (15) 2014



Обложка
Галина Кельдыбаева
Фото – Виктор Пономарёв

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик
Фото: Виктор Пономарёв, Денис Пахомчик, интернет-ресурсы
Менеджер по рекламе Рано Илахунова

Над номером работали:

Бибигуль Абдильманова, Галина Хван, Марина Азанова,
Наталья Батракова, Майя Тен, Наталья Выдренко, Лейла Кокозова,
Наталья Польшанная, Жанат Смирнова, Полина Шаповалова,
Оксана Белых, Яна Сологерт, Дана Бердыгулова, Фарида Нурпеисова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры
и информации Республики Казахстан.

Свидетельство № 13297-Ж от 22.01.2013 г.

Территория распространения: Республика Казахстан

Периодичность выхода: 12 раз в год

Основная тематическая направленность: фармацевтика и медицина

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

Тел.: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).

e-mail: d.berdygulova@amity.kz

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

Тираж: 10 000 экземпляров.

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

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

По вопросам размещения рекламы обращайтесь
по телефонам: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1404),
пишите на e-mail: r.ilahunova@amity.kz, reseption@amity.kz

Дорогие читатели!

На современного человека обрушивается огромный поток информации. Как с этим справиться? Да и надо ли? Знания стремительно устаревают; мы не успеваем «переварить» все новинки и достижения науки, а на смену им приходят другие. Мы перестали полагаться на свою память, не стараясь особенно ее напрягать, ведь всегда можно обратиться за помощью к Интернету. Хорошо это или плохо – сложно судить. Наверное, это закономерный ход истории: мир меняется, и мы вместе с ним.

Как не превратиться в пустоголовое существо, как развивать свой интеллект, как продолжать духовно расти, обогащать свой внутренний мир, наполнить смыслом свою жизнь – этим вопросам посвящены материалы нашего майского номера.

Приятного вам чтения.

Дана Бердыгулова,
главный редактор





ВОПРОС НОМЕРА 8

Бессонница

ЗДОРОВЬЕ 12

Работа для человека,
а не человек для работы

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 14

Гипноз – многогранный инструмент психологии и психотерапии

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 18

Карбокситерапия – инновационный лечебный метод в эстетической медицине и дерматологии



КАРЬЕРА 20

HeadHunter: чаще других психологические тесты на собеседованиях проходят топ-менеджеры, юристы и маркетологи

Как избежать ошибок при поиске новой работы

АКТУАЛЬНО 30

Борьба с лекарственной неграмотностью выполнена на 92%

МАРКЕТИНГ 34

Наставничество для провизоров



МИРОВОЙ ОПЫТ 36

Аптеки в стране рек и озер

МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА 38

Не люблю проигрывать
Андрей Розенберг

Тема номера

Интеллект

ФОТО-РАНДЕВУ 40

Татьяна Богданова
Асель Утегулова
Баянслу Фаткулина
Елена Коротенко

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. Наношишь 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 воспалилась 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% галактуроновая 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 добивают 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 ротовирусных, 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!



Схема приема препарата «Пепидол»

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.doctorpektin.ru
Пепидол – БАД, проконсультируйтесь с врачом и будьте здоровы!
Продается только в аптеках города



ГЕРОЙ НОМЕРА 44

Не переставать учиться!
Галина Кельдыбаева

ИНТЕРВЬЮ 48

Ничто так не развивает интеллект, как чтение
Мурат Оспанов

ОТНОШЕНИЯ 54

Десять правил поведения
на войне между женой и мужем

ВОСПИТАНИЕ 58

Раннее развитие интеллекта

ЛИЧНЫЙ КЛУБ 62

Современный интеллект – это не только ум



КНИЖНЫЙ ГИД 66

Прочитайте – не пожалеете!

ПУТЕШЕСТВИЯ 68

Образовательные туры за рубеж:
приятное с полезным

ЗООМИР 72

Вот тебе и обезьяны...

КУЛИНАРИЯ 76

Теплый салат с ростбифом

АСТРОПРОГНОЗ 78

Гороскоп на май



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

Подробная информация – у менеджеров компании.



Бессонница

Галина Хван, врач высшей категории,
Бибигуль Абдильманова,
заведующая неврологическим отделением,
врач-невролог высшей категории
Центральной клинической больницы
Медицинского центра Управления делами Президента РК, г.Алматы

Наверняка каждый из нас хотя бы однажды в своей жизни страдал бессонницей. Возможно, это происходило в ночь перед экзаменом или перед важной встречей, когда вы старались лечь пораньше и хорошенько выспаться. А вместо этого часами лежали без сна, мучительно прокручивая варианты предстоящих событий. Или, придя после напряженного рабочего дня, буквально «засыпая на ходу», вы ложились в постель, мечтая о желанном отдыхе, но, увы, то постель неудобная, то мешают какие-то звуки – желание спать безвозвратно улетучивается. Подобные проблемы регулярно возникают у 30–45% людей, причем у половины из них приобретают хронический характер.

Бессонница (инсомния) – это расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени.

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ БЕССОННИЦА?

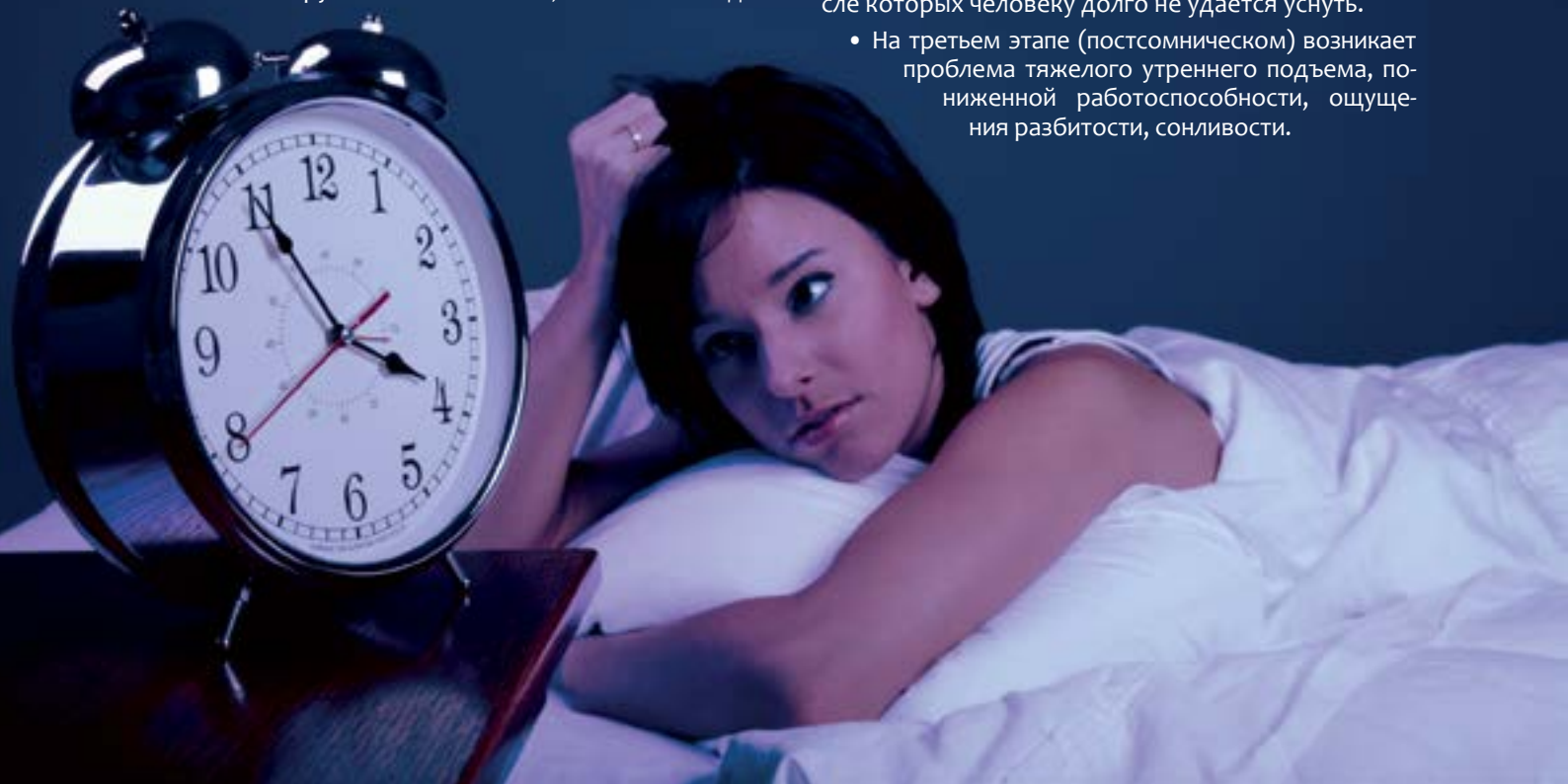
Сама по себе бессонница является лишь синдромом – не заболеванием, а его признаком, и, говоря о лечении бессонницы, мы имеем в виду устранение причины ее возникновения. Причинами бессонницы в повседневной жизни часто могут являться хронический недосып, работа с переменным графиком, стрессовые ситуации в течение дня, смена часовых поясов. По мнению врачей, пятичасовой сон является необходимым минимумом, не достигая которого в течение трех ночей подряд, человек получает такие же нарушения ночного сна, как и после одной

бессонной ночи. Однако существуют и другие причины расстройства сна, связанные с различными заболеваниями, например с неврозами, депрессией, нарушениями обмена веществ и др. Бессонница является частым спутником людей пожилого возраста.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ БЕССОННИЦЕ?

В самом течении бессонницы выделяют три этапа.

- Первый – это трудности начала сна (пресомнические расстройства), т.е. проблемы с засыпанием. Причем постепенно у человека формируются целые ритуалы «отхода ко сну», может появиться «боязнь постели» или страх «ненаступления сна».
- Расстройствами второго этапа (интрасомническими) являются частые ночные пробуждения от звуков или от тяжелого сна, кошмара, ощущения боли, нарушения дыхания, резких движений, после которых человеку долго не удастся уснуть.
- На третьем этапе (постсомническом) возникает проблема тяжелого утреннего подъема, пониженной работоспособности, ощущения разбитости, сонливости.



Встречаются также случаи, когда человек жалуется, что «не сомкнул глаз в течение ночи», а при обследовании у врача выявляется, что он спит, и не менее 5 часов в сутки. Такая ситуация носит название искаженного восприятия сна (агнозия сна).

В зависимости от продолжительности различают следующие виды бессонницы:

- **Транзиторная (преходящая) бессонница** – длится не более недели и, как правило, связана с какими-либо эмоциональными переживаниями или переменами в жизни больного. Ввиду своей кратковременности проходящая бессонница не представляет серьезной опасности для здоровья пациента. Такая форма бессонницы, как правило, не требует особого лечения, а нарушения сна бесследно исчезают после прекращения действия на человека психологических факторов, ставших причиной бессонницы.

- **Кратковременная бессонница** – длится от 1 до 4 недель. При этой форме бессонницы нарушения сна носят более выраженный характер, а последствия бессонницы для всего организма более значительны. Так что в подобных случаях рекомендуется обратиться к врачу и проконсультироваться на счет возможных причин бессонницы, а также относительно методов ее лечения.

- **Хроническая бессонница** – длится более 4 недель. При этом симптомы бессонницы должны отмечаться 3 или более раз в неделю. Как правило, для этой формы заболевания характерно выраженное патологическое изменение субъективного отношения больного ко сну, а также наличие различных соматических (психологических) факторов, предрасполагающих к развитию этого нарушения. Лечение этой формы бессонницы требует обязательного вмешательства специалистов и не допускает самолечения.

ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЭПИЗОДИЧЕСКУЮ, КРАТКОВРЕМЕННУЮ И ХРОНИЧЕСКУЮ БЕССОННИЦУ

Эпизодическая бессонница (до 1 недели)	<ul style="list-style-type: none"> • Острый стресс • Острое соматическое заболевание • Синдром смены часовых поясов • Острое нарушение режима сна и бодрствования
Кратковременная бессонница (1–4 недели)	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжающийся стресс • Хронизация острой бессонницы (присоединение условно-рефлекторного компонента) • Дебют хронического или соматического заболевания • Сохраняющееся нарушение режима сна и бодрствования
Хроническая бессонница (более 4 недель)	<ul style="list-style-type: none"> • Хронические психические и соматические заболевания • Расстройства сна (синдром обструктивного апноэ сна, синдром беспокойных ног) • Злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами

Для выяснения причин бессонницы следует пройти консультацию у врача-сомнолога – «специалиста по сну»

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДИАГНОЗ?

Для выяснения причин бессонницы следует пройти консультацию у врача-сомнолога – «специалиста по сну». При постановке диагноза учитываются особенности вашей профессии (ночная и сменная работа, возможно, перемены временных поясов), проявление расстройств сна, проводится полисомнографическое обследование.

Сон человека представляет целую гамму особых функциональных состояний мозга: 4 стадии фазы медленного сна и фазу быстрого сна. Каждая из перечисленных стадий и фаз имеет свои специфические электроэнцефалографию (ЭЭГ), электромиографию (ЭМГ), электроокулографию (ЭОГ) и вегетативные характеристики, которые выявляются методом полисомнографии.

Полисомнография – метод параллельной регистрации различных физиологических показателей во сне. Так называемая лаборатория сна позволяет оценить эффективность и глубину сна с регистрацией стадий, а также определить состояние дыхания, наличие храпа, амплитуду дыхательных движений грудной и брюшной стенок, насыщение крови кислородом, работу сердца (электрокардиография), двигательную активность (позиция тела, движения конечностей) с видеомониторингом поведения человека во сне. С помощью этого современного метода исследования можно выявить такие причины хронической бессонницы, как синдром обструктивного апноэ сна (СОАС), синдром беспокойных ног.



Синдром обструктивного апноэ сна (СОАС) проявляется остановками дыхания во сне с последующими громкими всхрапываниями, пробуждением и трудным засыпанием. Среди людей в возрасте от 30 до 60 лет, не считающих себя больными, СОАС был выявлен у 9% женщин и 24% мужчин. Часто свидетелями этого заболевания являются бодрствующие близкие, которые с тревогой наблюдают, как внезапно обрывается храп и возникает пугающая остановка дыхания, затем спящий громко всхрапывает и вновь начинает дышать. Иногда может отмечаться до 500 остановок дыхания за ночь общей продолжительностью до 4 часов, что ведет как к острому, так и хроническому недостатку кислорода и существенно увеличивает риск развития артериальной гипертензии, нарушений ритма сердца, инфаркта миокарда, инсульта и даже внезапной смерти во сне.

ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

Итак, если у вас бессонница, то вполне может быть, что проблема решается просто: **научитесь спать правильно!** Попробуйте упорядочить свой график работы и отдыха, возьмите за правило принимать перед сном теплую, расслабляющую ванну; возможно, вам следует пройти курс аутотренинга.

Для профилактики бессонницы необходимо соблюдать следующие меры:

- избегать употребления продуктов, содержащих кофеин и стимуляторы: кофе, большинства сортов чая, колы, тонизирующих напитков, шоколада и других;
- ужинать не позже, чем за три часа до сна;
- принимать в пищу на ужин молочные и овощные блюда без острых приправ;
- не принимать перед сном лекарства, за исключением успокоительных;
- устраивать прогулки перед сном при недостатке двигательной активности;
- спать на удобной, в меру мягкой, большой и ровной кровати;

- избегать в постели чтения, компьютерных или видеоигр, просмотра телевизора и т.д.;

- всегда спать в темноте и тишине при закрытых жалюзи и шторах, поскольку в темноте активнее вырабатывается мелатонин – специальное вещество, представляющее собой естественное снотворное и вызывающее быструю релаксацию организма;

- ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время;

- избегать дневного сна.

В настоящее время в лечении расстройств сна важное место занимает фармакотерапия. Снотворные средства обладают достаточно широким спектром противопоказаний и побочных эффектов, поэтому использовать их длительно (а особенно без назначения врача) категорически запрещено. Наиболее применяемой группой медикаментов против бессонницы на сегодняшний день являются снотворные нового поколения – средства из группы Z-гипнотиков (золпидем и др.)



Если же после всех принятых вами мер вы по-прежнему страдаете приступами бессонницы, то необходимо обратиться к сомнологу. Возможно, вам также потребуется дополнительное обследование у невропатолога. Для лечения бессонницы вам могут назначить физиотерапевтические процедуры, фототерапию, курс иглорефлексотерапии, курс психотерапии.

В случае выявления методом полисомнографии СОАС пациенту назначается специфическое лечение, включающее применение неинвазивной вспомогательной вентиляции легких постоянным положительным давлением (СРАР-терапия). В случае подозрения на синдром беспокойных ног показана консультация невролога. В настоящее время существуют эффективные медикаментозные методы лечения данного заболевания.

Помоги ближнему



Творческая команда ОФ «Бауыржан» при поддержке ТОО «ЭМИТИ Интернешнл» и просто неравнодушных людей организовала благотворительную акцию «Помоги ближнему» в Алматинском городском центре социальной адаптации. Обитатели Центра – люди без определенного места жительства. Целью акции был сбор теплых вещей, продуктов питания, средств личной гигиены.

Эту благотворительную акцию бауыржановцы решили организовать в преддверии 10-летия фонда. В первую очередь организаторы хотели немного подбодрить людей, оказавшихся в непростой жизненной ситуации. Им нужно не так уж и много: накормить и обогреть. Но если с покупкой продуктов возникли определенные сложности, то отдать свои старые вещи было под силу каждому, кто неравнодушен к чужим проблемам.

Жители южной столицы с готовностью откликнулись на просьбу о помощи, и в течение 20 дней в офис непрерывно поступали звонки с предложениями помочь в организации мероприятия. Жители Алматы приносили шарфы, перчатки, шапки, свитеры, рубахи и брюки. Пожертвовали даже добротные костюмы и несколько пар обуви.

Организаторы писали письма компаниям с просьбой о поддержке, и первым откликнулось ТОО «ЭМИТИ Интернешнл», предоставив 300 штук памперсов.

26 марта, в праздник Наурыз, сотрудники отвезли собранные подарки в Алматинский городской центр социальной адаптации. Обитатели Центра обрадовались такому неожиданному сюрпризу и с огромным удовольствием разбирали вещи.

Эльмира Жомартова, представитель благотворительно фонда «Бауыржан»:

– Знаете, кто не пробовал, сделайте кому-то что-то доброе. На самом деле, человек счастлив по-настоящему тогда, когда он делает добро. Это элементарная формула жизни. Хочешь быть счастливым – сделай другому человеку добро. Вот и все.

Если вам безразлична судьба этих людей,
то в Центре с радостью примут любую вашу помощь.
Адрес ГУ АГЦСА: г. Алматы, ул. Олеко Дундича, 2.
Телефоны: +7 (727) 386-03-44, +7 (727) 251-37-69

Работа для человека, а не человек для работы

Жизнь современного человека все больше напоминает олимпийские игры: выстрел, и все бегут не жалея сил, в попытке первыми прийти к финишу. Но если спортсмен добежит до финиша за минуты, то нам, обычным людям, бежать приходится всю жизнь. Заработать, обеспечить, вырастить, поднять, купить – список насущных дел не кончается никогда. И вот уже подкашиваются ноги, темнеет в глазах и ночи не хватает выспаться. Накопленная усталость переходит в переутомление – бич сегодняшнего дня.

Казалось бы, что в этом такого страшного? Ну недоспал человек, ну устал за тяжелую неделю. И каждый думает: отосплюсь на выходных, и все пройдет. Но и на выходных многим не удается восстановить свои силы, и вот уже близко серьезная болезнь – синдром хронической усталости. Что это такое? Еще 200 лет назад, когда ученые впервые столкнулись с такой проблемой, ее называли по-разному: ипохондрией, неврастенией, «лихорадкой настроения». И лишь в 1988 году в США, когда внезапно увеличилось число пациентов с жалобами на постоянную усталость, Центром по контролю заболеваний был введен термин «синдром хронической усталости». Переутомление, или СХУ, – это высшая форма усталости, когда организм так отравлен продуктами распада, что физические и умственные силы перестают подчиняться своему владельцу. И такое хроническое переутомление обязательно нужно лечить, так как оно служит пусковым крючком для развития серьезных заболеваний. Об истинных причинах СХУ можно только догадываться, но чаще всего причиной называют перенесенные инфекционные заболевания.

Хроническое переутомление бывает трех видов: физическое, душевное и умственное.

Физическим переутомлением страдают в наше время только спортсмены. Интенсивные тренировки, стресс от соревнований, нагрузка для преодоления усталости – все это провоцирует перетренированность организма. Для этого вида хронической усталости характерны ярко выраженные симптомы: болезненные ощущения в мышцах, расстройство координации движений, уменьшение массы тела, у спортсменок – нарушение менструального цикла, расстройство эмоционального состояния. При этих признаках спортсменам требуется особая программа реабилитации. Чем раньше выявить эти симптомы перетренированности у спортсменов, тем меньше времени понадобится для восстановления.

Причиной **умственного переутомления** является большой объем умственной работы при недостаточном количестве отдыха. Напряжение ума во время любой работы вызывает большие нагрузки на организм, чем физическая работа, поэтому и усталость больше. Спровоцировать умственное перенапряжение также могут эндокринные нарушения и хронические заболевания.

Признаки синдрома хронической усталости:

- внезапно возникающая слабость;
- снижение работоспособности почти вдвое;
- нарастающая усталость, не проходящая и после отдыха;
- мышечная слабость;
- нет видимых причин для постоянной усталости;
- расстройство сна;
- головная и мигрирующая суставная боль;
- депрессия;
- невротические расстройства: проблемы со зрением, слухом, памятью и вниманием;
- болезненность в лимфоузлах.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

В первую очередь нужно обратиться к врачу. Ведь переутомление может быть следствием самых разных заболеваний. Чтобы исключить эту версию, достаточно сдать анализы, пройти стандартное обследование. И если с организмом все в порядке, то нужно обратить внимание на свой образ жизни. Именно в нем таятся причины множества заболеваний и расстройств.

РЕЖИМ РАБОТЫ МОЗГА

Режим полезен не только для тела, но и для мозга. Невозможно целый день напрягать свой мозг и рассчитывать на его бесперебойную работу. Во всем полезно чередование работы и отдыха. Усталому мозгу нужно больше времени на решение задач, так как он все больше сил тратит на устранение неизбежных при усталости ошибок. Поэтому время от времени нужно разгружать свой мозг и давать ему пусть кратковременный, но отдых. Если вы работаете в офисе и у вас нет возможности выйти на улицу для прогулки, можно просто откинуться на спинку кресла и бесцельно смотреть в окно. За минуты такой релаксации мозг восстанавливает работоспособность и снова готов решать важные вопросы. После рабочего дня умственную деятельность полезно сменить на физическую: пройтись по парку, покататься на велосипеде или посетить фитнес-зал. Завершать свой день нужно не позже двенадцати часов. Но никакой отдых не заменит полноценного ночного сна. Если грамотно распланировать свой день, усталость никогда не перейдет в хроническую форму.

Если грамотно распланировать свой день, усталость никогда не перейдет в хроническую форму

«ЕДА» ДЛЯ МОЗГА

Способность к решению задач у каждого индивидуальна и зависит от двух факторов: от врожденных способностей ЦНС и от количества поступающих к мозгу питательных веществ. А значит, самый действенный метод борьбы с переутомлением – обеспечить мозг усиленным питанием. И здесь каждый выбирает свой способ. Самое распространенное мнение, что при стрессовых ситуациях полезны возбуждающие средства в виде кофе и крепкого чая, ошибочно. Большое их количество приведет к повышенной нервной возбудимости, дрожи в руках, неспособности к концентрации и спазмирует сосуды. Питание мозга зависит от уровня кровотока в сосудах, а значит, полезны глюкоза и препараты, улучшающие мозговое кровообращение. Таких лекарств сегодня очень много и выбрать нужный не просто. Но у них есть один минус – недостаточная изученность. Поэтому не рекомендуется выбирать их самостоятельно, нужно проконсультироваться с врачом. Лучше обратиться к так называемым растениям-адаптогенам: женьшеню, лимоннику, аралии, элеутерококку. Они тонизируют, повышают умственную и физическую работоспособность, благотворно влияют на иммунитет. Причем воздействуют они мягко, не истощая организм, в отличие от стимулирующих препаратов. И, наконец, растительные адаптогены хорошо изучены и доступны практически в любой аптеке.

Не забывайте, что после периода усиленной работы и отдых должен быть усиленным. После длительной умственной работы организм просто скандирует: «В отпуск!». Хорошо бы прислушаться к этому требованию. Подойдет также смена обстановки: поездка в другой город, турпоход, вылазка на природу.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Самым тяжелым видом переутомления в наше время становится **душевное**. И у этой болезни есть свое название – синдром эмоционального выгорания. Впервые об этом синдроме заговорил американский психиатр Фрейденбергер в 1974 году. По мнению специалистов, синдром выгорания поражает людей «помогающих» профессий – педагогов, врачей, священнослужителей и полицейских. При душевном переутомлении у человека пропадает понимание и сочувствие к своим подопечным, интерес к работе и жизни.

С таким явлением сталкивались, я думаю, все. В момент болезни, горя или шока человеку свойственно искать сочувствия и помощи у окружающих его людей. А рядом находятся врач или участковый с суровыми лицами. Это для нас наша боль уникальна, а для них лишь рутинная работа. Можно ли судить их за это? Несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями – причина душевного выгорания. Что ждет человека на работе? Высокая нагрузка, недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства, скромное вознаграждение за работу, невозможность влиять на принятие решений, риск штрафных санкций, монотонная и бесперспективная деятельность, необходимость внешне проявлять эмоции, отсутствие интереса к работе – результат плачевный.

КАК ИЗБЕЖАТЬ?

Картина страшная, но ведь не каждый обязательно заболеет! Всегда и везде есть люди, избежавшие страшной участи. И если вам грозит подобное заболевание, старайтесь следовать немногим правилам:

- Рассчитывайте и распределяйте свои нагрузки.
- Не старайтесь доказать, что вы лучший. Всем не докажете, а невроз заработаете.
- Не придавайте большого значения конфликтам на работе, замещайте негативные эмоции радостными.
- Научитесь переключаться на другие интересы и виды деятельности.
- Учитесь находить поддержку и одобрение у близких людей.

И, пожалуй, самое главное, что должен помнить каждый человек: во всем нужно соблюдать меру. Изречение философа Демокрита работает и сегодня: «Умеренность умножает радости жизни и делает удовольствие еще больше!»

Марина Азанова



Гипноз ~ многогранный инструмент психологии и психотерапии

Раскачивающийся маятник, монотонный и проникновенный голос, расслабленность и погружение в сон. В гипнотический сон. Порой именно такое представление о гипнозе складывается у людей после просмотра различных сериалов, фильмов и шоу-программ, где гипнотизер манипулирует людьми и контролирует их сознание. На деле возможность с помощью гипноза подчинить волю человека слишком преувеличена, а его воздействие на здоровье отмечается лишь при комплексном лечении заболеваний. И все же в современной медицине применение гипноза позволяет избавить пациента от ряда расстройств и недугов.

Как утверждает **врач-психотерапевт Республиканского научно-практического центра психиатрии, психотерапии и наркологии Александр Ким**, гипнотерапия – это не отдельное направление психотерапии, а всего лишь психотерапевтический инструментарий, который может применяться в лечении некоторых заболеваний как дополнительное средство.

«Гипноз – это греческое слово. Помните, в античной мифологии было божество сна Гипнос? Таким образом, состояние гипноза рассматривается как состояние сна. Сам этот термин был введен

в обращение в XIX веке, но сделано это было не совсем правильно: не все тогда представляли, что такое гипноз. Сейчас в обывательском представлении гипноз – это что-то волшебное, некий способ, с помощью которого человека можно погрузить в данное состояние и управлять им как в его интересах, так и против них. На самом деле это миф», – говорит Александр Валерьевич.

Грань между эстрадным гипнозом и медицинским прослеживается очень четко. Если на сцене гипнотизер пытается удивить публику своими трюками: сделать тело человека каменным или мягким как

воск, вызвать каталепсию, обмануть чувства или исказить восприятие времени, то в кабинете врача таких «чудес» не происходит. По словам специалиста, все опасения, что с помощью гипноза можно «зомбировать» человека – беспочвенны. Даже под гипнозом человек сохраняет способность самостоятельно принимать решения, владеет своим телом и никогда не совершит действий, противоречащих его внутренним принципам и убеждениям. Также нельзя заставить человека, находящегося в гипнотическом состоянии, нанести себе вред или раскрыть все свои тайны. При малейших попытках причинить зло гипнотизируемому он немедленно просыпается. Так что опасение, что гипнотерапевт может не разбудить пациента, тоже не имеет под собой никаких научных доказательств. Кроме того, воздействию гипноза подвержен далеко не каждый человек.

Все опасения, что с помощью гипноза можно «зомбировать» человека – беспочвенны

«Все люди делятся по степени гипнабельности. Абсолютно гипнабельными является достаточно небольшая группа людей, порядка 10–15%. Остальные либо относительно гипнабельны, либо не гипнабельны вовсе. Во многом это зависит от определенных черт личности, характера и даже от того, насколько человек верит в силу гипнотического воздействия», – говорит Александр Ким.

Гипнабельность пациента можно определить как клинически, так и с помощью стандартизованных тестов. Способов введения в гипнотическое состояние несколько. При классическом гипнозе используют зрительные и слуховые входы. Так, в первом случае может применяться блестящий шарик, на который пациент пристально смотрит и начинает впадать в дремоту. Слуховой гипноз применяется с помощью «усыпляющей музыки», ритмично постукивающего метронома или монотонной речи врача.

На сегодняшний день довольно широкое распространение получил эриксоновский гипноз, в котором применяется метод обратной связи. В этом случае между врачом и пациентом идет диалог, в ходе которого человек вводится в гипнотическое состояние. Кроме того, некоторые врачи практикуют тактильный гипноз, когда для введения человека в состояние гипноза доктор прикасается к пациенту.

В зарубежных клиниках в последнее время стали применять сложную технику – акупунктурный гипноз, при котором идет одновременное применение гипноза и иглоукалывания. В Казахстане сеансы гипноза в основном проводятся с использованием трансовых техник.



Акупунктурный гипноз

«Мы больше работаем над методиками, которые отличаются от глубокой гипнотерапии. Сеансы гипноза проходят в специально оборудованном помещении. Оно должно быть не то чтобы звуконепроницаемым, но по минимуму загружаться шумами и иметь по возможности затемнение», – говорит Александр Ким.

Как отмечает врач, поле применения гипнотерапии может быть разным. Вообще гипноз может быть показан при заболеваниях нервной системы: энурезе, кусании ногтей, заикании, фобиях, неврозах. Он может применяться при нарушении пищевого поведения, например булимии и анорексии, а также заболеваний желудочно-кишечного тракта. Кроме того, гипноз используют в дерматологии при лечении трофических язв и экземы.

«Пациента могут направить на гипнотерапию в том случае, если врач считает, что это может откорректировать имеющуюся проблему. Это могут быть любые психические расстройства, расстройства адаптации, нарушения сна», – говорит Александр Валерьевич.

Гипноз широко применяется для преодоления тяги к азартным и компьютерным играм. Еще гипнозом могут лечить никотиновую, алкогольную и наркотическую зависимости.

Всего выделяют три степени гипноза. Отличительным признаком каждой из них является степень мышечного расслабления, похожего на чувство тяжести. При первой степени гипноза расслабление незначительное. В основном оно ощущается в области конечностей. При второй и третьей степени мышцы расслабляются сильнее. Заметить это можно по падению приподнятой руки пациента.

Число сеансов гипноза начинается с одного и заканчивается десятками в зависимости от вида заболевания. Чаще всего, по словам Александра Валерьевича, их количество не очень большое, примерно 10–15 сеансов. Каждый из них обычно

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

длится 15–20 минут. Гипноз чаще практикуют среди пациентов старше подросткового возраста. В более раннем возрасте ввести в гипнотическое состояние не всегда удастся, для этого требуется длительная психологическая подготовка больного. В любом случае гипнотерапия должна применяться в сумме со всеми остальными воздействиями.



Риск возникновения осложнений при гипнотерапии такой же, как и при любом другом методе лечения

«Существует мнение, что если у человека есть какая-то проблема, то достаточно применить гипноз и во время гипнотического состояния внушить ему, что этой проблемы нет. На самом деле это не так. Гипнотерапия – это всего лишь одна из достаточно ограниченных медицинских техник. Она характеризуется определенным состоянием сознания, в котором можно изменять определенные места, можно постараться подтолкнуть человека к решению этих проблем», – говорит врач.

Риск возникновения осложнений при гипнотерапии такой же, как и при любом другом методе лечения: хирургическом вмешательстве, лечении антибиотиками, вакцинации и так далее. Успешность гипнотерапии зависит не только от состояния больного, но и от профессионального опыта врача.

«С элементами гипнотерапии может работать практически любой психотерапевт, так как ее базовым основам врачи обучаются в клинической ординатуре. Если говорить конкретно об углубленном изучении гипнотерапии, то в Москве существует институт гипнотерапии, где врачи-психотерапевты могут улучшить свое владение этой техникой», – говорит Александр Валерьевич.

Московские специалисты стараются сделать применение гипнотерапии более распространенным. Сейчас в некоторых странах гипноз может применяться в стоматологии для обезболивания, если у больного имеется аллергия на анестетики. Помимо этого, в качестве анестезии гипноз могут применять при малых хирургических манипуляциях. Еще с помощью гипноза врачи стараются уменьшить боли у онкобольных.

«Сейчас достаточно часто предпринимаются попытки расширить область применения любого медицинского инструментария. В том числе это относится и к гипнозу. Одно время в Советском Союзе были такие гипнотерапевты как Анатолий Кашпировский, Алан Чумак и похожие на них персоналии, которые пытались что-то подобное проводить. Более того, было описано несколько успешных случаев, когда дистанционно проводился гипноз при оперативном вмешательстве. Но, как вы сами понимаете, все эти случаи не могут быть массовыми. Вот можем ли мы говорить об инновационном использовании скальпеля при лечении бронхита, если он применялся один раз на сто тысяч? Наверное, нет. То есть это, скорее, казуистические случаи, но никак не планомерное и системное использование инструментария», – считает эксперт.

Мастерство гипнотерапевта заключается в умении сформулировать внушения таким образом, чтобы они наиболее соответствовали потребностям пациента для выздоровления. Внушения могут быть как прямыми и простыми, так и иметь сложный характер. Кроме того, они могут быть рассчитаны на быстрый эффект или же на постепенное улучшение в зависимости от конкретной ситуации.

Примечательно, что интерес к гипнозу проявляют не только медики и ученые, но и следователи. В частных случаях гипноз может применяться в судебной практике для прорыва амнезии и улучшения воспоминаний свидетелей. «Все зависит от того, в чьих руках этот инструмент находится. Ведь молотком можно и гвозди забивать, а можно колоть орехи», – говорит врач.

Гипнотерапия не способна заменить другие виды психотерапии. Однако с ее помощью можно создавать фантазии и сновидения, возрождать воспоминания, вызывать повторное переживание прошлого опыта. Это позволяет врачам лучше разобраться в причинах той или иной болезни или расстройства и помочь пациенту поскорее выздороветь. С помощью гипноза можно тренировать организм, например, вырабатывать чистую речь, улучшать сон, учиться регулировать дыхание при приступах бронхиальной астмы, что может существенно облегчить жизнь пациентов.

Наталья Батракова

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

КАЧЕСТВО ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ. СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПОДХОДЫ

27-28 мая 2014г., Москва, гостиница «Холидей Инн Москва Сокольники»

В ПРОГРАММЕ КОНФЕРЕНЦИИ

Пленарное заседание

Секционные заседания

- **Регистрация как основа качества лекарственных средств**
- **Управление клиническим исследованием**
- **Мониторинг безопасности лекарственных препаратов. Российский и зарубежный опыт**
- **Развитие современных методов контроля качества лекарственных средств**
- **Государственный контроль качества лекарственных средств**
- **Воспроизведенные лекарственные средства (дженерики): вызовы и перспективы**
- **Упаковка и маркировка лекарственных средств**
- **Регистрация медицинских изделий. Развитие нормативного правового регулирования**
- **Обеспечение качества и безопасности медицинских изделий**
- **Локализация производства медицинских изделий на территории Российской Федерации**

Практикум для представителей фарминдустрии, контрактных исследовательских организаций и исследовательских центров по управлению клиническими исследованиями

Круглый стол

- **Производство – один из основных этапов обращения лекарственных средств**

Семинар USP

На конференции планируются выступления: представителей Росздравнадзора, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства промышленности и торговли Российской Федерации, Всемирной организации здравоохранения, Европейского директората по качеству лекарственных средств и здравоохранению, Американской фармакопейной конвенции, регуляторных органов Европы, Китая, Японии, Украины, Казахстана, Белоруссии, Сербии, ФГБУ «НЦЭСМП», ФГБУ «ИМЦЭУАОСМП», ведущих научных и учебных заведений России, контрактных исследовательских организаций, предприятий производителей лекарственных средств, профессиональных фармацевтических ассоциаций.

К участию в работе конференции приглашаются сотрудники предприятий производителей ЛС и ИМН, фармацевтических компаний, организаций оптовой торговли ЛС и ИМН, аптечных организаций, контрольно-аналитических лабораторий, лечебно-профилактических учреждений, НИИ и ВУЗов, профессиональных ассоциаций и др.

Дополнительная информация на сайте www.fru.ru

и по тел.: (495) 359-06-42, 359-53-38; E-mail: fru@fru.ru; Skype: fru2012

Обращаем Ваше внимание, что Оргкомитет конференции оставляет за собой право вносить изменения в программу и состав докладчиков

Карбокситерапия – инновационный лечебный метод в эстетической медицине и дерматологии

Чем старше мы становимся, тем слабее подкожные капилляры, снабжающие наши клетки кислородом. Кислород поступает в организм посредством дыхания, но из-за воздействия негативных факторов окружающей среды его уровень постоянно сокращается. Это обстоятельство в сочетании с внешними стрессами и прочими вредными воздействиями приводит к снижению способности клеток к регенерации, поэтому кожа теряет эластичность и содержание коллагена в ней значительно падает. К 30 годам уровень кислорода снижается на 25%, к 40 – на 50%. В результате кожа более подвержена старению, появлению угрей, покраснений, раздражений и пигментных пятен.

Углекислый газ и кислород, словно две половинки одного яблока, словно инь и ян, неразрывно связаны в процессе дыхания клетки. Углекислый газ стимулирует расширение сосудов, усиливая кровообращение. Им невозможно дышать, но лишь при определенной концентрации углекислого газа центр мозга посылает сигнал на вдох. Применение CO₂ подкожно улучшает на продолжительное время кровообращение мозга, сердца и сосудов. В результате процедуры уменьшается напряжение и спазм мышц, оказывается обезболивающее и противовоспалительное действие, повышается сопротивляемость организма к вредным факторам. Углекислый газ более чем в 3 раза повышает концентрацию кислорода в тканях. Кроме этого, он ликвидирует отек путем улучшения местного кровообращения. Также углекислота имеет уникальный эффект, заключающийся в удалении из подкорки застойных очагов возбуждения, тем самым «стирая» память о старых стрессах и обидах. Под действием CO₂ уменьшается нервная возбудимость, нормализуется сон. В результате карбокситерапии происходит расщепление жировых отложений и усиливается выработка коллагена, придающего коже упругость.

Еще в середине прошлого века французские врачи обнаружили, что углекислый газ ускоряет заживление ран при болезнях сосудов ног. Позже им заинтересовались кардиологи, выяснив, что CO₂ оказывает целебный эффект при гипертонической болезни, болезнях сердца и сосудов. Контролируемое введение очищенного углекислого газа в различные участки тела человека – карбокситерапия (CarboxyTherapy) – улучшает кровоснабжение тканей и эластичность кожи, помогает бороться с целлюлитом, показано до и после хирургического вмешательства. В настоящее время метод карбокситерапии с успехом применяется в передовых клиниках мира и ведущих европейских курортах (во Франции, Германии, Чехии, Словакии). Таким образом, карбокситерапия имеет немалую историю применения в медицине с доказанным лечебным эффектом.



Благодаря тому, что метод карбокситерапии малоинвазивный, хорошо переносится пациентами, имеет минимальный риск развития побочных эффектов, но при этом очень эффективен, он стал широко применяться для омоложения кожи, в комплексной борьбе со старением.

Карбокситерапия позволяет:

- убрать темные круги под глазами;
- уменьшить мешки под глазами с помощью подтяжки кожи и расщепления жира;
- разгладить морщинки в уголках глаз, на губах;
- поднять обвисшие веки через подтяжку лба;
- приподнять брови;
- улучшить состояние кожи вокруг глаз.

В целом с помощью карбокситерапии на лице можно устранить:

- блефароптоз;
- глубокие морщины;
- складки на шее;
- двойной подбородок;
- пухлые щеки.

Кроме того, карбокситерапия помогает омолодить зону декольте и устранить шрамы от угрей.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

В ходе процедуры карбокситерапии двуокись углерода вводится непосредственно под кожу. Тело воспринимает это как нехватку кислорода

и реагирует повышенным кровообращением и выработкой новых кровяных телец. В результате в обрабатываемый участок кожи поступает больше кислорода и питательных веществ, улучшается циркуляция и начинается процесс восстановления клеток. Уменьшение морщин, растяжек и темных кругов под глазами происходит благодаря стимуляции выработки коллагена. Задействование более глубоких слоев кожи ведет к продолжительной и постоянной выработке коллагена и, как следствие, к общей подтяжке лица: подтягиваются веки, щеки и шея.

Для расщепления жировых отложений, например, второго подбородка, нагретый газ вводится глубоко под кожу, расщепляя клетки жира и стимулируя кровообращение и омоложение.

СКОЛЬКО НУЖНО ПРОЦЕДУР?

Обычно требуется 4–6 процедур. Каждые 2–4 недели проводят 30-минутные сеансы, имеющие накапливающийся эффект. Но количество процедур, которые необходимы лично вам, решает все-таки врач. Поддержание красоты – это не забег на короткую дистанцию, а марафон длиной в жизнь. Так что, не дожидаясь новых проблем, нужно повторять такой цикл процедур каждые 6–8 месяцев.

Для дерматологов метод карбокситерапии может быть полезен при лечении пациентов с плохо заживающими язвами нижних конечностей, пациентов с периферическими осложнениями сахарного диабета; в терапии гипертрофических и келоидных рубцов, лечении хирургических ран, болезни Рейно, Бюргера, акроцианоза, лимфедемы; заживлении кожи после пересадки кожных трансплантатов. Карбокситерапия также эффективна при лечении псориаза в области гибательных поверхностей, в особенности при ее сочетании с традиционными методами; а также бляшечной склеродермии, диффузной и очаговой алопеции.

Карбокситерапию можно применять при таких заболеваниях как артрит, артроз, боль в суставах и мышцах; остеохондроз позвоночника, включая стадии протрузии и грыжи дисков; головные боли, в том числе мигрень; болезни сосудов ног: диабетическая ангиопатия, облитерирующий атеросклероз, синдром Рейно; лимфатические и венозные отеки; эректильная дисфункция; гипертоническая болезнь 1–2 стадии вне криза, ишемическая болезнь сердца со стабильным течением, вегето-сосудистая дистония; нарушения сна, его качества и длительности.

Противопоказания к проведению карбокситерапии: беременность и лактация, тяжелое течение ишемической болезни сердца, острая эмболия, тромбофлебит и флеботромбоз, гангрена, почечная недостаточность, неконтролируемая артериальная гипертензия, инсульт, острые инфекционные заболевания, лихорадка и гиперкоагуляционные состояния.

Применение углекислого газа в дерматологии и эстетической медицине требует наличия специальной аппаратуры.

Ощущения во время карбокситерапии. Пациент испытывает минимальные болевые ощущения непосредственно при уколе, чувство холода, жжение, зуд (разрешаются в течение нескольких секунд). Может наблюдаться незначительное напряжение кожи, когда углекислый газ проникает в ткани, и отек, разрешающийся в течение нескольких секунд. Двуокись углерода в 20 раз более растворима, чем кислород, поэтому легко и быстро распространяется с места инъекции в близлежащие ткани. После введения газ будет поглощен в течение 5 минут.

Непосредственно после процедуры пациенты могут испытывать прилив жара, зуд, жжение. Обычно все эти ощущения непродолжительны. Чувство прилива жара, обусловленное расширением сосудов, стихает в течение 10–20 минут. Только в случае очень чувствительных пациентов эти ощущения сохраняются до 24 часов после процедуры.

ПРЕИМУЩЕСТВА КАРБОКСИТЕРАПИИ

При соответствующих показаниях и эффективности метод карбокситерапии является абсолютно безопасным, многофункциональным, физиологичным, минимально инвазивным и охватывающим очень широкий терапевтический диапазон. Метод не является дорогостоящим и поэтому доступен для большинства пациентов.

Карбокситерапия может применяться и с другими косметологическими процедурами: пилингами, лазерными процедурами, фотоомоложением и др. Отлично сочетается с мезотерапией, усиливая ее действие за счет синергического эффекта, что в несколько раз повышает результативность курса мезотерапии. Но важно помнить, что при комбинации карбокситерапии, например, с инъекциями ботулотоксина иногда наблюдается снижение эффекта последнего.

Результаты, достигнутые при использовании этого метода, сохраняются в течение нескольких месяцев (3–6 и более) и зависят не только от самой процедуры, но также от образа жизни и дальнейшего ухода за кожей.

Майя Тен, врач-дерматокосметолог
клиники эстетической, лазерной медицины
и пластической хирургии «Арумед»



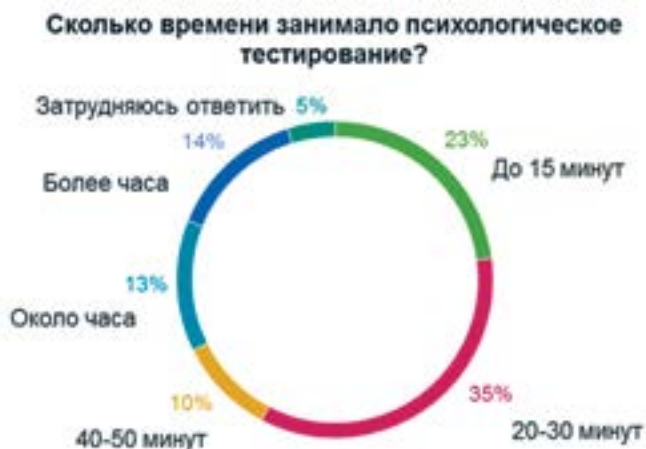
Чаще других психологические тесты на собеседованиях проходят *топ-менеджеры, юристы и маркетологи*

Компания HeadHunter провела опрос среди 3 630 сотрудников различных профессиональных областей и выяснила, что чаще других психологическое тестирование перед приемом на работу проходят топ-менеджеры (63% представителей данной сферы), юристы (62%) и специалисты по маркетингу, рекламе и PR (56%).

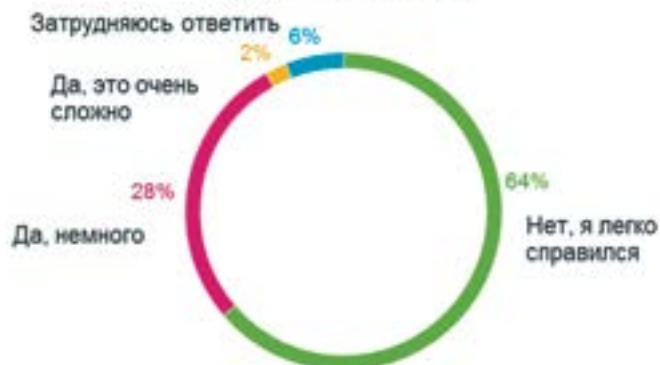
Реже всего работодатели предлагают пройти психологическое тестирование специалистам таких профессиональных областей, как «Добыча сырья» (19% представителей отрасли), «Медицина, фармацевтика» (25%) и «Искусство, развлечения, масс-медиа».



58% соискателей, которые прошли тесты на выявление личностных особенностей, указали, что процесс занял до получаса, 23% потратили от 40 до 60 минут. Лишь для 14% респондентов данной категории тестирование продлилось более часа.



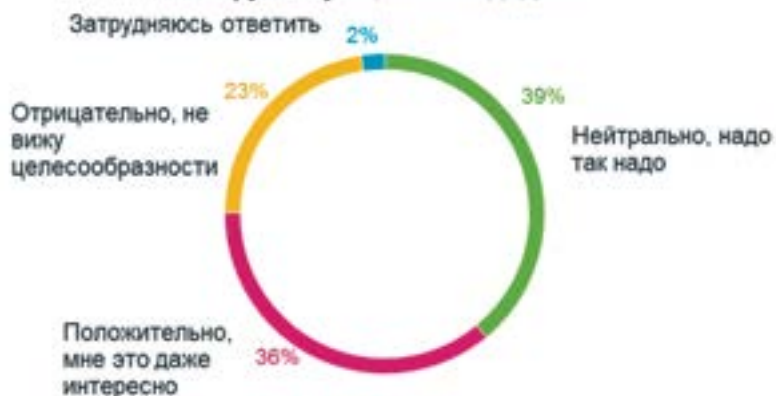
Возникали ли у Вас сложности с выполнением подобных заданий?



Для большинства анкетированных (64%) задание показалось легким, у 28% выполнение теста вызвало небольшие трудности. Тем не менее 2% респондентов признались, что психологическое тестирование, предложенное потенциальным работодателем, было очень сложным.

Примечательно, что больше трети соискателей (36%), прошедших личностное тестирование, отнеслись к нему положительно и с интересом, а 39% указали нейтральное отношение. В то же время 23% респондентов выразили отрицательное мнение: они считают проведение психологического тестирования нецелесообразным для принятия решения о найме кандидата на работу.

Как Вы относитесь к психологическим тестам как инструменту оценки кандидата?



Период проведения опроса: 6–12 ноября 2013 г.

Респонденты: 3 630 пользователей порталов группы компаний HeadHunter.

* Группа компаний HeadHunter работает на рынке интернет-рекрутмента с 2000 года. На данный момент сайт hh.kz является ведущим HR-порталом Казнета. HeadHunter предоставляет удобные инструменты для поиска работы и найма персонала.



Как избежать ошибок при поиске *новой работы*

Мы все еще помним период кризиса, который «накрыл» нас в 2008 году. Тогда очень много людей потеряли работу, везде шли массовые сокращения. С той поры, после такой пиковой точки, медленно, но верно идет улучшение ситуации на казахстанском рынке труда. Не секрет, что в трудный период все «несокращенные» держались за свои должности буквально зубами и ни о каких вариантах смены работы, даже если многое на рабочем месте не устраивало, даже речи не шло. На сегодняшний день, в свете изменившейся ситуации, многие люди уже допускают мысль о перемене компании-работодателя – она уже не кажется им кошунственной. Работники, поняв, что именно этот труд не есть дело всей их жизни, увольняются и отправляются на поиски лучшей доли (читай – работы). В данный период развития рынка труда нашей страны на поиск нового места работы уходит не так уж много времени, но в некоторых случаях этот процесс может порядком затянуться. Даже если вы суперспециалист, но не умеете себя правильно подавать и «продавать» работодателю, вам будет сложно найти и, самое главное, обрести подходящую работу. Почему так случается? Давайте порассуждаем.

Существенная проблема сегодняшнего соискателя – понимание того, что поле его поисков – это именно Рынок труда с большой буквы Р, а совсем, однако, не базар. Это не синонимы в данном случае. А на рынке, как известно, свои правила и законы. Конкуренция опять же. Конечно, сегодня найти работу – задача небесперспективная: вакантные и при этом завидные рабочие места появляются время от времени, периодически пустуют очень даже хорошие должности, но любому претенденту на «теплое местечко» нужно четко осознавать, что он не один такой умный пришел наниматься на работу. Надо уметь подчеркнуть делающие вас конкурентоспособным преимущества и нельзя ни в коем случае недооценивать других соискателей, которые придут на собеседование после вас: не факт, что они проведут самопрезентацию хуже, чем вы. Не плывите по течению, не отпускайте поводья своего трудоустройства – боритесь за желаемое рабочее место, не ждите «милостей от природы», т.е. от рекрутера.

Требования и ожидания

Теперь относительно требований к условиям работы и ожидаемой заработной платы. Тут соискателю нужно виртуозно угадать нужный предел. Полагаться на интуицию рискованно – просто проведите мониторинг заработных плат среди знакомых одной с вами профессии, занятых в других компаниях. Обычно размах небольшой. В резюме рекомендуем указывать уровень, ближний к верхнему пределу – все равно ставки зарплат в компаниях уже зафиксированы, и если оплата немного меньше, это работодателя не отпугнет, а если меньше намного, так пусть пугает на здоровье – зачем иначе было искать новую работу, менять свою трудовую деятельность «из куля в рожжку». Но учтите: если основная



причина, по которой вы рискнули менять работу, – это увеличение зарплаты, то, по мнению аналитиков, адекватный процент ее увеличения 15–20, а не 100% и даже не 50.

Сосед как советчик

Еще один камень преткновения в поисках новой работы – безоговорочное доверие незаинтересованным советчикам: соседям, друзьям, бывшим (и нынешним) коллегам. А как же иначе: они плохо не посоветуют! Часто бывает так, что работник кадрового агентства предлагает человеку рассмотреть вакансию, а тот в ответ: о нет, там работал мой сосед, и ему совсем не понравилось. Но люди-то все разные! Сосед – это не ваш клон. Как говорится, кому арбуз, а кому – свиной хрящик. Не надо ставить крест на негативно отрекомендованном предприятии, обязательно сходите на собеседование – с вас не убедит. Что вы теряете? В самом

худшем случае – убедитесь, что сосед был прав. А сколько шансов на то, что ваше впечатление будет другим! По статистике кадровых агентств, в 50% случаев кандидаты меняют свое первоначальное мнение.

Не приукрашивайте резюме

Следующее «место» совершения ошибок – это ваше резюме. Большинство из нас уверены, что если немного приукрасить действительность, то не случится ничего страшного, тем более что никто не «заморочится» проверять. Хотим вас разочаровать: во множестве случаев сотрудники кадрового агентства или более-менее серьезные работодатели, заметив нестыковки фактов в вашем резюме, не ленятся навести справки. А как же: они рискуют потерять с нерадивым работником время и деньги – тут и не хочешь, а «заморочишься». И тогда ваше приукрашивание выяснится. В лучшем случае вам просто откажут в работе, а в худшем – занесут в «черный список». Такие существуют не только для нерадивых работодателей, не удивляйтесь. А после этого вам будет очень сложно найти работу вашей мечты – все равно что кредитную историю себе испортите. Так что не приукрашивайте ни в коем случае, даже если речь идет не о ваших непосредственных обязанностях, которые, как ожидается, вы будете выполнять на новом рабочем месте.

«Лишнее» хобби

Вообще много лишней информации «не по теме» указывать нежелательно. Работодателю это неинтересно, это отвлекает и раздражает. Зачем ему знать о вашем увлечении бисероплетением и макраме, занятии «зумбой» во имя похудения, любви к индийским фильмам и виртуозном владении скрипкой, если вы устраиваетесь программистом? Излишняя детализация рассказа об увлечениях даже может навести работодателя на мысль о том, что ваше бисероплетение либо вышивание крестиком будет заведомо интересовать вас гораздо сильнее прямых рабочих обязанностей. Скорее всего, будучи в хорошем расположении духа, интервьюер посоветует вам сменить профессию на любимое хобби, а при другом раскладе вам просто холодно откажут от места. Вам это надо?

Список компаний и планы

Далее речь пойдет о списке мест работы. Немаловажно само расположение названий компаний, в которых вы работали до сего момента. Хронологический порядок, простота и понятность – прежде всего. Начинайте отсчет с последнего (или текущего) места работы. Кстати, этот самый список должен обязательно наличествовать в вашем резюме, но не забывайте, что нанимателю интересно не только то, кем вы работали в прошлом, но важно понять и то, к каким высотам вы стремитесь в будущем. Однако не впадайте в крайность. Планов громадье, конечно, приветствуется, но амбиции должны быть здоровыми. Все слышали песню про

то, как одна особа «хотела бы жить на Манхэттене, и с Деми Мур делиться секретами», и относились к этому иронично. Вот и вы не уподобляйтесь. Если и мечтаете за полгода пройти путь от менеджера среднего звена до крутого топа, держите эти смелые планы при себе, не напрягайте читающего ваше резюме.

Однако недооценка своих сил столь же губительна для удачного трудоустройства, как и завышенная самооценка. Не акцентируйте внимание на том, что работать именно в этой компании – мечта всей вашей жизни и что получение этой записи в трудовой книжке важнее достойного размера зарплаты. Не уважаете и не цените себя и свой труд – значит, не сможете быть полезны и для компании-работодателя. Так расценят это наниматели – к гадалке не ходи.

Недооценка своих сил столь же губительна для удачного трудоустройства, как и завышенная самооценка

Стиль и оформление резюме

Много значит также стиль и оформление вашего резюме. Это документ деловой и должен соответствующе выглядеть. Не дай боже пытаться оживить сухой текст веселым смайликом – результат будет противоположным, т.е. негативным, т.к. продемонстрирует ваше несерьезное отношение к поиску работы. Если вы собираетесь приложить фотографию, не поленитесь прикрепить (или сосканировать, если посылаете резюме в электронном варианте) фото формата «на документы», а не кадрированный снимок с вашей свадьбы или в обнимку с любимой кошкой на фоне живописной шторы. И насчет стиля оформления: никакие узоры не уместны. Даже черно-белые и даже геометрические. Пусть вы и устраиваетесь креативным дизайнером, место для узоров – в вашем портфолио, а не в документе под названием «резюме». Витиеватые рамки и прочие изыски только отвлекут внимание от содержания, а того гляди еще и выступят раздражителем, при виде которого работодателю захочется отправить ваше резюме в мусорное ведро не читая.

Теперь о грамотности. Тут уж постарайтесь. А если сами не блещете великолепным знанием языка – проконсультируйтесь с тем, у кого этой проблемы нет. Уж озаботьтесь: тут, как говорится, подальше положишь, поближе возьмешь. Даже если вы идеально грамотно перечислили все языки программирования, которыми владеете, это не повод «тупить» в другой информации. Никто не сделает вам скидку на то, что вы «физик», а не «лирик», так как продвинутые люди всех времен стремились к энциклопедичности знаний. Не помешает попросить домочадца пробежаться по вашему резюме, даже если вы уверены в своей грамотности: свежий глаз (не того, кто сам писал текст) заметит возможные ошибки и опечатки.

КАРЬЕРА

Если вы последовали всем нашим советам и со-творили свое резюме в строгом деловом стиле, преподнесите его также соответственно. Если по-даете резюме в бумажном варианте, то не в розо-вом файле. Если посылаете по электронной почте, то никак не с адреса konfetochka@mail.ru – вплоть до создания «приличной» почты специально для этого случая.

О причинах ухода с предыдущего места работы

Итак, возможные «подводные камни» при соз-дании резюме мы рассмотрели, теперь давайте поговорим об одном важном моменте любого со-беседования: как следует поведать работодателю о причинах ухода с предыдущего места работы.

Правда должна подаваться в свете, максимально выгодном именно для вас

Это, несомненно, один из самых сложных во-просов для соискателя на интервью с кадровым специалистом или потенциальным работодателем. В зависимости от того, как вы на него ответите, вам могут с треском отказать даже при идеальном ре-зюме и прочих положительных характеристиках – отличном образовании и богатом опыте, а могут простить некоторые недочеты и ошибки в построе-нии карьеры. Собираясь на собеседование, будьте готовы к тому, что вам этот вопрос обязательно зададут, и постарайтесь ответить наилучшим обра-зом. Как же это сделать?

Первое правило: не обманывайте, что бы ни слу-чилось там, на вашем предыдущем месте работы. Добросовестные кадровики, заподозрив неладное (а иногда и наугад), звонят бывшим работодателям и уточняют спорные моменты, поскольку выясне-ние этого вопроса – очень важный момент беседе-дования.

Но и рубить «горькую правду» тоже не стоит. Ну за очень редким исключением. Лгать в своих ин-тересах и просто недоговаривать чего-то – это «две большие разницы», как говорят в Одессе. Прежде всего, не стоит воспринимать беседующего с вами кадровика как «жилетку», в которую можно вы-плакать свои обиды на бывшего нанимателя, даже если все они обоснованны и правдивы: эти жалобы отнюдь не расположат его к вам и не украсят вас. Новый работодатель обязательно задумается: бог мой, если он так хает своего «бывшего», что он по-том наговорит обо мне? К тому же подобный «плач» откроет глаза на такие ваши недостатки, как се-бялюбие и излишняя эмоциональность.

Не пытайтесь также уклониться от ответа на этот щекотливый вопрос: интервьюер обоснованно за-подозрит, что у вас «рыльце в пуху» и вам есть что скрывать. Осознайте, что отвечать все равно при-дется. Подготовьте ответ заранее, пусть он будет

без излишнего негатива по поводу прошлого места работы; правда должна подаваться в свете, макси-мально выгодном именно для вас.

Какими словами лучше выразить свое мнение относительно бывшего работодателя? Во-первых, старайтесь не употреблять частицу «не». «Не захо-тела», «не смог», «не получилось» – эти обороты вам на пользу не пойдут, избегайте их.

Не жалуйтесь на маленькую зарплату или боль-шую загруженность. Это могут расценить как ваши недостатки, а вовсе не работодателя. Вам не повы-шали зарплату, не продвигали по карьерной лестни-це – так, может, вы того не заслуживали? Большой объем работы – вы слабый работник и «не тянете» или мямля, который не смог аргументировать на-чальству нужду в помощнике. Работа была вам не-интересна – а почему работали столько времени, думали, никуда больше не возьмут (так мало цени-те себя)? Единственный приемлемый вариант «не-интересности» – сообщить о том, что вы устали от определенного направления и хотите что-то поме-нять. Тут обязательно добавьте, чем вам интересна работа, на которую вы хотите устроиться теперь.

Не думайте также, что формулировка «я ушел по собственному желанию» объясняет рекрутеру при-чину ухода. Для любого желания (и действия) есть предпосылки, и отказ уточнять их будет расценен как уклонение опять же от важного вопроса об ис-тинной причине увольнения.

Не секрет, что обычно увольняются из-за кон-фликта с коллегами или руководством. Ни в коем случае не стоит этим гордиться и рассказывать под-робности, стремясь продемонстрировать, какой вы принципиальный и уверенный в себе человек. На-ступите на себя, похвалите за что-нибудь вчераш-них врагов или хотя бы не поливайте их грязью. Да, мол, было легкое непонимание. Ведь новый рабо-тодатель закономерно может подумать: разводит дразги там, теперь придет скандалить еще и к нам. И даст от ворот поворот.

Так что же вам тогда говорить? Самые лучшие ва-рианты, по мнению самих кадровиков, это призна-ние в том, что человек хочет развиваться, перерос свое рабочее место и достиг в карьере потолка, жаждет новых знаний и умений и поэтому решил сменить место работы. В этих случаях бывший ра-ботодатель выступает как хороший друг, с которым просто развели обстоятельства. Но при притязани-ях на карьерный рост важно учитывать, есть ли эта перспектива на новом месте работы, а то работо-датель логично рассудит, что у него вы тоже нена-долго.

Надеемся, наши советы помогут вам в поисках работы, о которой вы мечтали, и вы обретете дру-жный и доброжелательный коллектив, поднимитесь по карьерной лестнице настолько, насколько это вам комфортно, и вообще – будет вам счастье!

Наталья Выдренко

ПРОБИОТИК - 4 МЛРД ЖИВЫХ БАКТЕРИЙ 4-Х ВИДОВ



STREPTOCOCCUS THERMOPHILUS -16%



LACTOBACILLUS CASEI SUBSP. RHAMNOSUS -25%



LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS-32,5%



BIFIDOBACTERIUM BIFIDUM -32,5%

- Способствует восстановлению, регулирует равновесие кишечной микрофлоры
- Обеспечивает санацию кишечника (защита от кишечных инфекций)
- Улучшает пищеварение
- Восстанавливает моторику кишечника



ЛАБИШИД S4
ПРОБИОТИК
Биологически активная добавка

20 капсул



Пробиотик, биологически активная добавка. Пробиотики содержат в своем составе непатогенные штаммы микроорганизмов, способные заселять желудочно-кишечный тракт и оказывать благоприятное воздействие на организм человека.

Лабид S4 регулирует равновесие кишечной микрофлоры. Способствует регенерации физиологической флоры кишечника биологическим путем за счет нормализации и поддержания значительной рН ЖКТ в границах физиологической нормы, что создает неблагоприятные условия для жизнедеятельности патогенных микроорганизмов, обеспечивает санацию кишечника. На фоне ускорения развития нормальных симбионтов кишечника под действием БАДа нормализуется естественный синтез витаминов группы В и К, улучшаются физиологические функции слизистой оболочки ЖКТ.

- ЗАЩИЩАЕТ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, УЛУЧШАЕТ МОТОРИКУ ФУНДИУС КИШЕЧНИКА
- СИНТЕЗИРУЕТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И К
- УСИЛИВАЕТ АКТИВНОСТЬ СЕРВИСНЫХ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОМПОНЕНТОВ ИМУННОЙ СИСТЕМЫ (ИММУНОГЛОБУЛИНЫ, ИНТЕРФЕРОН И ДР.)
- СПОСОБСТВУЕТ МЕТОКСИДАЦИИ ОРГАНИЗМА (ДЕГРАДАЦИИ И ВЫВЕДЕНИЕ ЭНДОГЕННЫХ И ЭКЗОГЕННЫХ ТОКСИЧНЫХ СУБСТАНЦИЙ)
- ОБЛАДАЕТ АКТИВИРУЮЩЕЙ И АНТИМУТАГЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ



ЛАБИШИД S4
ПРОБИОТИК
Биологически активная добавка

20 капсул

1 капсула Лабид S4 содержит:
4 миллиарда бактерий в спорулирующей форме (10¹⁰), из них: **32,5% - Bifidobacterium bifidum**, **32,5% - Lactobacillus acidophilus**, **25% - Lactobacillus casei subsp. rhamnosus**, **10% - Streptococcus thermophilus**, **10% - витамины группы В и К** (витамины В1, В2, В6, В12, В1, В2, В6, В12, В1, В2, В6, В12, В1, В2, В6, В12).

ПОКАЗАНИЯ:
нарушения физиологической микрофлоры кишечника во время и после лечения антибиотиками, сульфаниламидами и пучевой терапией, синдром недостаточности пищеварения, диспепсия, диарея, метеоризм, запоры, гастроинтестинальный синдром спорулирующего микроба (пролезна, атрофическая гастроэнтерит), расстройства со стороны ЖКТ, вызванные сменой климата (поездка в теплые страны), гипо- и анацидные состояния (в т.ч. при беременности), атрофические заболевания желудка (гастрит и пептические язвы), атрофический гастрит, в частности эрозивный, крапивница (в составе комбинированной терапии), диспепсические расстройства в раннем послеродовом периоде, после перенесенного сальмонеллеза (в т.ч. детей грудного возраста).

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:
Дети от 1 года до 6 лет принимают по 1 капсуле в день. Дети старше 6 лет и взрослые принимают по 1 капсуле 2 раза в день во время еды или после приема пищи, заевая небольшим количеством воды.
Примечание: если ребенок не может проглотить капсулу, то ее необходимо вскрыть и смешать содержимое с небольшим количеством жидкости (чай, сок, подслащенная вода).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
повышенная чувствительность к компонентам препарата или другим продуктам.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ:
Беременность и лактация
Особенность влиять на способность управлять автомобилем или потенциально опасными механизмами
Применение возможно, поскольку Лабид S4 в своем составе не содержит алкоголя.
Длительное применение препарата не рекомендуется без консультации врача.

УСЛОВИЯ ОТПУСКА
Отпускается без рецепта.
Производитель: «Лабид» Сп. з о.о., ул. Ступа 4, 96-100
Варшава, Польша
Место производства: Солово Вилл, ул. Роттердама 15С.
ПРОИЗВЕДЕНО ДЛЯ ТОО «МЕДОПТИК»
e-mail: labid@antibio.ru www.medoptik.kz

Обработанная иммунная защита
Дисбактериоз
Запоры
Диарея
Метеоризм



Бальзам «Возрождение» Йодный препарат отечественного производства

Исследования и результаты

Свидетельство государственной регистрации
№ KZ 16.01.78.003.E.002218.02.11 от 11.02.2011 г.

Как известно, недостатком йода в мире страдают более 95% людей, что приводит к серьезным нарушениям физической, неврологической, психической, иммунной, репродуктивной функции организма («Йод, зачем он нужен, почему вы не можете жить без него». 2009 год, Дэвид Браунштейн).

Симптомы дефицита йода включают: мышечные судороги, гиперемия лимфатических желез, склонность к увеличению веса, низкое кровяное давление, сердечную аритмию, медленные рефлексы, плохую память, нечеткое мышление, задержку жидкости, мигрень, запоры, депрессию, головные боли, отеки, боли в мышцах, слабость, холодные руки и ноги, сухость кожи и ломкость ногтей, выпадение волос, нарушение функций яичников, щитовидной железы, образование кист.

Спектр заболеваний, характерных для недостатка йода в организме, достаточно широк, среди которых следует выделить зоб, гипотиреоз, различные аутоиммунные заболевания, сахарный диабет, бронхиальную астму, заболевания легких, дерматологические проблемы, кандидоз, раздражение кишечника, фибромиалгию, синдром хронической усталости, умственную отсталость, кретинизм, фиброзно-кистозную мастопатию. Дефицит йода может вызвать и рак легких.

Йод играет важную роль в очищении систем организма путем активации апоптоза – процесса, который называют запрограммированной гибелью клеток. Апоптоз имеет огромное значение для роста и развития, а также для уничтожения клеток, которые представляют собой угрозу целостности организма, – таких как раковые клетки и клетки, пораженные вирусами.

Итак, каждая клетка организма нуждается в йоде, чтобы функционировать в соответствии своей природе.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Д-р Гай Абрахам, профессор акушерства и гинекологии Медицинской школы Калифорнийского университета, с 1997 года исследует влияние алиментарного йода на организм человека. Исследование более 4000 пациентов привело к серьезным выводам, что дефицит йода может привести к фиброзно-кистозной мастопатии молочной железы, кистам яичников и миоме матки. Он заключил, что все нарушения у женщин: узелки и рак щитовидной железы, мастопатия и рак груди, рак матки – возникают от дефицита йода. Также дефицит йода вызывает рак предстательной железы, рак яичек у мужчин.

Н О В И Н К И

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



info@mti-medical.com
www.onko-stop.ru

г.АЛМАТЫ
Каблукова, 264, блок 5, офис 1.
Тел.: +7 (727) 311 37 06,07

8 800 080 22 33
бесплатный
по Казахстану

Клинико-лабораторная оценка влияния бальзама «Возрождение» на тироидный статус была проведена на 17 добровольцах в возрасте от 22 лет до 71 года. В крови обследуемых до и после приема препарата определяли уровень тиреоидных гормонов: тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3), а также тиреотропного гормона гипофиза (ТТГ).

Через 30 дней наблюдения было установлено, что все добровольцы хорошо переносили препарат, при этом отмечено улучшение состояния по сравнению с исходным. Большинство обследуемых отмечали исчезновение изжоги, если она исходно имела место, нормализацию стула при его первоначальной неустойчивости, повышение общего тонуса, устойчивость к простудам.

Бальзам «Возрождение» на основе органической формы йода не оказывал отрицательного влияния на функциональное состояние щитовидной железы при исходно нормальном уровне и вызывал отчетливое улучшение функциональной активности щитовидной железы при исходно пониженном его уровне.

Оценка иммунокорректирующего действия была проведена на 13 волонтерах, которые получали бальзам «Возрождение» в течение 27 дней.

Прием существенно не влиял на нормальное содержание общих Т-лимфоцитов периферической крови, в случае же их дефицита – в 75% случаев существенно повышал. Полученный факт повышения их количества в периферической крови необходимо расценивать как положительный иммунокорректирующий эффект.

Достоверное изменение индивидуальных показателей содержания в периферической крови Т-супрессоров/киллеров свидетельствует о четком модифицирующем действии препарата, т.е. в случаях количественного дефицита Т-супрессоров происходило нарастание их содержания, а при избытке, наоборот, – снижение.

В 12 из 13 случаев имело место достоверное качественное изменение индивидуальных показателей иммунорегуляторного индекса.

На фоне приема бальзама «Возрождение» у всех пациентов концентрация IgG повысилась и достигла нижних нормативных границ. Полученные данные подтверждают положительный корректирующий эффект приема на уровень сывороточного иммуноглобулина класса IgG.

Данные также показывают положительный корректирующий результат в отношении концентрации сывороточного иммуноглобулина класса М и Е.

Повышение показателей Индексов стимуляции (ИС) является следующим положительным моментом в иммунокоррекции, т.к. отражает нарастание внутриклеточного бактерицидного резерва фагоцитарной системы.

На основании полученных данных можно сделать заключение о том, что даже в условиях нормы в половине случаев прием препарата сопровождался положительным влиянием на функционально-метаболическую активность нейтрофильных лейкоцитов периферической крови.

Субпопуляция лимфоцитов CD16+ является ведущей в обеспечении противоракового и противовирусного иммунитета, низкие зна-



чения ее содержания в периферической крови, как правило, свидетельствуют о снижении устойчивости организма к онкологической патологии и вирусным инфекциям, о неблагоприятном их течении. Прием бальзама «Возрождение» способствовал повышению данной субпопуляции, что свидетельствует о повышении устойчивости организма к онко- и вирусной патологии. Показатели РТМЛ на ФГА в данном случае тесно коррелируют с уровнем противоопухолевого и противовирусного иммунитета, благоприятным течением хронических бактериальных и грибковых инфекций. Бальзам «Возрождение» обладает выраженным антибактериальным и противогрибковым свойствами.

Следовательно, при наличии исходного функционального дефицита со стороны Т-лимфоцитов происходило достоверное их нарастание. Настоящие данные свидетельствуют о выраженной коррекции исходно сниженной функциональной активности Т-лимфоцитов после приема бальзама «Возрождение». Вот почему нашему организму нужен йод и почему мы не можем жить без него.

Сегодня уже в 40 лет стучатся смертоносные болезни: рак, инфаркт, инсульт, диабет (Материалы исследований РГП НИИ ФЧЖ МОН РК, декабрь, 2013).

Причиной такой картины в 90% случаев является дефицит йода в организме человека. Это уже стало известно во многих странах. Опираясь на свой 14-летний опыт, компания МТI Medical не устает и рассказывать, и писать, и приводить доказательства в пользу йода. Прислушайтесь, попробуйте всего один месяц – во всяком случае, вреда точно нет. Зато гарантирован прилив энергии, перестанете нервничать, изнутри появится сила и устойчивость к стрессам! Все перечисленное – это ваш старт к здоровой жизни!

Два раза в год, весной и осенью, необходимо принимать бальзам «Возрождение», чтобы поддерживать организм здоровым. При нарушениях требуется более длительное применение, потому что бальзам «Возрождение» дает организму возможность самому справиться с любыми нарушениями.

**ВЫБОР ЗА ВАМИ:
СТАРТОВАТЬ В ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ СЕЙЧАС, ИЛИ В 40
ЛЕТ ПРИДЕТСЯ БОРОТЬСЯ
С РАКОМ, ВЫХОДИТЬ ИЗ
ИНСУЛЬТА/ ИНФАРКТА
ИЛИ ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ**



BVOZROZHDENIE



bvozrozhdenie

Отечественная компания MTI MEDICAL ВЫВОДИТ на рынок две НОВИНКИ:

Комплекс №1 – «Здоровое сердце» – разработан для повышения восстановительных работ организма. Эффективно контролирует давление, сахар, холестерин, остеопороз, атеросклероз, инфаркт и инсульт. Регулирует усвоение кальция, помогает удерживать остроту зрения.

Инструкция по применению:

Утром натощак принимать 2 капсулы №60, бальзам «Возрождение плюс» усиленной формулы. С одной стороны, обогащение йодом помогает щитовидной железе вырабатывать очень важный для организма йодированный гормон тироксин. С другой – только при наличии гормона тироксина печень способна выполнять свои функции, основная из которых – иммунная. В результате кровеносная система обогащается иммуноглобулинами – антителами против вирусов, бактерий, грибов, паразитов, опухолей.

Препарат **«Акулий жир Омега-3»** снижает концентрацию холестерина сыворотки крови, замедляет процессы старения, эффективно повышает иммунитет. Принимать 3 раза в день по 2 капсулы.

Рекомендуется принимать Комплекс №1 не менее 6 месяцев: вы получаете удвоенное воздействие на иммунитет и нормализацию работы кровеносной системы; эффективно снижается угроза атеросклероза, инсульта и инфаркта миокарда.

Комплекс №2 – «Чистая кожа» – разработан для повышения эффективности восстановления кожных покровов.

Комплекс «Чистая кожа» состоит из 2-х препаратов. Утром принимаете бальзам «Возрождение» – один раз в день. А крем «Возрождение» наносите на воспаленные участки кожи. Крем разработан против псориаза, экземы, ожогов и витилиго. Мазать 1–2 раза в день. Крем выводит также красные угри на лице и спине.

Инструкция по применению:

Утром натощак принимать 2 капсулы №60, бальзам «Возрождение плюс» усиленной формулы. Усиленная формула действительно обогащает кровеносную систему иммуноглобулинами – антителами против вирусов, бактерий, грибов, паразитов, опухолей.

Есть состояния, когда бактерии, грибки и паразиты высыпают на кожу тела (например, после частого приема антибиотиков, когда происходит сбой обмена веществ). Специальный крем «Возрождение» помогает избавиться от паразитов на кожном покрове. Мазать один раз в день: нанесите кисточкой на воспаленные участки кожи и держите до высыхания, затем стряхните. Смыть водой необязательно.

Для ванночек: развести в воде необходимое количество крема (от чайной до 2-х столовых ложек).

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



info@mti-medical.com
www.onko-stop.ru

г.АЛМАТЫ
Каблукова, 264, блок 5, офис 1.
Тел.: +7 (727) 311 37 06,07

8 800 080 22 33
бесплатный
по Казахстану

Борьба с лекарственной неграмотностью выполнена на 92%

Динамично развивающийся фармацевтический рынок с каждым годом предоставляет потребителям все больше различных лекарств. Человеку без фармацевтического или медицинского образования ориентироваться в этом обилии препаратов достаточно сложно. Функцию учителя «таблеточной» грамотности взял на себя Лекарственный информационно-аналитический центр, открытый в Казахстане пять лет назад на базе Республиканского центра развития здравоохранения МЗ РК.



Эта структура позволяет гражданам узнавать правду о препаратах, бесплатном лекарственном обеспечении и реформах в сфере обращения ЛС. На сегодняшний день многие работники сферы здравоохранения отмечают, что этот центр быстро набрал популярность у казахстанских медиков и пациентов. Чтобы узнать, справляется ли Лекарственный информационно-аналитический центр с повышением фармграмотности населения, достаточно оценить его работу по нескольким критериям.

Начать стоит с актуальности его создания в Казахстане. Она заслуживает 10 баллов из 10. По данным последнего социологического исследования, при простудных заболеваниях или расстройстве пищева-

рения самостоятельно лечится каждый второй казахстанец, и почти каждый пятый в стране принимает антибиотики без рецепта врача, не обращая при этом внимания ни на курс лечения, ни на этиологию болезни.

Бесконтрольное применение антибиотиков провоцирует образование устойчивых к лекарствам болезнетворных бактерий, в результате чего ученым приходится постоянно выискивать новые средства для борьбы с ними. Кроме того, пациенты без назначения врача часто употребляют нестероидные противовоспалительные, обезболивающие и противогриппозные препараты, а также спазмолитики, не соблюдая при этом данные в инструкциях рекомендации.

Как показал соцопрос, большая часть респондентов прибегает к самолечению из-за недостатка времени, а остальные опрошенные считают себя вполне компетентными в этом вопросе.

Для искоренения проблемы самолечения в 2009 году в Астане была специально создана государственная организация, не связанная с фармацевтическими фирмами. Главной ее задачей стала пропаганда принципов рациональной фармакотерапии и распространение информации о правильном обращении с лекарствами.

Доступность этой организации для населения тоже заслуживает максимальной десятки. ЛИАЦ базируется в Астане и имеет 15 территориальных отделов во всех регионах республики. Получить достоверную информацию о лекарственном препарате, основанную на доказательной медицине, может каждый житель страны как в Лекарственном информационно-аналитическом центре своего региона, так и на официальном сайте организации.

Кроме того, с декабря 2011 года открылась единая телефонная линия Лекарственного информационно-аналитического центра, звонок в пределах Казахстана бесплатный. В call-службе ЛИАЦ работают два ведущих специалиста с большим опытом в сфере практического здравоохранения. Они готовы отвечать на вопросы населения в будни с 09.00 до 18.30 часов. Все дозвонившиеся после 18.30 или в выходные могут оставить свои вопросы и контактные данные на автоответчике. Помимо этого, ЛИАЦ можно найти и в соцсетях, например «ВКонтакте» у него есть своя группа.

Однако известность ЛИАЦ среди населения заслуживает оценки всего лишь в 7 баллов. Несмотря на то, что проводится огромная работа по информированию населения о существовании этой организации, о ее деятельности знают лишь 55,4% респондента из 7,3 тысячи опрошенных в 2013 году.

Тем не менее с начала года по телефону ЛИАЦ поступило свыше 10 тысяч звонков, что по сравнению с аналогичным периодом прошлого года больше в 1,5 раза. Самые активные в этом плане регионы – Северо-Казахстанская и Южно-Казахстанская области. На их долю приходится 14% и 11% от общего количества звонков соответственно. Пятая часть консультаций по телефону была дана жителям столицы. Наименьшее число звонков по горячей линии поступило из Костанайской, Карагандинской, Актюбинской и Кызылординской областей. Видимо, здесь нужны дополнительные методы для донесения информации о центре в массы.

Спектр деятельности центра достаточно широк и может быть оценен на твердую девятку. Проконсультироваться можно по вопросам применения ЛС и их побочным действиям, по стоимости и замене препаратов, можно уточнить места их продаж и интересующие пункты в законодательстве.



За достоверность предоставляемой центром информации можно смело ставить все десять баллов

Также центр занимается созданием бюллетеней и буклетов о наиболее часто встречающихся патологиях и разрабатывает методические рекомендации и пособия. Они уже подготовили материалы о профилактике гриппа, противопоказаниях к приему различных препаратов, взаимодействию антибиотиков со спиртными напитками. Однако работа в этой области еще не закончена, и незатронутых, но важных тем много, как и самих недугов, поражающих людей.

Еще в центре и его региональных отделениях регулярно проводятся лекции и презентации для населения на актуальные темы, например «Где и как правильно хранить лекарства в домашних условиях», «Как правильно покупать лекарства», «Что необходимо знать для плановой госпитализации в стационар», «Вы сердечник? Для вас бесплатные лекарства!» и так далее.

Следующее перспективное направление работы ЛИАЦ – создание справочников для врачей. В них рассказывается о лекарственных средствах, отпускаемых бесплатно на амбулаторном уровне, основных принципах рационального подхода к лечению, общих подходах к дозированию препаратов и особенностях назначения доз для детей. Стоит отметить, что справочники от ЛИАЦ уже заняли одно из важных мест в арсенале практикующих врачей.

Информативность как печатной и аудиовизуальной продукции центра, так и ответов на запросы со стороны населения достойна самой высокой, 10-балльной отметки. В реестре ЛИАЦ находятся

данные об 11 тысячах лекарственных средствах, зарегистрированных в Казахстане. В базе по каждому действующему веществу есть несколько позиций, среди которых имеются и более дорогие, и дешевые аналоги препаратов. Это позволяет гражданам выбирать оптимально подходящий медикамент, в том числе и по стоимости.

Консультанты могут дать пациенту всю необходимую информацию о препарате, который был выписан врачом или рекомендован провизором в аптеке. В частности, по названию препарата можно узнать, кем он произведен, оригинал это или дженерик, как должна выглядеть упаковка, под какими сериями он реализуется в Казахстане и при каких заболеваниях применяется.

Консультанты могут дать пациенту всю необходимую информацию о препарате, который был выписан врачом

Вдобавок на официальном сайте центра есть целая подборка материалов для медработников и пациентов. Она находится в открытом доступе, и с ней может ознакомиться любой желающий.

За оперативность работы центру тоже можно поставить 10 из 10. Конечно, каждому хочется, чтобы его обслужили качественно и прямо сейчас. Однако на подготовку информации в удобочитаемом и понятном виде нужно время. Если рассматривать определение оперативности как выполнение работы в заявленные сроки, то центр прекрасно справляется с этой задачей. Оставленный на сайте запрос обрабатывается максимум в течение трех рабочих дней. Ответ приходит на указанную в письме электронную почту или публикуется на сайте.

К подготовке ответов в ЛИАЦ подходят ответственным образом и в расчете на читателя, не знакомого с медицинской терминологией. То есть информация о запрашиваемом лекарстве изложена доступно и содержит исчерпывающие сведения о нем. На это и требуется несколько дней.

Кроме того, у ЛИАЦ есть еще одна обязанность, которую можно определить как «ведение пациента». За это в счет центра можно добавить еще 9 баллов. Эта функция заключается в том, что при появлении новой информации о том или ином медикаменте ее сообщают пациенту, который отправлял им запрос на эту тему или звонил в call-службу. При звонке у них сразу же определяется номер. Сотрудники уточняют регион и вносят имя звонившего и предмет разговора в базу данных, а после консультации обещают при случае связаться, чтобы дать по препарату еще более подробную информацию, если ее встретят.

За достоверность предоставляемой центром информации можно смело ставить все десять баллов. Такой вывод напрашивается сам по результатам проделанного эксперимента: по телефону горячей линии позвонили пять пациентов, якобы потерявших рецепт врача. Полученные ими рекомендации в call-службе не шли в разрез с тем, что действительно прописал узкоспециализированный доктор.

Консультанты центра не только дают достоверную информацию о дозировках, но и вполне объективны при рекомендации препаратов. Работники ЛИАЦ не продвигают какую-либо торговую марку и не выставляют умышленно тот или иной препарат в негативном свете, поскольку они подписали декларацию о возможном конфликте интересов. Уже поэтому предоставленная центром информация может считаться наиболее надежной, чем советы друзей, статьи на форумах и рекламные ролики продвигаемых препаратов.

В критерии о сотрудничестве со СМИ однозначную оценку дать сложно. С одной стороны, сотрудники Лекарственного информационно-аналитического центра безотказно идут на контакт и предоставляют ответы на все вопросы в полной мере. Более того, они удостоверяются, дошла ли до журналистов отправленная ими информация. Однако в целом в этом пункте поставить больше 7 баллов сложно. Для большинства населения телевидение остается главным СМИ, и именно там должна появляться соцреклама об опасностях, которые влечет самолечение, о небезопасном использовании препаратов. В данный момент подобные видео имеются, но в недостаточном количестве. Их нужно постоянно пополнять и стимулировать телевизионщиков и радиожурналистов освещать эти проблемы. Ведь 30-секундные ролики о правилах обращения с лекарствами имеют больше пользы для общества, чем реклама подгузников и порошка.

И конечный пункт, который необходимо затронуть, это собственно обслуживание. Вежливость и профессионализм консультантов достойны 10 баллов. Кто бы ни позвонил в центр – маленький ребенок или пожилая бабушка – операторы отвечают грамотно и очень внимательно, прямо по буквам, переспрашивают, как называется препарат, чтобы не ошибиться.

Таким образом, на сегодняшний день деятельность Лекарственного информационно-аналитического центра можно назвать выполненной на 92%. На пятом году существования это весьма неплохой результат, но всегда есть к чему стремиться.

Специалисты ЛИАЦ настаивают, что осведомленность в отношении применения лекарственных средств – это лучший способ обезопасить себя от фальсификата, лишней траты денег и прогрессирования болезней.

Наталья Батракова



Сегодня в рубрике «Наш конкурс»
мы печатаем стихи
Айгерим Бектургановой,
фармацевта аптеки «Айна»
ИП «Горбулин С.В.»
п. Сарыюзек Кербулакского района
Алматинской области

Первая любовь

Между нами степи и края,
Скалы, горы, реки, озера,
Но все равно чувствую я,
Что в наших сердцах нет покоя.
Я часто думаю о нас,
Вспоминая тот день и тот час,
Когда с тобою смотрели друг на друга,
Не сводя взгляда искренних глаз.
Помнишь ту лунную ночь?
По телу пробежала дрожь...
Первый день нашего свидания,
Первый день любовного признания.
Все вокруг тогда замерло,
Все заснуло в тишине,
И луна лишь была свидетелем,
Когда мы стояли наедине.
В тот час я стала другой,
Сердце билось выше пульса,
Перевернулось все внутри,
И я летела в небо, словно птица...
Не знаю, была ли это Любовь,
Эти прекрасные чувства,
Но знаю, что встретимся вновь
И снова заиграет кровь!

Сүйгеніме ...

Бар ма? Әлде жок па? Білмеймін...
Жолығуға асығамын, күтемін.
Төмен қарап мен қасыңнан өткенде,
Ей азамат! Неге сонша қарадың?
Сенің көріп ақ жүзіңді қуанамын,
Кездесуге өзіңменен асығамын.
Неге екенін білмеймін, әйтеуір
Сен қасымда тұрғанда мен толғанамын.
Ғашық болдым сенің көріп көзіңе,
Ғашық болдым тыңдап сенің сөзіңе,
Айтшы, жаным, неге сонша қинадың?
Көріп сені неге сонда ұнаттым?!
Түсінбейміз бірімізді біріміз,
Бірақ, егіз жүректіміз екеуміз.
Сен болмасаң егер менің қасымда,
Онда маған бұл өмір де қызықсыз.
Ашшы, жаным, бар сырынды, өтінем,
Мендегі ыстық бар жалынды өшірмен,
Саған арнап өлең жаздым бүгінде
Жазшы маған жауабыңды, мен күтем...

Друзья, наш конкурс продолжается!
Присылайте свои стихи, рассказы, эссе и др.
на адрес d.berdygulova@amity.kz

Наставничество для провизоров

Лейла Kokkoz

консультант по менеджменту и маркетингу, www.leilakokkoz.com

Наставничество (менторство, от англ. mentoring) – это форма обучения стажера наставником на рабочем месте. Посредством наставничества новые сотрудники аптеки обучаются правилам и процессам работ, обязательных к соблюдению в данной аптеке, а также корпоративной культуре, сложившимся традициям, правилам поведения и общения.

Посредством наставничества можно обучать «старых» сотрудников новым технологиям, в случае их изменения. Например, вы решили внедрить в вашей сети аптек систему сервис-менеджмента, которая включает в себя: 1) разработку корпоративных стандартов обслуживания; 2) обучение провизоров данным стандартам; 3) контроль руководством за провизорами на соблюдение стандартов и 4) стимулирование провизоров на соблюдение стандартов. Вы уже успешно опробовали и внедрили в течение года данную систему в трех аптеках г. Алматы. Теперь вы решили продолжить внедрение системы сервис-менеджмента во всех оставшихся аптеках вашей сети. Наставники – провизоры из первых трех аптек – могут обучить стажеров (провизоров других аптек) корпоративным стандартам обслуживания.

Наставничество актуально также в случае изменения функциональных обязанностей у «старых» сотрудников. Предположим, продолжая пример с внедрением системы сервис-менеджмента, что вы повысили одного из провизоров, назначив его на должность старшего провизора ночной смены, в обязанности которого теперь входит контроль за всеми провизорами смены на предмет соблюдения стандартов обслуживания. С помощью наставника можно обучить старшего провизора корректно оценивать деятельность своих подчиненных посредством контрольного листа наблюдения (специфичный бланк, позволяющий выявлять степень соблюдения стандартов).

Что должен знать и уметь наставник?

Время – деньги. Этот принцип актуален и для аптечного бизнеса. Каждый руководитель, а тем более собственник бизнеса, заинтересован в наибольшей и максимально скорейшей эффективности своих работников. Оба эти условия наставничество способно обеспечить за счет обучения действием на рабочем месте согласно Конусу обучения (опыта) Эдгара Дейла (см. ниже). Однако данная форма обучения предполагает, что наставник должен знать и уметь применять принципы и методологию обучения взрослых людей.



Учеба – это активный вид деятельности. Согласно теории Дэвида Колба обучение состоит из мышления и выполнения. Невозможно эффективно учиться, изучая только теории. Для усиления или испытания теории необходимо сочетать теорию с практическим опытом. Не может быть эффективным обучение, в ходе которого что-то просто выполняется. Необходимо обдумать то, что уже сделано, подвести итоги, чтобы по-настоящему понять, что, зачем и почему именно так необходимо делать.



Обучение в формате наставничества осуществляется посредством предоставления наставником стажеру модели активных действий и обратной связи, которая состоит из анализа результатов и корректировки действий стажера.

Модель обучения в наставничестве: «Расскажи – Покажи – Сделай» (Tell – Show – Do). Ниже приведен пошаговый алгоритм реализации индивидуального обучения на рабочем месте, разработанный с учетом Конуса обучения Э. Дейла и Цикла Д.Колба:

I. «Расскажи»

- Спросите у стажера: «Приходилось ли вам ранее (осуществлять то или иное действие/операцию), например, выбивать фискальные чеки или проводить платежи по терминалу?»

II. «Покажи»

- Если стажер имел предыдущий опыт, то попросите его продемонстрировать, как он это делал.
- В случае отсутствия у новичка опыта (по каждой операции отдельно), продемонстрируйте, как необходимо выполнять данную операцию в вашей аптеке.

«Расскажи»

- При наличии первичной практики спросите у стажера, что ему удалось сделать, а что необходимо улучшить.

- При отсутствии или отличии опыта параллельно/последовательно с демонстрацией подкрепляйте свои действия теоретическим материалом. Для закрепления понимания обобщите теорию с практическими действиями, поясняя, почему необходимо выполнять именно таким образом. Почему в такой последовательности. Почему именно такие требования.

III. «Сделай»

Каждую операцию стажер выполняет самостоятельно (5–21 раз).

«Расскажи»

- В момент выполнения операции наставник корректирует действия новичка (в случае необходимости) с комментариями, как необходимо правильно делать.

- После каждого воспроизведения операции наставник комментирует (обратная связь) стажеру, что ему удалось сделать, а что необходимо улучшить.

Далее переходите к освоению следующей операции посредством приведенного алгоритма.

Еще несколько строк об **обратной связи**. Если стажер выполняет задание правильно, чтобы закрепить положительный результат, необходимо акцентировать его внимание на тех аспектах, которые он сделал хорошо. Такая обратная связь называется **мотивационной**. В случае если действия стажера требуют усовершенствования, применяется форма **развивающей** обратной связи, которая предполагает конструктивно, в позитивной форме указывать на возможные последствия и предложить варианты правильного исполнения данной операции.

Продолжение следует

Аптеки в стране рек и озер



Канадцы называют свою родину страной четырех стихий – каменной, снежной, горной и лесной. Но, кроме дикой и нетронутой природы, на этой земле расположены десятки прогрессивных городов и мегаполисов. В них наряду с промышленной отраслью и сферой новых технологий хорошо развита медицина. Система медицинского страхования Medicare позволяет канадцам лечиться практически бесплатно. Страховка покрывает большую часть расходов на рецептурные лекарства, которые отпускаются в аптеках после открытия «дела» на клиента.



Возмещение стоимости ОТС-препаратов в страховку не входит, поэтому простые и относительно недорогие лекарства от кашля, запора, укачивания в транспорте и такие мелочи как бинты, вату и пластыри канадцы покупают сами. А вот рецептурные средства, например антибиотики, сердечно-сосудистые или наркотические препараты 11% жителей Канады по предписанию врача получают бесплатно. В основном в эту группу людей входят представители социально уязвимых слоев населения: пожилые люди, дети и безработные. Около 69% населения страны для получения назначенных врачом средств должны немного доплатить – в пределах 12% от стоимости лекарства. Оставшийся процент граждан вынужден оплачивать в среднем 35% стоимости лекарств. Но даже такая скидка позволяет существенно сэкономить бюджет канадской семьи.

Узнать о том, входит ли лекарство в список рецептурных, можно на сайте министерства здравоохранения Канады – Health Canada. В конце прошлого года их насчитывалось более тысячи. В Канаде кроме Rx-препаратов есть отдельная группа лекарственных средств, которые может «выписывать» провизор. То есть эти препараты отпускаются за прилавком аптек только по рекомендации фармацевта, сам клиент их выбрать не может. Остальные лекарства, не включенные в эти списки, находятся в свободной продаже, некоторые из них можно купить даже в продовольственных магазинах.



ОБСЛУЖИВАНИЕ В КАНАДСКИХ АПТЕКАХ

В Канаде существует более семи тысяч розничных аптек. Большинство из них работают до 22:00 или даже до полуночи, а некоторые аптеки и вовсе обслуживают клиентов круглосуточно, не закрываясь даже во время выходных и праздников. Кроме того, в Канаде есть натуропатические аптеки, ассортимент которых на 70% состоит из различных биодобавок, витаминов и прочих средств альтернативной медицины.

Крупнейшие аптечные сети Канады – это Shoppers Drug Mart и Rexall. В каждую из них входят свыше тысячи аптек под разными брендами. Помимо лекарств, в аптеках этих корпораций продается

косметика, парфюмерия, бытовая химия, различные средства гигиены и даже канцелярия.

Обслуживание покупателей в этих сетях имеет множество особенностей. Например, сначала на пациента, как на нового клиента, заводят «дело». У него спрашивают личную информацию, некоторые медицинские показатели и номер страхового полиса, по которому сразу определяют, сколько процентов от цены на выписанное лекарство должен оплатить страховщик. В маленьких аптеках такого программного обеспечения нет, поэтому там сначала надо будет заплатить за лекарство полную сумму, а потом самому отнести чек в отделение страховой компании и получить компенсацию.



ПОКУПКА РЕЦЕПТУРНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Сам процесс покупки Rx-препаратов тоже отличается от казахстанской системы. Здесь покупатель не знает заранее цену на лекарство. Придя в крупную аптеку, он отдает рецепт фармацевту и уже только на кассе узнает, сколько это стоит. Лекарства подбирают обычно в течение 20–30 минут. Покупателю выдается пейджер, который подаст сигнал, когда заказ будет готов. Как правило, такие аптеки расположены в больших супермаркетах, так что клиент может скоротать время ожидания среди полок с другим товаром.

На кассе можно лишь оплатить заказ, но покупку там не выдают. Забрать лекарства пациент сможет только после того, как выслушает фармацевта. Он объяснит, как действует тот или иной препарат, и наклеит стикеры с указанием доз, частоты и времени приема лекарства. Причем медикаменты выдаются не в упаковке завода-изготовителя, а в фирменных баночках аптеки. За расфасовку таблеток для определенного курса лечения аптека берет единовременную плату в пределах 10–15 долларов. Эта сумма отличается от провинции к провинции и не во всех случаях покрывается страховкой.

Пациентам с хроническими заболеваниями врачи обычно выписывают один рецепт на целый год. Однако получить все таблетки сразу нельзя, так как в аптеках запрещается выдавать за раз более 100 таблеток. В этом случае пациентам благодаря специально разработанной системе оповещения

приходит напоминание о том, что им пора покупать следующую порцию препарата. При этом пациент может свободно менять аптеки, покупая препарат, где ему удобно, поскольку файл с его данными доступен любому аптечному учреждению, имеющему необходимое ПО.

ПРОФЕССИЯ ФАРМАЦЕВТА В КАНАДЕ

В розничных аптеках Канады работают до 80% дипломированных фармацевтов. Около 15% выпускников фармацевтических факультетов устраиваются в госпитальные аптеки. Остальная часть специалистов сотрудничает с фармакологическими ассоциациями, компаниями или консультационными фирмами.

Фармацевтов готовят в девяти канадских университетах. Обучение длится 4 года, после чего еще год студенты проходят практику в аптеке. В одних провинциях диплома бакалавра фармацевтики для работы в аптеке достаточно. В других при приеме на работу требуется прохождение полугодового обучения в интернатуре.

В обязанности фармацевта входит отпуск препаратов, которые врачи указывают в рецепте. Однако по просьбе пациента он может подобрать, к примеру, вместо оригинального препарата дженерик, если в рецепте нет пометки по substitution, то есть «нет замены». Разница в цене между оригинальным препаратом и дженериком может составлять от 20% до 80%. Дженерик содержит те же лекарственные вещества, что и оригинальный бренд, однако в нем могут находиться различные немедикаментозные ингредиенты, поскольку дженерик не должен по форме и виду повторять оригинал.

Кроме отпуска препаратов, фармацевт имеет право в некоторых случаях проконсультировать клиента. Также почти в каждой канадской аптеке можно бесплатно измерить давление, с помощью специального аппарата подобрать очки для чтения и получить другие подобные услуги. Такая забота о здоровье граждан стала возможна благодаря хорошо продуманной системе управления экономикой в стране, сумевшей развиться до столь высокого социального уровня в условиях непокоренной природы.

Наталья Батракова



Андрей Розенберг,
директор филиала
ЭМИТИ Интернешнл,
г. Уральск

Не люблю проигрывать

Особый корпоративный дух. Вот, пожалуй, то, что характеризует атмосферу в компании «ЭМИТИ Интернешнл». К такому выводу приходишь, знакомясь с директорами филиалов, читая их монологи. Все герои нашей рубрики абсолютно солидарны в одном: общие цели, компетентность и профессионализм сотрудников, подлинно демократичное отношение руководства, забота о качестве обслуживания клиентов – вот что отличает работу большого и дружного коллектива ТОО «ЭМИТИ Интернешнл». И все перечисленное является в полном смысле этого слова делом чести для каждого сотрудника. Сегодня о работе своего коллектива, который отмечает 10-летний юбилей, рассказывает директор филиала города Уральска Андрей Розенберг.

Родился я в городе Уральске 19 мая 1983 года. В семье я третий ребенок, есть еще два старших брата. Отец большую часть своей трудовой деятельности проработал главным специалистом в мясной промышленности, мама – рабочей на мебельной фабрике. Будущее свое я связывал со спортом, а именно с футболом. Достиг определенных успехов, неоднократно в городских соревнованиях, будучи капитаном команды, занимал первые места. Сейчас футбол – мое хобби. Несмотря на почти ежедневные тренировки, преуспевал и в учебе – участвовал и даже занимал призовые места на городских олимпиадах по математике, химии и биологии. Всегда старался быть лидером, не люблю проигрывать и поныне. Школу окончил с отличием, без единой четверки.



После окончания школы в 1998 году решил поступить на специальность, связанную с нефтегазовой отраслью, родители были не против моего решения. На тот момент это было актуально, т.к. в активной фазе была разработка месторождения Карачаганак, находящегося в 170 км от Уральска. В том же году стал руководителем клуба немецкой молодежи «Эдельвейс», занимающегося организацией и проведением немецких традиционных праздников, а также популяризацией исторического и культурного наследия казахстанских немцев. В 2002 году окончил колледж нефти и газа (с отличием), но карьера нефтяника не сложилась.

Свой профессиональный путь начал в крупной торговой компании в секторе FMCG (товары повседневного спроса). За неполные 5 лет прошел все ступени до директора филиала. Параллельно учился в университете на заочном отделении, получил высшее экономическое образование.

Никогда не думал, что в будущем окажусь тесным образом связан с фармацевтическим рынком. Хотя моими клиентами и тогда были аптеки, реализующие парафармацевтику.

В семейной жизни все складывается наилучшим образом, в браке уже шесть лет, супругу зовут Анастасия, сына – Роберт, ему пять лет. С семьей предпочитаем активный отдых: зимой ездим на турбазу, катаемся на лыжах, летом часто выезжаем с друзь-

ями на природу, на шашлыки. В ближайшее время ожидаем пополнения семейства (девочку), чему я безгранично рад!

Филиал ТОО «ЭМИТИ Интернешнл» в Уральске возглавил в мае 2012 года. На базе филиала работают еще два представительства – в городах Актобе и Атырау. Возглавляемый мною коллектив относительно небольшой, насчитывает 24 сотрудника, но очень дружный и трудолюбивый.

В ЭМИТИ особенная атмосфера. Именно здесь я почувствовал осознание своей причастности к результатам работы филиала практически у каждого сотрудника, несмотря на занимаемую им должность, а также старание с максимальной эффективностью и ответственностью выполнять свою работу.


На такое отношение к работе непосредственно влияет курс компании по развитию и профессиональному росту сотрудников путем обучающих тренингов и семинаров как дистанционно, так и с привлечением бизнес-тренеров. Также регулярно проводятся выездные конференции, позволяющие получать не только теоретические, но и практические знания, обмениваться опытом с нашими российскими коллегами.



Особое внимание уделяется внедрению новых технологий во все без исключения сферы деятельности компании. Нельзя не отметить стабильное увеличение ассортимента, проведение различных маркетинговых мероприятий – все это в комплексе приносит свои плоды, и мы по праву занимаем лидирующее положение на фармацевтическом рынке западного региона и республики в целом.

Сейчас перед филиалом и мной в частности стоят достаточно амбициозные задачи – как в краткосрочной, так и в среднесрочной перспективе, но они вполне реальны и выполнимы.


В этом месяце исполняется 10 лет со дня открытия филиала в Уральске. С этим событием хочу поздравить всех сотрудников филиала, руководство компании, всех наших клиентов и поблагодарить каждого за внесенный ими бесценный вклад в становление и развитие филиала.

A portrait of a woman with short, dark hair, wearing a teal-colored button-down shirt. She is sitting at a wooden desk with her arms crossed over a blue book. The background is a library with wooden bookshelves filled with books, some of which have green and purple covers.

Татьяна Богданова,
директор
ИП «Богданова Т. Х.»,
г. Уральск

Вопрос о том, к каким качествам – врожденным или приобретенным – следует отнести логику, хорошую память, способность к обучению, ориентацию в пространстве – это очень спорный вопрос. Но все же я считаю, что это врожденные качества, и в то же время их можно и нужно развивать с помощью чтения литературы, решения логических задач, изучения научных дисциплин.

Я люблю интеллектуальные игры, особенно мне нравится телевизионная игра «Что? Где? Когда?». Мое хобби – разгадывать кроссворды. Мне кажется, это хорошо тренирует память и сообразительность.


A portrait of Asel Utegulova, a young woman with long, dark hair, wearing a white top and a decorative necklace. She is looking thoughtfully to the right with her hand resting on her chin. The background is a blurred indoor setting with orange and white vertical stripes.

Асель Утегулова,
заведующая аптекой
ИП «Утегулова А.»,
г. Уральск

Считаю логику, хорошую память, способность к обучению приобретенными качествами, т.к. человек постоянно находится в обществе, неизбежно подвергаясь его влиянию, подобно пшенице, подверженной воздействию окружающей среды. Ведь основа наклонностей человека или геном пшеницы – это лишь сырая форма. А потому, вследствие непрерывного контакта с окружением и обществом, человек постепенно проникается внешним влиянием... В этом преимущество силы человека над силой растительного уровня. Ведь пшеница может меняться лишь в частных деталях – по своему количеству и качеству, тогда как человек под воздействием окружения способен меняться кардинально, полностью преобразая свои наклонности, искореняя их и обращая в противоположные: от скупости к щедрости и т.п.

Если вы ставите целью не только болтать с умным видом, производя впечатление на окружающих, тогда имеет смысл прочитать большое количество книг, хороших и умных. Причем на разные темы, регулярно возникающие в разговорах. Ну, к примеру, в вашем окружении разговоры идут о политике. Так почитайте Макиавелли, Гоббса, Маркса, Энгельса.

Интеллектуальные игры мне интересны, особенно люблю «Кто возьмет миллион?» – здесь вопросы не очень сложные, из разных отраслей знаний. Эта игра помогает мне всесторонне развиваться.

A woman with short dark hair and a white lace collar is reading a brown book in a library. The background shows wooden bookshelves filled with books and colorful balloons (green and blue).


Баянслу Фаткулина,
директор ИП «Фаткулина Б.Т.»,
г. Уральск

Логика, хорошая память, способность к обучению являются, на мой взгляд, приобретенными качествами. Человек нуждается не только в физических упражнениях, необходимо тренировать и эти качества тоже – с помощью интеллектуальных упражнений, логических задач и головоломок; учить стихи, иностранные языки, читать книги.

Считаю, что интеллектуальные способности и тип мышления даются от природы, а далее уже все зависит от воспитания и развития. И каждый из нас может достичь желаемого уровня интеллекта, нужно только приложить усилия. Внутри каждого человека заложен потенциал, и нужно лишь проявить силу воли и осознанность, чтобы его открыть.

Интеллект – это способность мыслить, анализировать, запоминать и воспринимать. Развивать интеллект можно, совершенствуя разные способности человека, причем это необходимо делать постоянно, на протяжении всей жизни.

К моим любимым головоломкам относятся японское судоку, различные кроссворды.

A portrait of a woman with dark hair and glasses, wearing a leopard-print top, sitting at a desk in a library. She is resting her chin on her hand. A blue book is on the desk in front of her. The background is filled with bookshelves.

Елена Коротенко,
директор ТОО «Орал-Фарм»,
г. Уральск

Интеллект есть способность человека на основе накопленных знаний и опыта делать выводы. Соответственно, это качество является приобретенным. И чем больше человек знает и умеет, тем выше уровень его интеллекта.

Существует огромное количество игр, которые позволяют развивать интеллект. Одной из самых распространенных являются шахматы, а также кроссворды, головоломки. И главное – это чтение классической литературы.

Не переставать учиться!

Говорят, профессия налагает отпечаток на характер человека. Что можно в связи с этим сказать о профессии фармацевта? Какие свойства характера она формирует? Наверное, серьезность, ответственность, привычку взвешивать каждое слово. Во всяком случае, беседуя с нашей героиней, невольно приходишь к такому выводу: каждое ее слово выверено, будто взвешено на самых точных медицинских весах. Впрочем, это и неудивительно: Галина Кельдыбаева привыкла всегда ко всему, что она делает, относиться в высшей степени серьезно и ответственно. Если это учеба в школе или институте – значит, только на отлично. Если это работа по любимой специальности – только на руководящих должностях. Но это не потому, что она излишне амбициозна или честолюбива, вовсе нет. Просто ее добросовестное отношение к работе, высокий профессионализм и требовательность к себе всегда вызвали доверие руководства и уважение коллег и становились залогом ее успешной карьеры.

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

– Профессией фармацевта заинтересовалась еще в школьные годы. Во время учебы меня привлекала химия, биология, математика. По окончании восьмого класса брат отца пригласил меня в гости в Ленинград. Думала ли я тогда, «зеленая» девчонка, что эта поездка будет для меня знаковой? Я посетила аптеку, чтобы приобрести лекарства для тети, и с того времени «заболела» тем аптечным духом, атмосферой чистоты и порядка, что царят в этом «храме здоровья». Все сияло чистотой, обилием цветов и зелени. Но главное – навсегда запали в мое детское сердце работающие там специалисты, которые помогали людям сочувствием, своей уверенностью при даче рекомендаций по выбору и применению лекарств. Это вызвало у меня бесконечное уважение к этой профессии. Я мысленно представляла себя в белом халате, четко знающей огромное, как казалось на тот момент, количество препаратов и для чего они нужны. Хотелось помогать людям словом и делом, чтобы все и всегда были здоровыми.

Потом, уже будучи студенткой, я поняла, что эти люди – высокие профессионалы своего дела и работа у них очень ответственная.

– Какие основные этапы своей карьеры вам пришлось пройти на пути к занимаемой сегодня должности?

– Окончательный выбор пал на Ленинградское фармацевтическое училище. Поступила я без вступительных экзаменов, т.к. прошла по конкурсу аттестатов. Учеба проходила в советское время, жила

я в семье дяди, который также принял важное участие в моей судьбе: он был военным и строго относился к порядку, что в моей на тот момент будущей профессии было залогом успеха.

В 1984 году я окончила училище, и мне за отличную учебу предоставили самой выбрать место, где бы я хотела работать. Я выбрала Новгородскую область – край лесов и озер. Меня сразу назначили заведующей маленькой аптекой №35 в селе Кончанско-Суворовском. Там я успешно проработала один год, набралась опыта не только профессионально, но и в общении с людьми. Встретила свою судьбу, вышла замуж, и мне пришлось поменять место работы. По перераспределению я поступила в распоряжение Оренбургского аптекоуправления и стала работать в производственной районной аптеке №112 поселка Светлый Светлинского района Оренбургской области в должности фармацевта-технолога. Через некоторое время меня перевели на должность заместителя начальника рецептурно-производственного отдела. В 1989 году у меня родилась дочь. Выход из декретного отпуска совпал с самым разгаром перестройки. В аптеке несколько раз менялась форма собственности и устройство, но коллектив практически не изменился. Я была начальником рецептурно-производственного отдела. В 2006 году мы переехали в Уральск. Устроилась в городскую аптеку фармацевтом, а через полгода стала заведующей аптекой. На этой должности я проработала два года, приобретая хороший опыт общения с клиентами розничной городской аптеки.

– Расскажите о коллективе, который вы возглавляете, а также о планах и перспективах, стоящих перед компанией сегодня.

– В 2009 году по приглашению начальника городской аптечной сети АО «Талап» Мулдашевой



Галина Кельдыбаева,
менеджер
по лекарственным средствам
АО «Талап»,
г. Уральск



Людмила Андреевны я начала работу в этом АО – самой крупной аптечной сети в Западно-Казахстанской области, где трудятся более 200 специалистов-фармацевтов. Меня назначили заведующей одной из самых больших аптек.

АО «Талап» было образовано в 1993 году удивительным человеком – Волковым Владимиром Витальевичем – уникальной и, по моему мнению, выдающейся личностью. Он смог организовать самую крупную многопрофильную компанию в области. Работа АО «Талап» отличается высоким качеством предоставляемых услуг, поддержанием и укреплением лидирующих позиций в области медицинских услуг, реализации лекарственных средств на региональном уровне.

Новый коллектив встретил меня очень радушно, было заметно, как все специалисты сплоченно работают ради достижения успеха компании. В свою очередь руководство всегда заботливо относится к сотрудникам, а также постоянно поддерживает их высокую квалификацию и компетентность.



В конце 2009 года мне предложили должность менеджера по закупке лекарственных средств отдела логистики и продаж, возглавляемого Готовой Натальей Олеговной. Нашу работу отличает ориентация на потребителя, наиболее полное удовлетворение требований потребителя и рынка, незамедлительное реагирование на замечания и предложения, поступающие от клиентов, применение процессного и системного подхода, взаимовыгодные отношения с поставщиками.

– Галина Колмурзаевна, как вы считаете, достаточно ли иметь базовое фармацевтическое образование, чтобы открыть свое дело, вести успешный бизнес?

– Базового фармацевтического образования может быть достаточно для работы по специальности, но никак не для ведения успешного бизнеса, где нужно быть не только «узким» специалистом, но и иметь знания в области экономики, планирова-



ния, логистики. Бизнес – это профессиональная работа, но на другом уровне. Этот уровень требует высокой производительности, разборчивости в подборе персонала, возможности предложить работникам хорошие условия, постоянного роста как руководителя и, конечно же, наличия идей. Новых идей, нужных потребителям.

– Каковы, на ваш взгляд, составляющие успеха, что нужно делать, чтобы его достичь?

– К составляющим успеха, помимо тех, что я назвала выше, можно также отнести постоянный труд и работу над собой, повышение квалификации, успешное продвижение товаров и услуг, законность и самостоятельность.

– Тема нашего номера – «Интеллект». Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы развивать его? Может ли любой человек стать обладателем «энциклопедических знаний»?

– Для меня интеллект – это понимание, общая способность к познанию и решению задач. Здесь



все важно: и ощущение, и творческое воображение, и память, и мышление... Важны не «энциклопедические» знания – для этого есть справочники. Для меня очень важна главная способность человека – уметь обучаться и быстро, стремительно меняться в соответствии с обстоятельствами. Чтобы быть «на плаву», быть полезной своей компании, необходимо мгновенно реагировать на изменения, которые являются характерной особенностью текущего века. Меняется рынок, меняются экономические требования, меняется законодательство – необходимо соответствовать этим обстоятельствам, чтобы принимать решения на основе фактов. Это один из секретов успеха всей нашей компании; в этом и единство целей всех наших сотрудников.

– **Сегодня на человека обрушивается огромный поток информации, многие уже не пытаются запоминать какие-то данные, сведения, полагаясь на Интернет и его возможности. Как вы считаете, хорошо ли это, наша память не атрофируется?**

– Да, действительно, современного человека «бомбардируют» потоки информации. Никогда прежде в истории человечества мы не получали



столько информации ежедневно, как сегодня. Однако, думаю, стоит относиться к этому с должным скептицизмом и не переставать учиться. Наравне с «потреблением» готовой, проверенной и избирательной информации, поступающей извне, необходимо также работать над собой, читать полезную литературу, ведь чтение упражняет мозг, развивает его, дает возможность иметь собственное мнение по различным актуальным вопросам. Только в этом случае ни память, ни восприятие не будут притупляться и атрофироваться. Опять-таки главное – это труд и правильный выбор цели, которой хочешь достичь.

– **Галина Колмураевна, расскажите о своей семье, о том, как вы проводите свое свободное время, есть ли у вас любимое занятие, увлечение?**

– Моя семья – это мама, супруг и уже совсем взрослая дочь. Есть единственная сестра, у которой уже давно своя семья. Родственники мужа проживают в России, но дальше от этого мы не становимся. Моя семья – это самые близкие мне люди, они всегда находятся рядом, поддерживают и понимают, а также сами ждут моих советов. Когда я думаю о своей семье, то возникает ассоциация с чем-то цельным и неразрывным, с тем, что не может существовать поодиночке. Мы всегда находим время для совместных прогулок, походов в театр и выездов на природу для отдыха. Я люблю баловать своих домочадцев вкусными блюдами собственного приготовления. Говорят, что внутренняя сила человека в его корнях и в его семье. Думаю, что это высказывание идеально подходит для меня.

Что касается моих увлечений, я очень люблю читать, а цветы – это мое хобби, которое помогает мне ощущать красоту и величие окружающего нас мира.

– **Любите ли вы головоломки, интеллектуальные игры? Какие из телевизионных передач, где проверяются знания, смекалка, эрудиция игроков, вам нравятся?**

– Я очень люблю различные головоломки и настольные игры – кроссворды, шашки, sudoku. Из телевизионных программ отдаю предпочтение передаче «Что? Где? Когда?», обожаю знакомиться с миром растений и животных и, конечно, слежу за информационно-новостными программами.

– **Ваши пожелания нашим читателям?**

– Читателям хочется пожелать, конечно же, крепкого здоровья, мира, обогащения новым опытом; быть немного мудрее и терпеливее, быть готовыми к испытаниям и сложностям, ставить перед собой новые задачи, достигать высоких целей, ведь без них жизнь станет скучной, пресной и неинтересной. А еще – не забывать про чувство юмора!

Вопросы задавала Дана Бердыгулова

ИНТЕРВЬЮ

Мурат Оспанов,
казахстанский шоумен
и телеведущий

**Ничто так не развивает интеллект,
как чтение**

Жизнь телезвезд кажется заманчивой. Можно слегка позавидовать их известности и популярности. О том, насколько приятно быть публичным человеком, когда каждый твой шаг на виду и все, что ты скажешь или сделаешь, становится достоянием общественности, мы решили поговорить с шоуменом, бессменным ведущим любимой многими телезрителями интеллектуально-развлекательной передачи «Такси» Муратом Оспановым. О себе, своей семье, работе расскажет он в интервью нашим читателям. Как стать эрудированным, как тренировать свою память, как развивать себя, заниматься постоянным самосовершенствованием – с этими вопросами мы обратились к самому обаятельному, доброжелательному, открытому телеведущему, который, несмотря на свою огромную популярность, остается скромным, приятным в общении человеком с хорошим чувством юмора.

– Мурат, добрый день, спасибо, что согласились побеседовать с нами. Сегодня мы поговорим о вас, вашей работе, о людях, которые вас окружают, и еще о многих вещах. Начнем издалека: расскажите, кем вы хотели стать в детстве.

– В детстве я хотел стать геологом, причем не таким, который сидит в кабинете и перебирает булавки, а, что называется, «от сохи»: меня привлекала возможность работать в полевых условиях, находиться в экспедициях. Повлиял, наверное, тот факт, что мой папа был геологом, работал в Институте сейсмологии. Еще одна профессия, с которой я себя мысленно связывал, – это ветеринар. В детстве у меня не было ни кошки, ни собаки, но мне почему-то хотелось лечить животных. В своих детских мечтах я представлял себе домик в деревне, в котором живу и помогаю животным. Таким мне рисовалось мое будущее. Мой старший брат учился в РФМШ, стал инженером. Я тоже пошел учиться в РФМШ, там обнаружили мои математические способности. Поскольку я учился в этом учебном заведении, то круг моего выбора относительно будущих специальностей значительно сузился. Поступил в КазГУ на факультет механики и прикладной математики. После этого отучился еще в США, получив диплом инженера-программиста. Однако надо сказать, что я ни дня не проработал по своим специальностям.

– Почему? И как вы попали в Штаты, как выучили английский язык?

– Английский я начал изучать, как и все дети, еще в школе и, несмотря на то, что моя школа не была языковой, знал его довольно прилично. Но более осознанно подошел к изучению языка уже в вузе, целенаправленно посещал двухгодичные курсы в инъезе. Вот там я получил серьезные знания по грамматике языка, ну а окончательно усвоил его уже в Америке, где поневоле пришлось довольно быстро научиться общаться на нем. Так вот, вернувшись оттуда в 1996 году, я понял, что моя профессия никому не нужна. Мне предложили собирать отверткой компьютеры за 250 долларов в месяц. Тогда я устроился работать переводчиком. Но уже тогда у меня внутри сидело ощущение, что это не мое, и я стал искать возможности творческой самореализации.

– Откуда в вас эта «творческая жилка»?

– Все началось еще в студенческие годы. В КазГУ мы играли в КВН. Сначала это был межфакультетский конкурс, потом была сформирована общеинститутская команда – сборная вуза. Вот, наверное, тогда я чувствовал себя, что называется, в своей тарелке, мне нравилось этим заниматься.

Когда я зарабатывал переводами, поступило предложение работать на телевидении, я согласился. Сначала это было параллельно: я продолжал переводить, а ТВ было своего рода хобби. Но постепенно эта работа стала занимать больше времени, требовала большей отдачи сил и скоро переросла в основную. Поначалу, когда это было моим хобби, я почти ничего за эту работу не получал, и только много позже мне стали платить и я смог оставить переводческую деятельность.

– Как родители отнеслись к тому, что вы не работаете по своей профессии?

– Поначалу, конечно, как все родители, очень переживали. Говорили: «Сынок, надо найти серьезную работу». Для советского человека серьезная работа – это с 9 до 6, в одной организации всю жизнь. Но времена изменились, появилось больше возможностей, больше выбора. Да и мне, откровенно говоря, очень нравилось то, чем я занимаюсь. Человек должен самореализовываться, и это счастье, когда работаешь с удовольствием, когда тебе интересно. Постепенно, не сразу, когда родители поняли, что моя работа мне нравится, приносит доход (что тоже немаловажно, согласитесь), когда увидели, что растет моя известность и популярность моих ТВ-передач, они успокоились и смирились.

– Мурат, раз уж заговорили об известности, скажите, как вы относитесь к своей популярности, помогает она вам в жизни или, наоборот, мешает?

– Да в общем-то нормально отношусь и, можно сказать, уже привык к ней. Реакция на меня у людей бывает разная. Некоторые улыбаются, здороваются, просят автограф – это нормально. Другие ведут себя, как в зоопарке, когда видят диковинное животное: тычут пальцем, громко орут – одним словом, реагируют неадекватно. Помогает или мешает – сложно сказать. Популярность имеет две стороны. Например, когда совершишь незначительное пра-



вонарушение, и тебя останавливает сотрудник дорожной полиции, а потом, узнав, отпускает – то помогает. А бывает, что известность, наоборот, тебе вредит. Продавцы на барахолке вдвое поднимают цены. Конечно, в этом мало приятного (улыбается).

– А как родные относятся к вашей популярности?

– Мой старший сын Ален, ему 10 лет, очень гордится мной. Ему нравится, что меня все узнают, что меня регулярно показывают по телевизору. А младшему, Адилю, 5 лет, он еще маленький и пока не понимает – когда видит меня по телевизору, удивляется, как это я и тут, и там, но не более.

– Раз уж заговорили о вашей семье, расскажите, как вы вместе проводите свободное время.

– Мы очень любим отдыхать всей семьей, и делаем это не лежа на диване. Выезжаем на природу – позагорать, «пошашлычничать», пообщаться. Любим путешествовать, сейчас это стало доступней и проще, чем было раньше. Мы всегда сообща решаем, куда поехать, но выбираем для отдыха в основном традиционные направления.

– Какого будущего вы хотели бы для своих детей?

– Самое главное, пусть проживут жизнь, в которой они будут счастливы. Чтобы у них была возможность открыть для себя мир, смотреть по сторонам; чтобы жизнь была размеренной, а не в суете, не «галопом по Европам». Старшему сыну очень нравится папина популярность – может быть, поэтому он

сейчас говорит, что хочет быть киноактером, режиссером. Ему хочется быть известным. Я его не отговариваю от этой идеи, хотя, наверное, рано говорить о том, что у ребенка в 10 лет уже сформировано серьезное, осознанное отношение к выбору будущей профессии. У него все еще может поменяться, как в моем случае. Я ему не навязываю своего мнения, не советую какой-то определенной специальности, просто объясняю, что главное в любой профессии, какую бы ни выбрал, будь то киноактер, режиссер, повар, архитектор и т.д., – это образование и трудолюбие. Надо стремиться быть лучшим в своей профессии, не быть серым, не затеряться в толпе, а выделяться знаниями, умениями, достижениями. Трудиться и трудиться, стать профессионалом своего дела. А это возможно, только если дело, которым ты занимаешься, тебе в радость, приносит тебе удовлетворение. И еще я не внушаю ему, что специальность должна приносить огромную зарплату, что выбирать профессию надо исходя только из того, сколько она сможет принести дохода. Это совсем не главное. Главное, чтобы к этому делу у тебя лежала душа, тогда ты сможешь найти себя и свой путь в жизни, состояться как личность.

Мой старший сын очень добрый, открытый ребенок. Я бы хотел, чтобы он стал пожестче, потверже. Не потому, что быть добрым и бесхитростным плохо, а потому, что, к сожалению, жизнь – штука очень непростая. Но таков склад его характера, который, я уверен, изменить невозможно, можно только

слегка подкорректировать. А вот у младшего сынишки совсем другой характер, он более бойкий, боевой, добивается того, чего хочет. Это мне в нем нравится. При этом он стеснительный, не любит фотографироваться, но, наверное, это у него пройдет с возрастом. Как родитель, я должен дать детям хорошее воспитание и образование, а дальше – уже их жизнь.

Интеллект можно и нужно развивать, ведь его, как любую мышцу человеческого тела, можно натренировать, «нарастить» – было бы желание!

– Давайте вернемся к вашей работе. Расскажите о своей передаче «Такси». Почему, на ваш взгляд, она так популярна?

– Первый выпуск программы «Такси» состоялся в сентябре 2009 года, и она сразу завоевала любовь зрителей. Думаю, что, во-первых, на тот момент развлекательных программ было мало. На телевидении была масса программ новостных, информационных, общественно-политических – одним словом, любых, но не развлекательных. Мы заняли пустовавшую на тот момент нишу. Сейчас таких программ стало гораздо больше, и я считаю, что в этом большая заслуга «Такси»: благодаря этой программе был совершен прорыв. И второй, на мой взгляд, немаловажный момент: эта программа вызывает эмоции, она не оставляет равнодушным. К нам в редакцию приходят письма с возмущениями по поводу того, что показывают людей, которые не могут ответить на легкие вопросы. Было даже письмо о том, что глава семейства в гневе на одного такого «эрудита» чуть не разбил телевизор (улыбается). И таких примеров масса. И еще, мне кажется, успех передачи можно объяснить тем, что любой телезритель легко может представить себя на месте игрока: как бы он сыграл, как ответил бы на предлагаемые вопросы. Игра задумывалась больше как развлекательное шоу, а не интеллектуальное, главной целью было не проверять эрудицию участников (хотя это тоже имело место), а позабавить, развлечь телезрителей.

– Вы заговорили об эрудиции участников, скажите, пожалуйста, у представителей какого поколения ее уровень выше?

– Ответ очень прост, как говорится, к гадалке не ходи: безусловно, люди старшего поколения более образованны, грамотны, начитанны, эрудированны. Когда ко мне в машину садятся люди в возрасте, я сразу понимаю, что это сильные игроки, у которых высокий шанс победить в нашем шоу. А когда вижу молодого участника, думаю про себя: до какого вопроса он доберется, на каком вопросе у него «сгорит» последняя «жизнь»? И стараюсь всячески помочь, где-то подсказать, навести на правильный

ответ, чтобы он как можно дольше продержался в игре и по возможности доехал до пункта своего назначения.

– Скажите, а такое положение вещей вас не расстраивает, не вызывает грустных мыслей?

– К счастью, я еще не в том возрасте, чтобы говорить «печально я гляжу на наше поколень» (улыбается). Да, согласен, есть определенные проблемы в образовании, в подготовке грамотных, эрудированных специалистов. Но в том-то и дело, что интеллект можно и нужно развивать, ведь его, как любую мышцу человеческого тела, можно натренировать, «нарастить» – было бы желание! Наверное, я неисправимый оптимист, но я верю, что все в нашем образовании наладится. Программа «Такси» направлена не столько на развитие интеллекта, сколько на проверку того уровня, который уже имеется к этому моменту у участника шоу.

– Тема нашего номера – «Интеллект». Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы развивать его?

– На мой взгляд, ничто так не развивает интеллект, как чтение. Надо читать хорошую, серьезную литературу. Не книжки-однодневки, прочитав которые, ты тут же забудешь, а классические произведения, способные вызывать чувства и мысли, формировать вкус, взгляд на окружающий мир, помогать разобраться в себе и других людях. Только чтение способно обогатить нас духовно, расширить словарный запас, сделать нас лучше. Я очень озабочен тем, чтобы мои дети были начитанными. Пока это в большей степени относится к старшему сыну. Я сам покупаю для него книги, причем считаю, что это должна быть не электронная, а настоящая книга, которую можно держать в руках, переворачивать страницы, рассматривать иллюстрации, вдыхать приятный, ни с чем не сравнимый запах. Стараюсь выбирать для него те книги, которые читал сам, когда был в его возрасте. Как правило, это классические произведения детской приключенческой литературы: Жюль Верн, Рафаэль Сабатини, Майн Рид, Фенимор Купер, Роберт Льюис Стивенсон. Пока я ограждаю его от такого очень модного сейчас жанра как фэнтези. Он познакомится с ним, но позже: не хочу испортить его вкус. Приятно, что мой Ален гораздо начитанней своих сверстников, я этим горжусь. Ему очень нравится читать, он буквально запоем читает, особенно Ж. Верна. Что касается младшего, то пока мы с женой сами ему читаем.

– Как у вас с супругой поделены роли, кто из вас строгий родитель, а кто все разрешает?

– Да по-разному бывает. Если один сердится на детей, ругает, отчитывает за что-нибудь, то другой в это время обязательно на стороне детей. Нельзя, чтобы оба сразу были строгими и сердитыми. Ребенку всегда нужен кто-то, кто обнимет, выслушает, поймет, простит, пожалеет, поцелует.

– **Не представляю вас в роли строгого родителя.**

– Ну нет, напрасно. Это видимость у меня такая, что я очень добрый. На самом деле я строгий папа. Следим за оценками сына, и если он «скатывается» на четверки, то сразу принимаем меры. Он понимает: чтобы достичь чего-то в жизни, надо учиться, для него это сейчас самое главное. Конечно, кроме учебы он еще ходит на футбол, на плавание. Сейчас он еще заинтересовался шахматами, но у нас просто уже нет свободного времени. У него весь день буквально по часам расписан и нет свободной минуты. Но мы все равно постараемся найти время для занятий шахматами.

– **Расскажите о себе, есть ли у вас любимое занятие, увлечение?**

– Моя страсть – это футбол, очень люблю играть и смотреть по телевизору игры. Любимая команда на протяжении многих уже лет – московский «Локомотив». Это долго объяснять, почему и как я к этому пришел, но я не пропускаю игры с ее участием в российском чемпионате. Очень люблю смотреть матчи Лиги чемпионов, когда уже начинается стадия плей-офф. Не пропускаю, естественно, чемпионаты Европы и мира. Мне удалось побывать на матчах чемпионата Европы, который проходил в Польше и Украине. Это незабываемое впечатление, когда ты находишься там и ощущаешь атмосферу многотысячного стадиона, рев трибун, – это здорово! Очень хотелось бы побывать на чемпионате мира по футболу, который состоится в 2018 году в России, тем более что ехать далеко не надо, и, конечно, побывать на матче английской Премьер-лиги. Ведь так, как англичане относятся к футболу – так самоотверженно и беззаветно – такого отношения не встретишь нигде. А сколько у них замечательных команд в первенстве страны! Никто не может сравниться с ними по этому показателю.

– **Да, это так, но ведь в последнее время им так и не удается повторить свой успех 1966 года, когда они первый и единственный раз в своей истории выиграли ЧМ?**

– Да, англичанам очень не везет с выступлениями на этих соревнованиях. Но, может быть, скоро им удастся прервать эту неудачную для себя серию.

– **Вы думаете, этим летом в Бразилии им повезет?**

– Думаю, что больше шансов будет у бразильской сборной, ведь для них это будет домашний турнир, а дома, как известно, и стены помогают.

– **В какие игры вы любите играть, какие интеллектуальные шоу на телевидении вам нравятся?**

– Дома мы играем в «Монополию», старшему сыну сейчас очень нравится играть в «Мафию». Что касается телевизионных игр, мне интересны такие передачи как «Своя игра», «Что? Где? Когда?», российская версия «Кто возьмет миллион» с Дибровым. Такие личности как Александр Друзь, Анатолий Васерман, конечно, не могут не вызывать восхищения и уважения. Они как пример, чего можно достичь,

развивая свой интеллект; как образец, к которому можно стремиться. Наш режиссер Замира Садакина считает (позволю себе ее процитировать), что «самая сексуальная часть тела у мужчины – это его мозг». С этим трудно не согласиться. С умными людьми интересно общаться, от них можно узнать много нового, они, как правило, всегда в центре внимания, душа компании. Умный, эрудированный, начитанный, много знающий мужчина даст фору любому пустоголовому Аполлону. Хотя, конечно, лучше, когда в одном человеке совмещаются оба эти качества (смеется).

**Умный, эрудированный,
начитанный, много знающий
мужчина даст фору любому
пустоголовому Аполлону**

Фото из личного архива





Фото из личного архива

– Сегодня на человека обрушивается огромный поток информации, многие уже не пытаются запоминать какие-то данные, сведения, полагаясь на Интернет и его возможности. Как вы считаете, хорошо ли это, не атрофируется ли наша память?

– Да, согласен, это серьезная опасность. Но я считаю и объясняю это сейчас своему сыну, что Интернет – это палка о двух концах. Да, его возможности велики, но полагаться только на Интернет нельзя. Человек сам должен много знать, стараться запоминать информацию, тренировать свою память и не надеяться только на Интернет хотя бы по двум простым причинам. Первая: его может не оказаться под рукой – и что тогда? И вторая: он не может являться истиной в последней инстанции, ведь статьи в той же самой Википедии пишутся людьми, которым, как мы знаем, свойственно ошибаться. Там полно неточностей, ошибок. Поэтому я всегда рекомендую сыну перепроверять информацию из Интернета, относиться к ней скептически, не принимать безоговорочно на веру все, что там написано. В этом смысле опять хочу похвалить книгу как источник знаний. Ведь у книги есть автор, который тщательно изучил тот или иной вопрос или проблему и, уже основываясь на этом общем знании, излагает свою точку зрения. Кроме того, у книги есть редактор, который проверит и перепроверит все данные. Так что в этом смысле лучше книги ничего быть не может. А что касается памяти, ее надо постоянно тренировать, развивать, несмотря на возраст. Я своему старшему сыну привожу такой пример: вот понравилась тебе девушка, ты хочешь поразить ее чтением стихов, и, если в голове ничего нет,

что ты ей скажешь? – подожди, сейчас скачаю из Интернета? (Улыбается.)

– Скажите, Мурат, что есть в жизни, чего вы еще не умеете или не знаете, но хотели бы научиться этому, или побывать там, где еще не были?

– Мои мечты не связаны с путешествиями, у меня нет определенной цели куда-то поехать. Ведь сейчас стало легко это сделать, были бы средства. А вот чему бы я с охотой научился, так это игре на гитаре. Я давно об этом думаю, но все никак не найду времени. И еще с удовольствием выучил бы французский язык. Надеюсь, что это тоже не за горами. Ведь пока у тебя есть цели, ты движешься к ним, ты развиваешься. И делать это можно в любом возрасте. Начинать что-то изучать или обучаться чему-то (плавать, скакать верхом на лошади, прыгать с парашютом и т.д.) никогда не поздно. Наоборот, когда открываешь для себя что-то новое, жизнь становится интересней, полней.

– Мурат, по традиции интервью заканчивается пожеланиями нашим читателям. Что бы вы хотели пожелать им?

– Хочется пожелать всем спокойной, размеренной жизни. Есть вещи главные и не главные. Надо постараться определить для себя это главное и не тратить время, нервы, силы в погоне за суетным неглавным. Живите в гармонии прежде всего с собой и с окружающими вас людьми. Найдите себе дело по душе, чтобы работа была не в тягость, а в радость, чтобы каждый день вашей жизни был наполнен смыслом, интересом и счастьем.

Беседовала Дана Бердыгулова

Десять правил поведения на «войне» *между мужем и женой*

Продолжение. Начало в №4 (14)



6. Не пытайтесь наказывать партнера молчанием

Молчание – смертельное оружие. Это одна из форм наказания посредством эмоционального отчуждения. Мы наказываем, например, родителей тем, что рвем с ними связь и словно не желаем признавать их существование. Молчание – могущественное средство контроля и манипуляции людьми. И ему нет места в счастливом браке.

В целях наиболее эффективного решения конфликтных ситуаций вам следует научиться выражать свое недовольство, чтобы ваш партнер смог вас услышать и понять. В браке эта способность – одна из наиболее важных, так как без нее любая незначительная проблема грозит превратиться в масштабную катастрофу.

Задание

1. Составьте список поступков и привычек вашего партнера, которые вызывают у вас недовольство. Попробуйте сделать это в следующей форме: «Меня возмущает то, что ты...».

2. Напишите своему партнеру письмо, изложив все, что вас беспокоит. Постарайтесь начать с чего-то

позитивного. Не обвиняйте мужа (жену). Если вы осознаете, какова ваша собственная роль в возникновении семейных конфликтов, обязательно скажите ему об этом. Ваш партнер, вероятнее всего, увидев, что вы готовы признать свою часть вины, гораздо охотнее задумается над своими ошибками.

7. Не выражайте подавленные импульсы посредством негативного поведения

Многие люди, стремясь выразить сдерживаемые эмоции и импульсы, начинают вести себя жестоко и необдуманно. В браке партнеры довольно часто используют разные виды показного поведения: бьют посуду, замыкаются в себе, проявляют эмоциональную и физическую агрессивность или склонность к депрессии, сорят деньгами и т.п.

Для того чтобы выразить недовольство и возмущение поведением другого человека, существует бесконечное множество разнообразнейших способов. Чтобы развить в себе способность к прямому общению, попробуйте выполнить описанное ниже задание.

Задание

1. Найдите укромный и уютный уголок, где в течение получаса никто не будет вас беспокоить.

2. Закройте глаза и постарайтесь дышать спокойно и ровно. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Расслабьтесь и одновременно продолжайте следить за тем, как вы вдыхаете и выдыхаете воздух.

3. Через несколько минут задайте себе вопрос: «Что именно в моем поведении раздражает моего мужа (жену)?» Может быть, он не выносит постоянного беспорядка в спальне. Может, его озадачивает ваше неумение обращаться с деньгами. Возможно, его раздражает ваша привычка всегда и везде опаздывать. Анализируя вероятные причины недовольства партнера, постарайтесь быть с собой честными.

4. Запишите на листе бумаги все, что вам удалось осознать. Спросите себя, хотите ли вы продолжать вести себя так, как прежде. И попытайтесь понять, какой цели служат те или иные поступки и существует ли более эффективный способ выразить чувства, которые за ними кроются.

5. Помните, что в процессе борьбы с подобными методами выражения чувств на поверхность могут всплыть некоторые глубокие раны и годами подавляемые эмоции. Однако не забывайте, что только правда способна исцелить пошатнувшийся брак. Заботьтесь о том, чтобы не изливать на партнера все свои негативные эмоции.

Строительство благополучного брака – вполне достижимая цель для большинства супружеских пар

8. Не пытайтесь уязвить партнера словами

Язвительные замечания предназначены для того, чтобы больно ударить по самолюбию своего визави. Нередко партнеры говорят друг другу: «Ты просто лентяй (лентяйка)!», «На тебя нельзя положиться», «Ты плохой отец (мать)». Удивительно, насколько изобретательным становится человек, когда дело доходит до выявления чужих недостатков. Каждый из нас наверняка может при необходимости составить длинный и весьма подробный список плохих привычек партнера, отрицательных черт его характера и труднопереносимых особенностей его поведения. В пылу спора искушение «поделиться» с партнером имеющейся в наличии информацией становится порой непреодолимым.

Задание

1. Составьте список язвительных замечаний, которые вы отпускаете по поводу тех или иных качеств партнера.

2. Сформулируйте эти замечания иначе, по схеме «Я испытываю такие-то ощущения, когда ты поступаешь так-то и так-то».

3. В разговоре с партнером попытайтесь использовать сформулированные вами фразы.

9. Не угрожайте партнеру

В браке заложен чрезвычайно высокий потенциал – как созидательный, так и разрушительный. Самая нежная, самая сильная любовь может переродиться в ненависть. А ненависть становится причиной жестокого противостояния. Если это происходит, во главу угла ставится месть, и единственное, к чему стремятся воюющие стороны, – это полная и безоговорочная победа над противником. Оружие в подобных семейных конфликтах – угрозы и насилие.

Супружеской паре, достигшей этой стадии развития отношений, можно посоветовать только одно: немедленно обратиться за профессиональной помощью для спасения брака. Если речь идет о физическом насилии, единственный выход – искать защиту в соответствующих организациях.

Женщина, использующая в своем лексиконе угрозы, на самом деле страдает от глубокой душевной раны, нанесенной ей мужем. Не зная других способов облегчить свою боль, она хочет заставить обидчика страдать так же, как страдает она.

Если желание поквитаться с партнером сильнее стремления разобраться в ситуации, это означает, что от кризиса в отношениях вас отделяет всего лишь один шаг. Если в глубине души вы все еще хотите сохранить брак, воспринимайте это как «последний звонок», оповещающий о том, что вам следует срочно остановиться и пересмотреть свои позиции.

Задание

Если вы злитесь на своего партнера, вам прежде всего необходимо избавиться от избыточной агрессии. Несколько доступных каждому действий помогут вам это осуществить.

1. Уединитесь в комнате, где никто не будет вас беспокоить, возьмите подушку и руками или теннисной ракеткой бейте ее до тех пор, пока не почувствуете, что ваш гнев иссякает. Возможно, вам стоит даже покричать во время этого избивания подушки. Позаботьтесь лишь о том, чтобы никто вас не слышал.

2. Затем на листе бумаги запишите все, что возмущает вас в вашем партнере. Начинайте каждое предложение со слов: «Меня возмущает, что ты...».

3. Напишите своему партнеру письмо и поделитесь с ним своими тревогами. Не обвиняйте партнера, но расскажите ему о своей боли и одиночестве, о том, чего вам не хватает в сложившихся между вами отношениях.

10. Не ищите союзников

Конфликтующие партнеры инстинктивно ведут себя как два государства в состоянии войны. Обе стороны, чтобы укрепить свои позиции, стремятся найти себе союзников. Разница заключается лишь в том, что воюющие друг с другом страны руководствуются стратегическими соображениями безопасности и защищают свои народы, а воюющие друг с другом супруги неосознанно ищут поддержку.

ОТНОШЕНИЯ

Человек, испытывающий в браке наибольший дискомфорт и неуверенность, со временем отдаляется от своего партнера и находит опору среди окружающих его людей. На профессиональном психологическом языке это называется «создавать треугольник».

К примеру, жена, которой кажется, что муж ее не любит, начиная страдать от одиночества, может сильнее обычного привязаться к одному из своих детей – чтобы заглушить обиду и обрести хоть немного счастья.

Такой выбор таит в себе немало опасностей. Дети, как правило, обладают острым чутьем. И вот ребенок, попавший в такую ситуацию, сочувствует матери и уделяет ей больше внимания. Он разрывается между мамой и папой, и в нем рождается негодование по поводу того, что ему приходится опекать собственных родителей.

Иногда из-за этого подросток, подсознательно стремясь стабилизировать отношения между родителями, становится непокорным и ведет себя вызывающе. Можно подумать, что мозг ребенка обладает сверхчувствительным радаром, способным уловить недовольство родителей браком и друг другом, и сделать так, чтобы мама и папа забыли о проблемах в своих взаимоотношениях и переключились на него, потому что он плохо учится или употребляет наркотики. Изобретательности ребенка, пытающегося таким образом отвлечь родителей от выяснения горькой правды об их браке, воистину нет предела.

До тех пор, пока такой «треугольник» существует, семейная пара не сумеет понять причину разъединяющего их конфликта. Треугольник мешает супругам вернуться к настоящей любви и пониманию. Тем не менее одному из партнеров, равно как и его «союзнику», чрезвычайно трудно отказаться от возникших между ними особых «спасительных» отношений.

Задание

1. Определите, кто именно является вашим союзником в «войне» с партнером, и попытайтесь снизить уровень эмоциональной зависимости от этого человека.

2. Взгляните правде в глаза и ответьте на вопрос: чего именно не хватает в вашем браке? Запишите все, что вас не устраивает, и отметьте, какие изменения вы хотели бы внести в способы вашего общения. К примеру, у вас не остается времени на то, чтобы побыть друг с другом наедине. Тут вы можете написать: «Я бы хотела, чтобы один вечер в неделю мы проводили вместе – только я и он».

3. Напишите партнеру письмо, в котором поделитесь с ним своими соображениями. Опять же, воздержитесь от обвинений, просто расскажите ему, каким именно образом вам хотелось бы улучшить ваши отношения.



Если желание покончить с партнером сильнее стремления разобраться в ситуации, это означает, что от кризиса в отношениях вас отделяет лишь один шаг


4. Спустя несколько дней попытайтесь поговорить с партнером о своем письме. Если он по основным «пунктам» с вами согласен, вы оба можете начинать работу по спасению вашей семьи. Возможно, для полного успеха вам следует обратиться за профессиональной помощью. Если ваш партнер не возражает, найдите компетентного специалиста по семейным вопросам и смело записывайтесь к нему на прием.


В основе всех десяти советов, которые мы рассмотрели в данной статье, лежит одна предпосылка: для того, чтобы брак был удачным, партнеры должны обладать определенными навыками и способностями, которые может приобрести любой человек.

Строительство благополучного брака – вполне достижимая цель для большинства супружеских пар, которым безразличны их семейные взаимоотношения. Главное – чтобы они согласились посвятить свою жизнь овладению искусством любви и счастья.




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

Вискоза																
Бактериология									Смотри рис. 3	Лес-то от жары						
...	Целсул	Интеллектуальные способности	Англ. буква	Рис. два, ... - будет хорошо					Реально события	Беден, как ...		Фаргит Коноль (каз.)				
										Звонок, как ...	Марка самолета		Шарона (каз.)	Средство от аллергии		
				Японские панно	Хвойное дерево	Равноденствие	Соп. анстер							Норвежский лес и близость		
Неклеточный инфекционный агент		Родина (каз.)						Буква русского алфавита			Древняя лже-наука	"Претос" логотип				
												Занусей				
				Путь исследования	Острый контакт (народн.)			Меховой сапог								
Летящая тарелка								Очень большой армяк	Детский доктор	Цеткин						
Сборник географ. карт	Вечный философ Платон		Советск. тяжелый танк		Легкий короткий майка				Над пальто - пенья заводят	Натур. краска для волос				Амоя, бог солнца		
Смотри рис. 1								Сорок лет - бабей ...								
Чурочка, теле-супуля		Формальдин			... из Монако	Страна (каз.)	Непреложная истина в науке								Жанр японского театра	
				Нога	Болезнь вичекс										Жанр японского театра	
Тезис-ческий осмотр			Амер. боксер Мухомед ...				Квантовый ... (наука)		"Да" по-французски	Ученый, создатель карт						
				Команда стрельбы	Основная научная система	Имя девочки (рус.)	Здесь вам не ... (армянск. острова)									
				Рес-ка Марин - Герман - Фил (рус.)												



2



3

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали:

Си. Мат. Нерон. Вешалка. Куль. Али. Лот. Корь. Нил. Агава. Рим. Балет. Цистит. ИС. Яр. Пик. Ирина. Ас. Ок. Ял. Шекспир. Марья. Ниро. Инд. Клапан. Роль. Саломе. Драма. Ик. Юм. Ег. ЛГ. Ни. Ре. Пьеро. Ям. Коно. Тело. Инок. Ра. Лихой. Нога. Склеороз. Аз. Наос. Вар.

По вертикали:

Спарта. Декорация. Рур. Лик. Арлекин. Соль. ЕС. Яма. Агроном. Инь. Аттила. Ком. Ожог. Ир. Рол. Ан. Акан. Вена. Тишь. АО. Ия. Ге. Ив. Нея. Марсо. Шалаш. Ак. Аск. АНС. Мал. Спина. Ли. Сал. Лю. Лен. Синдром. Тир. Малярня. Ри. Ом. Чехов. Ро. Леер. Лоза. Татами. Кровь. Герой.

Сканворд составила Наталья Выдренко

Раннее развитие интеллекта ребенка

Наш когнитивный интеллект зависит от двух главных факторов – набора генов, с которым мы рождаемся, и среды, в которой мы растем. И здесь открывается огромное поле для деятельности любящих родителей. Давайте разберемся, когда и как начинать интеллектуальное развитие ребенка.



ХОЧУ ГЕНИЯ. КОГДА НАЧИНАТЬ РАЗВИВАТЬ?

Однажды к мудрецу пришла женщина и спросила:

– Скажи, как мне воспитывать своего ребенка, чтобы он вырос умным и мудрым?

Мудрец спросил:

– А когда родился твой ребенок?

– Вчера, – ответила женщина.

– К сожалению, ты опоздала на 9 месяцев, – огорчился мудрец.

Современная наука доказывает, что старая притча правдива. Начиная с момента зачатия и до 3 лет ребенок проделывает 50% пути в развитии своего интеллекта. Вот почему важно способствовать развитию ребенка как можно раньше. Уже с 13 недель ребенок в утробе матери обретает способность слышать и воспринимать информацию из окружающего мира, знакомится с ним «на слух» и формирует к нему свое отношение. Разговаривайте с ребенком, чтобы кроха слышал, что его здесь любят и ждут. Но кроме родных голосов мамы и папы младенец в утробе должен слышать музыку!

Ученые считают, что, давая малышу, находящемуся в утробе матери, слушать музыку, можно привить ему не только музыкальные таланты, но и способствовать всестороннему интеллектуальному развитию, ведь в структуре музыки, особенно классической, есть логические и математические закономерности, принципы гармонии.

Известен эксперимент с музыкой Дебюсси: беременная постоянно слушала ее в часы отдыха. А после родов ее малыш сразу успокаивался, едва заслышав эту музыку. Так, зная, что вам предстоит бессонные ночи после родов, можно воспользоваться этим экспериментом и, отдыхая, слушать приятную и любимую вами мелодию. Когда ребенок появится на свет, вы сможете попробовать успокоить его этой самой мелодией.

В 80-х годах прошлого века японские ученые определили, что, находясь в утробе, ребенок слышит все, что происходит как внутри мамы, так и вокруг нее. При этом все звуки носят приглушенный характер, теряя до 30% своей громкости. Было определено, что начиная с 13–14 недель плод уже реагирует на громкость и ритм мелодии, она может

ему нравится или нет. При помощи специального ультразвукового сканера ученые обследовали несколько десятков беременных женщин. Каждые 15 секунд звучал небольшой фрагмент музыкального произведения, и в это время прибор фиксировал усиление мозговой активности еще не родившихся малышей. Оказалось, что дети не только слышат музыку, но и проявляют первые эмоции: спокойные лирические мелодии заставляют их «грустить», а заводные – «радоваться».

Наиболее благоприятное влияние на развитие плода оказывает мелодичная структурированная музыка. Бетховен, Брамс возбуждают плод. Музыка Моцарта, Вивальди, напротив, успокаивает. Кроме того, слушая «правильную» музыку, можно свести к минимуму многие неблагоприятные психофизиологические факторы. Причем, как оказалось, разная музыка выполняет разные лечебные функции. Естественно, при прослушивании мелодий вы должны прежде всего ориентироваться на собственные музыкальные симпатии. Нравится скрипичная, органная, фортепианная или симфоническая музыка? А может, вы предпочитаете церковную музыку, медитативную или New Age? Решайте сами, что слушать, экспериментируйте! Часто то, что нравится будущей маме, обязательно придется по душе ее ребенку и наоборот.

Наиболее распространенные произведения, используемые в перинатальной музыкотерапии:

Для снятия стресса и уменьшения чувства тревоги: Шопен – «Мазурка», «Прелюдии».

Для уменьшения раздражительности: Бах – «Кантата 2» и «Итальянский концерт».

Для общего успокоения, удовлетворения: Бетховен – «Симфония 6», часть 2; Дебюсси – «Свет луны».

Для снятия симптомов гипертонии: Бах – «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21», Шопен – «Ноктюрн ре-минор».

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением: Моцарт – «Дон Жуан», Лист – «Венгерская рапсодия».

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, настроения: Чайковский – «Шестая симфония», 3 часть; Бетховен – увертюра «Эгмонт».

От бессонницы: Глюк – «Мелодия», Шуман – «Грезы», пьесы Чайковского.

Иногда будущие мамы, занявшись всерьез музыкотерапией, думают, что плод не услышит музыку, если она звучит тихо, и включают воспроизведение на полную громкость. Или прикладывают обычные стереонаушники к животу и включают музыку громче. Этого делать нельзя! Лучше использовать качественные акустические системы и находиться на оптимальном расстоянии для достижения нужного звучания. И в любом случае лучше перестраховаться с уровнем громкости и длительностью прослушивания, чем нанести вред плоду.

Помимо приобщения к прекрасному, врачи единодушно советуют: «Ешьте рыбу во время беременности и грудного вскармливания!» Она содержит чрезвычайно ценные полиненасыщенные жирные кислоты. Так, британские исследования показывают, что у детей женщин, которые ели пищу, богатую полиненасыщенными жирными кислотами (в основном морскую рыбу), IQ был несколько выше.

РАЗВИТИЕ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

Развивать интеллект ребенка можно и нужно и после рождения. Помните, что ребенок до 3 лет воспринимает огромное количество информации и развивается семимильными шагами. В ваших силах помочь ребенку развиваться успешно и гармонично. В этот период закладываются основы психологического здоровья и предпосылки к полноценному раскрытию интеллектуального потенциала. Чем больше родители тратят времени на малыша в первые годы жизни, тем больший результат будет получен в дальнейшем. Не жалейте времени для своего малыша, но и не перегружайте его.

1. Игра в гляделки. Ничто не займет новорожденного лучше, чем зрительный контакт. На некотором расстоянии от ребенка пристально посмотрите ему в глаза. Малыш будет стараться сфокусировать свой взгляд, что полезно для глаз, и стараться сосредоточить внимание на вашем лице, а это отлично тренирует его мозг.

2. Вербальный контакт. Сохраняя зрительный контакт с ребенком, говорите с ним, корчите рожицы, читайте, показывайте и называйте его и свои части тела. На самом деле дети запоминают гораздо больше, чем мы думаем, так вы поможете развитию речи и вербального интеллекта.

3. Детский массаж. Именно мамы прикосновения творят чудеса и ускоряют развитие ребенка, ведь во время массажа создается больше связей между нейронами. Доказано, что дети, мамы которых поглаживают малышей, опережают в развитии тех, к кому прикасаются редко.

4. Свободное время – не для скуки! Обязательно давайте малышу время побыть наедине, но только если он сыт и спокоен. Не оставляйте его, если он расстроен и тем более плачет. А вот недолгое одиночество в веселом и бодром настроении позволит малышу осмотреться и самостоятельно выбрать игрушку.

5. Цвета и контрасты. В первые месяцы жизни малыши различают лишь небольшое количество цветов. Повесьте над кроватью игрушки черного, белого, красного цветов и разной геометрической формы, малыш будет концентрировать на них свое внимание и таким образом познавать мир.

6. Пение и танцы. Даже если вы всю жизнь считали, что не умеете танцевать, самое время раскрыть в себе этот талант, общаясь с ребенком. Попробуйте делать это вместе с ним: слушание и созерцание ваших движений обучают ребенка пониманию ритма, мелодии и ритма. Со временем вы заметите,

ВОСПИТАНИЕ

как ваш кроха начинает «подпевать» знакомым мелодиям, а его тело качается в такт музыке.

7. Поймать зеркало. Покажите ребенку его отражение. Возможно, сначала он расценит его как «второго ребенка». Со временем придет ассоциация, что его движения оказывают влияние на то, что происходит в зеркале. И эта ассоциация будет требовать обширной умственной гимнастики, будут сделаны первые шаги в создание собственного «Я».

КАК ДАЛЬШЕ УЧИТЬ КРОХУ?

Ребенок растет, учится держать головку, произносит первое слово, встает на ноги, делает первый шаг. Его действия становятся все более сложными, а внимательные родители узнают, что нельзя научить ребенка тем, что ты просто показал ему какое-то движение и приказал исполнить его. Научить можно, только какое-то время выполняя действие совместно с ним. Если хочешь, чтобы малыш полюбил чтение, надо читать сначала ему, а потом – вместе с ним, а после можно предложить ему почитать для вас, бабушки или младших детей. Хочешь, чтобы ребенок полюбил кататься на лыжах, коньках, роликах – катайся вместе со своим чадом.

Введенное Л.С. Выготским понятие «зона ближайшего развития» – одно из самых любимых у современных специалистов по раннему развитию. Под «зоной» ученый подразумевал расхождение между уровнем актуального развития – тем, что ребенок уже умеет, и уровнем потенциального развития – которого он может достигнуть под руководством взрослого. То есть ребенок видит то, что умеют взрослые, всеми силами тянется к их уровню и при должной настойчивости и количестве повторений достигает определенных успехов.



При этом зона ближайшего развития не одинакова для всех детей одного возраста. Она строго индивидуальна и зависит от темпов психофизического развития ребенка, его темперамента, интересов, способностей, склонностей, привычки к сотрудничеству. Поэтому от родителей и от педагогов требуется особая чуткость для того, чтобы определить ее для каждого конкретного малыша. К примеру, после 10–11 месяцев все детки учатся ходить, но одному для освоения этого навыка понадобится активная тренировка ног, другому – укрепить мышцы спины, третьему – разобраться с равновесием.

В «зоне ближайшего развития» есть свои законы и этапы – для достижения высоких результатов.

1 этап: действие, которому вы хотите научить, служит просто поводом для приятного, позитивного общения с малышом. Например, вы решили развить у чада способность собирать конструктор по заданной схеме. На первом этапе сложите его сами и просто играйте с ребенком.

2 этап: интерес к действию взрослого. «Покажи, как ты сделал? Что у тебя получилось такое?» – спрашивает ребенок.

3 этап: повтор действий взрослого. Время от времени малыш обращается за конкретной помощью: «Ой, вот тут я не понимаю, как скрепить детали».

4 этап: окончательное освоение действия. Теперь малыш будет прекрасно справляться с ним самостоятельно.

Вся работа в зоне ближайшего развития строится по пути постепенного смещения интереса от общения с взрослым к самому действию. Кроме освоения определенных действий и навыков, вы тренируете общую способность ребенка учиться, то есть учить себя самого, открывать и предугадывать, что именно сможет пригодиться ему в ближайшем будущем.

10 упражнений для развития интеллекта в дошкольном возрасте:

1. Расставьте заготовленный заранее набор слов в алфавитном порядке.
2. Выберите из текста слова, начинающиеся на определенную букву.
3. Составьте слово из предложенных слогов.
4. Расположите заранее заготовленные слова в соответствии с различными критериями: длина, количество слогов, трудность.
5. Систематизируйте слова несколькими способами.
6. Нарисуйте значение слова.
7. Покажите смысл слова пантомимой.
8. Прохлопайте количество слогов в словах.
9. Придумайте вместе с ребенком рэп, который содержит перечень слов.
10. Устройте конкурс чтецов.

ЧТО ЕЩЕ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ УМСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ?

1. **Логические и интеллектуальные игры.** Шахматы, нарды, покер, логические головоломки, кроссворды, развивающие компьютерные игры различных жанров и т.д. Интеллектуальные игры отлично тренируют ум, концентрацию и память. Вдобавок они доставляют радость соперничества и удовольствие от совершенствования мастерства. Компьютерные игры, игры на планшетах, приставках стали нормальным времяпрепровождением современных детей, даже если бабушки обеспокоены и строго против. Если не забывать об учебе и физической активности, то патологической привязанности не возникнет.

2. **Занятия математикой, точными науками.** Точные науки развивают целый спектр умственных качеств: логическое, абстрактное мышление, критические, аналитические, дедуктивные, прогностические способности, а также память и быстроту мышления. По аналогии с физическими тренировками систематические занятия математикой можно назвать «тренингом сразу на все группы мышц». Точные науки не только улучшают интеллект, но и организуют, структурируют мышление, наводят порядок в мыслях.

3. **Обучение.** Уникальная способность нашего мозга – это возможность обучения новым навыкам, получения новой информации и применения ее в своем повседневном опыте. Как бы ни приходилось в школе тяжело или скучно... но школа в любом случае развивает интеллект. Ученье – свет! Ценность обучения не только в том, что ребенок постигает знания, которые могут пригодиться или вовсе не понадобятся, но в обучении как таковом! Обучаясь, ребенок учится работать с информацией, обрабатывать ее, а затем находить для нее место в общей структуре знаний. И чем больше мы учимся, тем легче нам дается обучение новым знаниям. Учитесь учиться!

4. **Изучение других языков** также развивает мышление. Познание структуры другого языка позволяет чутче относиться к структуре родного языка и не только развить свой интеллект, но и открыть для себя новую культуру.

5. **Ведение дневника.** Наиболее простым способом тренировки интеллекта является запись. Обучите ребенка, если у него в голове появилась какая-то идея, излагать ее письменно на бумаге, а потом, возможно, и реализовать, записывая каждый свой шаг.

6. **Занятия танцами.** Это упражнение, на первый взгляд, может показаться не связанным с развитием когнитивного интеллекта, однако секрет заключается в том, что во время занятий танцору приходится постоянно активно думать о своих движениях, ритме танца, осанке, партнере и множестве других вещей и факторов, тем самым тренируя мозг.

7. **Занятия рисованием.** Во время создания изображения активируются те отделы мозга, которые



не задействованы в «обычном режиме». Совершенно неважно, что именно вы будете рисовать с ребенком и какой результат у вас получится, – рисуя вместе впервые, обязательно похвалите себя и ребенка, закрепив положительное отношение к рисованию.

8. **Отдых и здоровый сон.** Как бы это ни парадоксально звучало, но в деле развития интеллекта очень важное место отводится отдыху. Мы учимся во сне. Мозг не перестает работать ни на секунду, обрабатывая полученную за день информацию. И только отдохнувший мозг способен эффективно мыслить и впитывать новые знания.

9. **Идти в ногу с информационным потоком.** Раньше чтение книг было определяющим качеством развития интеллекта, но это положение уже устарело. Вы не любите читать? Значит, вы еще не встретили книгу, которая придется вам по душе... или полезный сайт, которым можно зачитаться. Не любите художественную литературу? Тогда вам и вашему ребенку может понравиться литература философская, развивающая, научно-популярная, о естественных науках или развитии каких-либо ценных качеств. Не сказки, а быль. Не книги, а статьи, заметки, блоги в Интернете, любые качественные тексты. Просмотр познавательных фильмов, видеороликов, энциклопедии, полезные познавательные сайты – все это способствует обогащению вашего ума и эрудиции. Не пренебрегайте этим! Интересная информация расширяет кругозор, способствует умственному и эмоциональному становлению, наводит на размышления, формирует «информационный» вкус и опять же... развивает интеллект.

Стремитесь сохранить любознательность вашего ребенка, ведь она – главная движущая сила развития интеллекта. Поощряйте его тягу узнавать новое. В мире происходит масса удивительных вещей, и живой, пылкий ум – самый совершенный механизм для понимания богатства и красоты мира, лучшее профилактическое лекарство от возможной взрослой скуки и депрессии.

Наталья Польшанная, магистр психологии, сертифицированный специалист по телесно-ориентированной терапии и танцевально-двигательному тренингу

Современный интеллект –

это не только ум

Понятие интеллект принято ассоциировать только с умом – т.н. умственным интеллектом, который еще называют когнитивным, или ментальным. Однако само понятие интеллекта существенно шире, чем просто ум. Помимо когнитивного существует эмоциональный, социальный, духовный, физический интеллект, и развитие каждого из них необходимо для полноценной, интеллектуально насыщенной жизни.

Интеллект – это то, что позволяет нам разбираться в происходящем. В какой бы сфере жизни происходящее ни случилось



Интеллект – это то, что позволяет нам разбираться в происходящем. В какой бы сфере жизни происходящее ни случилось. С помощью интеллекта мы способны обучаться на основе опыта, адаптироваться к новым ситуациям, решать жизненные задачи. И если задачи, требующие от нас умения считать, просчитывать, пользоваться общей эрудицией, быстро схватывать суть вербализованных потоков информации, относятся к сфере умственного интеллекта... то, например, наше умение выстраивать отношения с другими, реакция других людей на нас – это уже компетенция социального интеллекта. То, как мы справляемся со своими эмоциями, реакциями на житейские неприятности, как реагируем на стресс, насколько чутки к настроениям других людей – область эмоционального интеллекта.

Сфера духовного интеллекта – умение собирать информацию о мире и себе из разных источников, гармонизировать ее, становиться целостным и интегрированным, справляться с экзистенциальными кризисами, определять смыслы жизни, находить ответы на глубинные вопросы, творить. И, наконец, то, как мы относимся к своему телу, насколько слышим его, как справляемся с его импульсами и насколько оно отвечает нам взаимностью, то есть здоровьем и переживанием «блаженства быть», – все это компетенция физического интеллекта, который часто принимается просто как должное.

Для качественного личностного роста необходимо развивать все виды интеллекта. Рассмотрим их подробнее.

1. Когнитивный (ментальный) интеллект отвечает за мыслительные процессы, нашу способность к анализу, абстрактному и стратегическому мышлению. Сюда входят все умственные интеллектуальные способности: быстро считать, быстро давать ответы, быстро схватывать суть и т.д. Вплоть до последнего времени в западном мире ментальный интеллект считался наиболее важным в структуре личности человека. Более того, многие западные люди обычно ассоциируют себя со своим когнитивным интеллектом: «Я и есть мой ум», при этом игнорируются задачи других сфер, для которых рациональное, логичное мышление неприменимо. Активность ментального интеллекта традиционно измеряется тестами IQ (Intelligence Quotient).

В школе и в институте мы в большей степени сосредоточены на расширении познаний в области умственного интеллекта: «Математику стоит учить уже потому, что она ум в порядок приводит» – все помнят эти слова М.В. Ломоносова. Развитие же других видов интеллекта остается факультативным – в свободное от учебы время. Нередко мы неосознанно пользуемся возможностями, которые приносят другие виды интеллекта, однако их развитие и осознание позволяет лучше понимать себя и расширять границы своих возможностей.

2. Эмоциональный интеллект позволяет нам распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать привязанности, выстраивать близкие взаимоотношения. В последнее время появляется все больше исследований, которые подтверждают, что успех в жизни во многом зависит именно от эмоциональной компетентности. Даже при приеме на работу все большую популярность обретают тесты на EQ (Emotional Quotient).

В отличие от привычного всем понимания интеллекта как ума, измеряемого IQ-текстами, эмоциональный интеллект включает в себя способности правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и просто быть обаятельным. Высокий эмоциональный интеллект присутствует у хороших «психологов по жизни», понимающих свои чувства, чувства других, знающих как помочь, как повлиять.

Ранее в психиатрии встречался термин «эмоционально тупые», он не нес оскорбительного или бытового значения и относился к социопатам – людям, не способным испытывать эмоции вообще, из-за этого не умеющим адаптироваться в обществе. Такой человек, например, легко может причинить физическую боль другому и не испытывать никакого чувства вины, угрызений совести – обычных культурных регуляторов ему не привить. Этот термин позволяет проиллюстрировать шкалу эмоционального интеллекта, где на отметке ноль – «эмоциональная тупость», на отметке 100 – высший уровень

владения и понимания своих и чужих эмоций, то есть «эмоциональный интеллект».

К эмоциональному интеллекту также относится умение управлять собой, своей волей и воплощать свои цели и желания в жизнь. В психологии эмоционально-волевая сфера часто рассматривается как единое целое. Сюда же относится умение создавать «целительную атмосферу», где каждому хорошо, быть душой компании. Эмпатия – способность чувствовать, сочувствовать, понимать и принимать, что чувствуют и видят другие люди; тонкое, доброе качество – также относится к сфере эмоционального интеллекта. Манипулятивность – способность управлять эмоциями, волей и желаниями других людей – уже менее доброе, но также относящееся к сфере эмоционального интеллекта, а значит развиваемое качество. Высокий эмоциональный интеллект облегчает навыки межличностного общения, но область самого общения и выстраивания отношений – это компетенция следующего вида интеллекта.

3. Социальный интеллект базируется на эмоциональном интеллекте. Сам по себе он включает способность распознавать различные социальные роли, а также «снимать» и «надевать» маски в процессе жизненной игры.

Каждая жизненная ситуация – это игра, и вы играете в ней определенную роль. Вы можете быть ребенком или взрослым, учителем или студентом, руководителем или подчиненным, домохозяйкой или предпринимателем, победителем или неудачником – кем угодно. У игр есть определенные правила. Иногда вам приходится принимать правила чужих игр (например, при устройстве на работу). Иногда вы устанавливаете свои правила и даже открываете собственные игры, куда втягиваете других. Человек с высоким социальным интеллектом умеет замечать и различать роли и игры, умеет их осознавать и распознавать; умеет менять социальные ситуации, добиваться более выгодной для себя роли, лавировать между правилами и их нарушением.

Нахождение рычагов влияния, выстраивание деловых взаимоотношений, исключаящих обиды и базирующихся на зрелых реакциях: «Если ты сделаешь то, я поступлю вот так» – тоже область социального интеллекта.

Кроме того, социальный интеллект – это и способность справляться с жизненными ситуациями при помощи опоры на других людей. Заводить важные, полезные знакомства, иметь в своем кругу людей, на которых можно положиться и в случае чего обратиться за помощью, – результат работы высокого социального интеллекта. Если вы привыкли решать все проблемы только самостоятельно, полагаться и опираться «только на себя», опасаетесь – дескать, «в наше время никому нельзя доверять», «хочешь сделать хорошо – сделай сам», считаете, что у вас нет друзей, и не умеете делегировать обязанности –

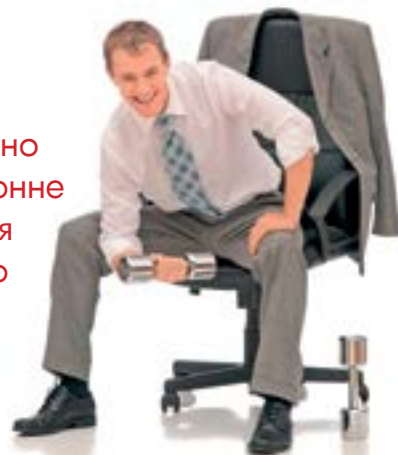
можно констатировать неразвитый социальный интеллект. Однако это не приговор, а приглашение к действию, исследованию и личностному развитию в этом направлении. Вам кажется, что «люди не любят помогать»? Парадоксально, но люди начинают любить вас даже больше, когда они вам что-то дают, а не когда даете им вы. Подсознательно воспринимая вклад в вас как инвестицию, люди больше располагаются к вам. Позволяйте людям вам что-то дарить, помогать, быть опорой, посылно поддерживайте старые и новые связи и знайте, что в мире множество людей, которые могли бы вам помочь даже в самой трудноразрешимой ситуации. Не переставайте искать новые возможности и обращаться к социальному интеллекту: нужны ресурсы на новый проект – можно кинуть клич по знакомым, написать в Интернете, познакомиться с новыми людьми – и это может сработать.

4. Духовный (экзистенциальный) интеллект – это способности, определяющие гармоничность вашего внутреннего мира. Это внутренняя целостность, то, насколько ваши поступки соответствуют вашим глубинным ценностям, целям, желаниям и убеждениям. То, насколько ваша жизнь по-настоящему «ваша»; как то, что есть в реальности, сочетается с тем, что вы по-настоящему хотите делать и можете делать очень хорошо. Духовный интеллект – это и способность делать духовный выбор, следовать духовному пути. Духовный интеллект определяет также понимание и ощущение смысла существования, способность найти свое место и цели в жизни, подталкивает к изучению фундаментальных вопросов философии бытия, жизни и смерти, вечности. К духовному интеллекту также относят навыки и способности человека в области духовных практик и творчества. Развитый духовный интеллект может присутствовать в жизни человека как внутренний Учитель, который помогает находить ответы на глубинные вопросы.

5. Физический интеллект. Его также называют телесным мышлением. Проявляется через способности слышать и управлять своим телом, телесными импульсами и желаниями. Телесный интеллект хорошо развит у людей, которые занимаются спортом и так или иначе занимаются своим телом. Физический интеллект контролирует любую физическую деятельность – как внешнюю, так и внутреннюю. В нем также сокрыта сила и скорость инстинктов, интуиция как способность принимать решения или выносить те или иные суждения без должного логичного обоснования и даже без эмоциональной реакции на происходящее. Эти способности незаменимы в ситуациях опасности или когда необходимо мгновенно принять решение. Некоторые успешные бизнесмены признают, что зачастую достигают успеха именно благодаря инстинктивной интуиции. В ключевые моменты они мгновенно принимают решение и лишь потом анализируют, откуда к ним пришла эта идея и почему именно она оказалась наиболее правильной.

В то же время нередко люди считают, что физическое совершенство и совершенствование необходимо только тем, кто профессионально связал свою жизнь со спортом, танцами или стал актером. Однако люди, у которых хорошо развито телесное мышление, обладают высоким уровнем витальной энергии, хорошим самоощущением, практически никогда не впадают в депрессивные состояния и ощущают свою жизнь как счастливую и благополучную. Как правило, они не разделяют тех психологических и психосоматических проблем, которыми страдают люди с низким физическим интеллектом. То есть они наполнены жизнью, энергичны, интуитивно предприимчивы, продуктивны, выносливы в любой деятельности, которая связана непосредственно с движением. А с ним, строго говоря, связана даже офисная работа за компьютером или, к примеру, работа таксиста. Люди устают после сидячего трудового дня не потому, что испытывали на себе физические нагрузки, а потому, что не двигались. На отсутствие движения, на сковывание мышц тоже тратится энергия. За день мозг обрабатывает огромное количество сигналов из разных частей тела, молящих о движении, и принимает решение блокировать их. Неприлично же по офису или дому двигаться спонтанно, как телу захочется.

Духовное развитие неполноценно и односторонне без развития физического



Однако если вы просто решили пройтись по кабинету – размять ноги и руки, дать отдохнуть глазам – хотя бы 5 минут, уже ничего криминального, правда?

Человек с развитым физическим интеллектом с большей готовностью займется движением и здоровой физической активностью, вместо того чтобы пойти после трудового дня выпить с друзьями или «спокойно покурить». Он знает, что физическая активность отлично нейтрализует накопившийся за день стресс, усталость и позволяет побыть в большем контакте с собственным телом. Большой контакт с собственным телом всегда связан с переживанием простой витальной радости быть живым и здоровым. Духовное развитие неполноценно и односторонне без развития физического. В этот раз попробуем оценить уровень развития вашего физического интеллекта.

Тест. Ваш физический интеллект

Начислите себе 1 балл за каждый ответ «да» на следующие вопросы. Итак, вы...

1. Любите физически активный отдых: поход в горы, катание на велосипеде, сплав по реке и т.д.
2. Можете похвастаться ловкой координацией движения и хорошим вестибулярным аппаратом.
3. Умеете чувствовать свое тело и хорошо танцуете.
4. Для хорошего самоощущения занимаетесь спортом или двигательной практикой вроде танцев, боевых искусств, аэробики, йоги и пр.
5. Часто лучше врача понимаете, что и почему у вас болит, и знаете, как вам самому себя излечить.
6. Обычно чувствуете себя в своем теле комфортно.
7. При общении с окружающими часто жестикулируете.
8. Умеете плавать.
9. Умеете подбирать для себя наряды исходя из соображений: «Мне в этой одежде будет приятно себя чувствовать».
10. Придумывали ваши лучшие идеи, когда совершали пробежку, прогулку, плавали либо занимались приготовлением пищи.
11. Быстрее научитесь чему-либо, когда вам дают в руки инструмент или электронный прибор и оставляют на какое-то время самостоятельно с ним поработать и разобраться, нежели когда вас заставят читать инструкцию и будут вами руководить.
12. Легко изобретаете новые маршруты, и вам интересно проходить их пешком (проезжать на велосипеде).
13. Способны получать удовольствие от работы в саду, выполнения ремонтных работ по дому, создания декоративных украшений для интерьера и рукоделия.
14. По профессии хирург, плотник, механик, учитель физкультуры или любой другой специалист, чья работа связана с осознанной, рискованной физической активностью.
15. Легко передразниваете других людей, имитируете их движения и манеру общения.
16. Начинаете беспокоиться, если долгое время находились в бездействии или выполняли однообразные монотонные движения.
17. Не стесняетесь своей наготы.
18. Часто полагаетесь на собственную интуицию, которая, как вам кажется, сама приведет вас к верным решениям и охранит от нежелательных последствий.

19. Стараетесь не употреблять вредную пищу, хорошо разбираетесь и осознанно формируете свой рацион питания.

20. Любите массаж и сами знаете несколько эффективных видов массажа.

21. Испытывали на себе действие хотя бы чего-то одного из нижеперечисленного и оно оказалось вам полезным: акупунктура, рефлексотерапия, ароматерапия, телесная терапия, шиацу (китайский точечный массаж), мануальная терапия.

22. Не курите.

23. Не злоупотребляете спиртным.

24. Разбираетесь в анатомии и биомеханическом устройстве организма человека и хорошо понимаете, как избегать травм при активных занятиях спортом и движением.

25. В целом хорошо различаете свои физические ощущения и следуете им: когда вам стоит заняться физической активностью, а когда телу лучше отдохнуть и побереечь себя.

26. Хотели бы прожить долгую, здоровую жизнь без болезней и ощущаете в себе силы этого добиться.

Оценка результатов:

1–6 – ваш физический интеллект, к сожалению, на очень низком уровне. Помните, что тело вам не враг, оно у вас одно на всю жизнь и ему чрезвычайно нужна ваша здоровая любовь, забота и поддержка.

7–12 – еще не все потеряно: просто вашему физическому интеллекту необходима хорошая встряска или хороший пример, вдохновляющий на развитие и повышение качества «телесного мышления».

13–18 – уровень развития вашего физического интеллекта выше среднего, вам есть куда развиваться дальше, и это развитие может стать для вас по-настоящему ценным опытом в жизни.

19–23 – поздравляем: вы обладаете высоким уровнем развития физического интеллекта, в отличие от большинства людей вы склонны прислушиваться к импульсам собственного тела и доверять ему.

24 и выше – похоже, вы гений физического интеллекта. Так держать! И вам точно стоит обучать других тому, в чем вы гениально разбираетесь.

Наталья Поливянная, магистр психологии, сертифицированный специалист по телесно-ориентированной терапии и танцевально-двигательному тренингу

Прочитайте ~ не пожалеете!

«Люди перестают мыслить, когда перестают читать». Эти слова известного французского философа Дени Дидро, сказанные им, разумеется, задолго до появления кино и телевидения, ничуть не утратили своей актуальности и сегодня, в век развития «цифры» и прочих IT-технологий. Книга по-прежнему остается верным другом тех, кто умеет по-настоящему ценить ее за то, что она заставляет задуматься о вечных вопросах человеческого бытия. И лучшим подтверждением этому является тот факт, что престижные литературные премии в 2013 году были вручены авторам таких произведений, которые ни в коей мере нельзя назвать «легким чтивом».

Так, например, Букеровская премия – одна из самых престижных наград в мире английской литературы – была вручена молодой новозеландской писательнице Элеоноре Каттон за роман «Светила». Этот роман – всего лишь второе произведение, вышедшее из-под пера автора. Но это не помешало Элеоноре опередить многих более известных и маститых писателей, претендовавших на награду.

Действие романа разворачивается в 60-х годах 19 века. Главный герой, приехавший в Новую Зеландию, чтобы попытаться счастья на золотых приисках, оказывается втянутым в сложную сеть интриг и нераскрытых преступлений. Жанр произведения Каттон определяет как «викторианский триллер». Обосновывая свой выбор, жюри Букеровской премии заявило: «Мы выбрали Каттон за ее отважный подход к «старому» формату – викторианскому «сенсационному роману». Она сумела вобрать в себя стиль Уилки Коллинза и Германа Мелвилла и создать нечто совершенно новое». Президент жюри Роберт Макфарлейн назвал победившую книгу «ослепительной, блестящей, безбрежной», отметив, что роман «структурирован не хуже Солнечной системы». Судьи были впечатлены писательским стилем Элеоноры Каттон и ее умением удерживать внимание читателя вплоть до последней страницы.

В 2014 году Букеровской премии исполняется 45 лет. За эти годы ее лауреатами становились такие писатели, как Айрис Мердок, Уильям Голдинг, Салман Рушди, Дж. М. Кутзее, Иэн Макьюэн и многие другие.

Еще одна престижная премия – Гонкуровская – главная литературная премия Франции, основанная в 1903 году и названная в честь братьев Гонкур, писателей-натуралистов. Хотя размер премии более чем символический (всего лишь десять евро), ее престиж во франкоговорящем мире сложно переоценить. В свое время лауреатами этой премии стали такие известные на весь мир мастера слова, как Марсель Пруст и Анри Труайя, Морис Дрюон и Симона де Бовуар, Паскаль Киньяр и другие. В 2013 году награду получил автор детективов Пьер Леметр за роман «До встречи наверху». Это книга об утраченном поколении, которое после Первой мировой войны оказалось ненужным своей стране.



Одна из самых известных и наиболее влиятельных премий – Пулицеровская. Ежегодно, начиная с 1917 года, в первый понедельник мая награды в нескольких десятках номинаций вручаются попечителями Колумбийского университета в Нью-Йорке. Помимо того, что это своеобразный «Оскар» для журналистов, ее дают и за выдающиеся литературные достижения: книгу по истории, биографию, драматическое или художественное произведение, стихотворение, нон-фикшн. В разные годы Пулицеровской премии удостоивались Эрнест Хемингуэй, Харпер Ли, Уильям Фолкнер, Теннесси Уильямс и Филипп Рот.

В 2013 году награду в области художественной литературы получил Адам Джонсон за роман «Сын повелителя сирот». Это книга о Северной Корее. Холодную иррациональную жуть, поднимаящуюся при мысли об этой стране в сознании простого обывателя, автор переложил на ноты художественной прозы. Получилось предсказуемо страшно, неожиданно правдоподобно, в результате – превосходно. Роман повествует о сложной судьбе сироты Чон До – писатель сделал своего героя настоящим мифологическим сыном северокорейского народа, объединив в его жизненном пути судьбы многих реальных беженцев, с которыми говорил, работая над созданием произведения. Это книга не только

о смертном кошмаре тоталитарного режима, но и о том, как даже честный гражданин, «хороший парень» теряет себя. Распад и полубморок изолгавшегося мира зафиксирован Адамом Джонсоном с документальной точностью – и это основной источник сокрушительной силы его книги. Как, впрочем, и – увы! – ее непреходящая актуальность.

Еще одна книга, о которой хочется рассказать, это воспитательный роман американской писательницы Харпер Ли «Убить пересмешника...», также удостоенный Пулитцеровской премии в 1961 году. Он признан лучшим американским романом XX века, выдержавшим огромное количество переизданий и вошедшим в список ста лучших книг всех времен и народов. В этом году вышло еще одно издание на русском языке.

Книга написана от лица восьмилетней девочки и рассказывает о жизни скромной американской семьи в годы Великой депрессии.

В мире много толстых и умных книг о том, как воспитать хорошего, доброго человека. А вот занятых, увлекательных, с юмором, да еще чтобы читать можно было и ребенку, и папе с мамой – таких единицы. Так вот одна из них – «Азбука вежливости» известной сказочницы Людмилы Васильевой-Гангнус. Книжке этой уже тридцать лет, а она все не стареет, как не стареет и знаменитая фея Здрасьте, которая и поведет ваших детей и внуков в сказочную страну, из которой они вернутся добрыми, отзывчивыми, вежливыми и трудолюбивыми. Так что обязательно читайте с детьми «Азбуку вежливости», признанную «книгой месяца» в марте этого года.

Обратимся теперь к новинкам в мире художественной литературы. Довольно большим спросом у читателей пользуется книга знаменитого писателя и культуролога Александра Гениса «Космополит. Географические фантазии». Это новый сборник от знаменитого соавтора Петра Вайля, автора книги «Уроки чтения: камасутра книжника», проданной тиражом 10 000 экземпляров.

Виртуоз всех видов нон-фикшн, Александр Генис собрал свою лучшую путевую прозу в один том. Сам автор уверен, что «путевая проза – испытание писателя на искренность: она требует не столько искусного, сколько трепетного обращения с фактами. В эпоху заменившего эрудицию Интернета именно в этом жанре литература ставит эксперимент, выясняя, чем мы отличаемся от компьютера».

Нельзя пройти мимо такой интересной и захватывающей книги, как предложенная профессором Митио Каку научно-популярная вещь «Гиперпространство: научная одиссея через параллельные миры, дыры во времени и десятое измерение». Выдающийся ученый, один из создателей теории струн, Митио Каку получил особое признание во всем мире благодаря активной деятельности по популяризации теоретической физики и современных концепций об устройстве мироздания. Его книги, в том числе такие бестселлеры, как «Физика

невозможного» и «Физика будущего», переведены на десятки языков, а радио- и телепередачи слушают и смотрят на сотнях каналов.

Мы все убеждены в том, что мир трехмерный. Исходя из этого представления, веками строились и научные гипотезы. Однако, по мнению выдающегося физика Митио Каку, это такой же предрассудок, каким было убеждение древних египтян в том, что Земля плоская. Книга посвящена теории гиперпространства. Идея многомерности пространства вызвала скепсис, высмеивалась, но теперь признается многими авторитетными учеными. Значение этой теории заключается в том, что она способна объединять все известные физические феномены в простую конструкцию и привести ученых к так называемой теории всего. Однако серьезной и доступной литературы для неспециалистов почти нет. Этот пробел и восполняет Митио Каку, объясняя с научной точки зрения и происхождение Земли, и существование параллельных вселенных, и путешествия во времени, и многие другие кажущиеся фантастическими явления.

Открытием для русскоязычного читателя стал алжирский писатель Жан-Мишель Генассия. Роман «Клуб неисправимых оптимистов» – это в буквальном смысле проба пера автора. Произведение было написано в 2009 году и в том же году удостоилось Гонкуровской премии.

Действие происходит в Париже. Знаменитые бо-е, рок-н-ролл и холодная война. Но история творится не только на улицах и площадях. Она таится в судьбах эмигрантов из Восточной Европы, которые собираются в дальней комнате бистро, чтобы сыграть в шахматы, поговорить, поспорить, повспоминать. Это и есть Клуб неисправимых оптимистов, увиденный глазами двенадцатилетнего мальчишки... «Глубокая, трогательная и упоительная книга» – так оценили ее критики.

Впервые на русском языке вышла книга лауреата Нобелевской премии по литературе, Международной Букеровской премии, трехкратной обладательницы канадской премии Элис Манро.

Критика постоянно сравнивает Манро с Чеховым, и это сравнение не лишено оснований: подобно русскому писателю, она умеет рассказать историю так, что читатели, даже принадлежащие к совсем другой культуре, узнают в героях самих себя.

«Слишком много счастья» – это сборник замечательных рассказов, который в очередной раз подтверждает, что Элис Манро обладает невероятной силой воображения и является большим мастером художественного слова. А известный американский писатель Джон Апдайк сказал об авторе так: «Она неумолимо прядет человеческие судьбы, и ее авторский голос врывается в повествование, как глас Бога, который не может больше молчать».

Подготовила Полина Шаповалова

Образовательные туры за рубеж: *приятное с полезным*

Образовательные туры за рубеж, в первую очередь, конечно, языковые, в последнее время обрели широкую популярность. И это неудивительно, ведь подобные туры доказали свою высокую эффективность: стопроцентное погружение в среду дает прекрасную возможность улучшить свои знания и навыки и буквально за пару недель снимает пресловутый «языковой барьер», преодолеть который вне среды нелегко.



Индивидуально, в группе или семьей

Предлагаемые казахстанскими туроператорами образовательные туры отличаются разнообразием и охватывают несколько десятков стран. Для взрослых организуются индивидуальные, а иногда и групповые туры, детям и подросткам до 17 лет чаще всего предлагаются каникулярные программы, включающие ежедневные утренние занятия языком и спортивно-развлекательные мероприятия после обеда и вечером. Групповые образовательные программы для детей стоят дешевле, чем персональные поездки, однако налагают ряд ограничений: ученики из одной группы должны быть примерно одного возраста, а для всей группы жестко задаются единые сроки обучения.

Есть и семейные курсы, которые позволяют отдохнуть всей семьей во время отпуска, совместив отдых с изучением английского языка. Дети посещают занятия языком в молодежных группах, а их родители – в группах для взрослых (или вообще только отдыхают). Развлекательные программы для детей и взрослых организованы отдельно. Продолжительность таких курсов – от двух недель, интенсивность занятий – от 15 до 25 часов в неделю.

Некоторые школы принимают на языковые программы детей от пяти лет, но только вместе с родителями. Такой вариант можно подобрать в Англии или на Мальте. Для ребят 7–12 лет есть детские международные лагеря, в которые ребенка можно отправить на 2–4 недели как в индивидуальном порядке, так и в составе группы. А для школьников от 13 лет – широчайший выбор программ во многих странах.

За океаном

Рассмотрим более подробно некоторые варианты образовательных туров.

В Великобритании, Канаде и США большой популярностью пользуются программы «Язык плюс спорт». Например, обучение в Футбольной академии Дэвида Бэкхема в Лондоне и Лос-Анджелесе. Восьми- и пятнадцатидневные программы рассчитаны на девочек и мальчиков 11–16 лет. Их тренировочная часть разработана знаменитым футболистом Дэвидом Бэкхемом и известным детским тренером Эриком Харрисоном, в прошлом тренером молодежной команды футбольного клуба «Манчестер Юнайтед». Также предусмотрены теоретические занятия по физиологии организма, здоровью, фитнесу и правильному питанию. Занятия в академии могут ограничиться только футболом (1 неделя), а могут быть расширены за счет изучения английского (1 неделя футбол + 1 неделя английский) и экскурсий.

Молодежь старше 17 и взрослые имеют гораздо больше свободы в плане выбора образовательных программ. Во-первых, студент «взрослой» школы может выбрать между стандартными занятиями

языком или специальным курсом. Во-вторых, он сам решает, чем заняться во второй половине дня.

Тем, кто стремится к максимально насыщенному общению с носителями языка, лучше жить в семье – местные жители, заключившие контракт со школой, принимают иностранных студентов у себя дома. Тем же, кто в первую очередь ценит общение со сверстниками, больше подойдет резиденция.

Цена вопроса

Если говорить о стоимости программ в разных странах, то все образовательные направления можно условно разделить на три группы: дорогие, приемлемые по цене и экономичные. К первой группе относятся Великобритания, Канада и Швейцария. Кроме общего уровня жизни в стране, высокая цена их программ обусловлена размещением в дорогих школах-пансионах или университетах, возможностями заниматься спортом с профессиональными тренерами, обширной экскурсионной программой и, не в последнюю очередь, престижностью учебных заведений. Ко второй группе можно отнести Францию, Италию, США, Австралию и Новую Зеландию (последние три – при длительном обучении). Ну и, наконец, «экономичные» страны: Германия, Ирландия, Испания и Мальта. Последняя – явный лидер среди недорогих программ. Поэтому многие дети из разных стран мира выбирают школы Мальты для изучения и улучшения своего английского.

Занятия проходят в игровой форме, доступной и понятной любому ребенку

Мальта: дешево и сердито

Школы Мальты никогда не закрываются на праздники, так что отправить своего ребенка школьного возраста на обучение можно в любое время года. Учебу можно сочетать с интересными занятиями, посещением музеев, а также с подводным плаванием.

Местные учебные заведения ни в чем не уступают аналогичным в англоязычных странах, однако стоимость курсов здесь на 50% дешевле. Мальта предлагает сотни различных программ и курсов, так что каждый родитель может выбрать для своего ребенка именно те, в которых он нуждается. Имеются курсы как для учеников начальных, так и средних школ. При желании можно выбрать семейную программу. Вы также можете подобрать удобное место жительства. Занятия могут проходить утром и вечером, а также по субботам и воскресеньям.

Туры для школьников на Мальту также могут предполагать проживание в семье местных жителей. Причем представители школы будут регулярно инспектировать семью и спрашивать школьника о его впечатлениях. Школа в самом начале проводит

ПУТЕШЕСТВИЯ

ознакомительную экскурсию, которая поможет ученикам самостоятельно ориентироваться в городе.

Ваш ребенок вернется с отдыха не только с новым запасом знаний, но и хорошо отдохнувшим и загоревшим: после занятий для детей организуются выезды на песчаные пляжи, а также морские круизы, исторические и архитектурные экскурсии. Среди популярных экскурсий для детей можно отметить поездку в Валетту, столицу острова, где можно посмотреть на различные древние здания, а также оживленный Гранд Харбор – порт Мальты.

Главное достоинство детских программ в том, что уроки английского проходят в игровой форме, доступной и понятной любому ребенку. Мама во время детских занятий может изучать язык по своей программе или просто наслаждаться морским бризом в прибрежном кафе. Занятия обычно заканчиваются к часу дня. На берегу вас и ваших детей всегда ждут всевозможные аттракционы, так что скучать не придется. Кроме того, на Мальте нулевая преступность, а мальтийцы – приветливый и добродушный народ, и, если вы, например, заблудились, вам покажут дорогу до отеля или до дома принимающей вас мальтийской семьи.

Для детей 7–13 лет оптимальным будет обучение в детском языковом лагере. Там дети под круглосуточным присмотром мальтийских вожатых проходят обучение, общаясь и отдыхая в резиденции на живописном морском побережье в удалении от оживленных мест острова. Это способствует еще большей безопасности, приобретению новых друзей и облегчает преодоление языкового барьера у новичков.

Для студентов выбор учебных программ на Мальте огромен и охватывает все уровни подготовки и интенсивности обучения – от краткосрочных языковых курсов английского до подготовки к сдаче серьезных языковых экзаменов и учебы в мальтийских вузах.

Превосходный результат от изучения английского на Мальте достигается еще и за счет того, что подобные услуги предлагают только аккредитованные школы, где работают сертифицированные преподаватели, большинство из которых получали дипломы непосредственно в Англии.

Обучение на Мальте возможно в лагерях, школах и на специальных курсах. Причем принимаются студенты всех уровней языковой подготовки: от начального до тех, кто уже готовится к сдаче серьезных экзаменов по языку.

В свободное от обучения время каждый найдет себе занятие по душе. Для активных отдыхающих всегда доступны дайвинг и серфинг, можно взять напрокат лодку или яхту, поиграть в теннис и гольф, покататься на лошадях. Для любителей безудержного веселья всю ночь открыты клубы, рестораны и дискотеки. Мягкий солнечный климат, чистое



море, история острова и его богатая культура не оставят вас равнодушными.

Туристам в возрасте наверняка придется по душе остров Гозо, где интересное общение и изучение английского в специальных группах для пожилых людей можно совместить с оздоровительными процедурами в одном из спа-отелей вдали от суеты и шумных молодежных компаний.

Одним словом, Мальта – идеальное место для совмещения приятного с полезным.

Каникулы в Чехии

Пражский образовательный центр (Prague education center) – крупнейший в Праге центр подготовки иностранных абитуриентов – предоставляет полный комплекс услуг для тех, кто решил стать студентом одного из престижных чешских вузов.

Кроме двух академических курсов – годового и семестрового, целью которых является полноценная и качественная подготовка абитуриентов к сдаче вступительных экзаменов и обучению в вузе на чешском языке, не меньший интерес представляет и летний ознакомительный курс, который является отличным вариантом для тех, кто хочет предварительно познакомиться с Чехией, культурой, традициями и образовательными возможностями этой страны. 4 недели курса включают в себя не только занятия чешским и английским языками,



посещение известнейших пражских университетов и сертификационный экзамен, но и познавательные и увлекательные экскурсии. В стоимость курса входят также проживание и двухразовое питание.

Есть и двухнедельные образовательные курсы для школьников, которые проводятся в период летних каникул. Программа весьма насыщенная: изучаются чешский и английский языки, проводятся занятия и семинары проориентационного характера, спортивные игры и соревнования, а также интересные и познавательные экскурсии по городам Чехии и соседних с нею стран – Австрии и Германии. Съездив на такие курсы, ваш ребенок не только усовершенствует свой английский, но и выучит еще один европейский язык (чешский), познакомится с культурой и бытом древней и самобытной страны, обзаведется новыми друзьями и получит массу ярких впечатлений и положительных эмоций.

И, как знать, может быть, ему захочется получить в Чехии высшее образование. Ведь неслучайно число студентов, отправляющихся на учебу в эту страну, ежегодно растет. Это одно из наиболее привлекательных и перспективных направлений среди множества других международных образовательных программ. Дело в том, что учеба в Чехии – это престиж, доступность и большие возможности!

Диплом, полученный в Чехии, открывает для его обладателя неограниченные перспективы.

Чешская культура и образование имеют глубокие корни и давние традиции, являясь неотъемлемой частью общеевропейской культуры. Все уровни образования в Чехии соответствуют Международным нормам классификации образования (ISCED) и стандартам Евросоюза, а дипломы чешских вузов признаются во многих странах мира. Кроме того, студенты чешских вузов имеют возможность свободно продолжать обучение в любом вузе Европы, используя для этого программы обмена и стажировок.

Немаловажен и тот факт, что учеба в Чехии более доступна, чем во многих других европейских странах. Более того, иностранцы имеют возможность получить высшее образование в Чехии бесплатно в случае обучения в государственных вузах на чешском языке.

Итак, мы рассмотрели лишь несколько общих вариантов, которые предлагают различные туристические компании для тех, кто желает усовершенствовать свои знания и провести отпуск или каникулы не только интересно и весело, но и с пользой. Выбор за вами!

Подготовила Полина Шаповалова

Вот тебе и обезьяны...

Поведение животных всегда интересовало человека. В современной науке существует особое направление, занимающееся рассмотрением проявлений «интеллекта» у наших меньших братьев. Этот интереснейший раздел науки получил название зоопсихология. Кроме того, изучением интеллекта животных занимается когнитивная этология. Ученым не раз приходило в голову составить некоторую градацию умственных способностей и распределить животных по свойству проявленной «разумности». Однако четкого и однозначного мнения относительно того, кто из представителей фауны более умен, а кто менее, не существует: кто-то ставит на второе место дельфинов, а кто-то лис и енотов. Но в одном исследователи единодушны: первое место по интеллекту в мире животных занимают человекообразные обезьяны. Хотя нет, и в этом вопросе полного единодушия не наблюдается: одни ученые отдают предпочтение орангутанам, другие – шимпанзе.



**Способности
к овладению
языком жестов
демонстрируют
не только шимпанзе,
но и гориллы
и орангутаны**

Как известно, одним из основных проявлений интеллекта является способность использовать орудия труда. Так вот, наблюдения за приматами в их жизни на воле показали, что шимпанзе и орангутаны используют палки для ловли муравьев и термитов, собирания меда и охоты на млекопитающих; камни для кидания и разбивания орехов, фруктов, овощей и семян; а также применяют листья для ловли муравьев и термитов, собирания воды и чистки. Мало того, они умеют изготавливать и применять копыя. Приматы не просто отламывают ветки нужной длины и толщины, но и очищают их от листьев и сучков, обдирают кору и даже иногда заостряют наконечник орудия зубами. В отличие от шимпанзе и оран-

гутанов, гориллы не нуждаются в орудиях для добывания пищи: они могут расколоть орехи зубами и разгрести термитник руками. Но это не значит, что они не умеют пользоваться инструментами. Так, известен случай, когда в Пражском зоопарке гориллы надевали древесину на ноги как тапочки при ходьбе по снегу или для пересечения влажного участка пола. На воле гориллы использовали палку для измерения глубины воды в реке, как опору при ходьбе, использовали бревна в качестве моста и т.д.

Приматы способны узнавать себя в зеркале, а не видеть в нем другую особь, что также свидетельствует о наличии у них самосознания.

Наличие интеллекта у шимпанзе подтверждается многочисленными экспериментами. Когда ученые поставили перед обезьянами задачу – достать орех со дна прочно закрепленной пластиковой пробирки – часть обезьян (14 особей из 43) догадались, что если набрать в рот воды из крана и выплюнуть ее в узкое горлышко, то орех поднимется на поверхность. Семь шимпанзе довели это задание до победного конца и добрались до ореха. Невероятно, но в этом вопросе шимпанзе оказались даже сообразительнее, чем дети. Тот же самый эксперимент ученые провели с несколькими группами детей: 24 ребенка четырехлетнего возраста и по столько же шести и восьми лет. Только вместо крана детям выдали лейки, чтобы им не пришлось переносить воду ртом. Результаты четырехлетних детей оказались хуже, чем у шимпанзе: только двое из 24 справи-



лись с задачей. Наиболее высокий процент успеха ожидаемо оказался у детей восьми лет: 14 из 24. Но самое удивительное даже не это.

Все мы помним еще со школьных лет, что язык тесно связан с мышлением. Ученых всегда интересовало, можно ли научить животных говорить. Неудивительно, что чаще всего проводились эксперименты именно с приматами, как наиболее близкими сородичами человека. Результаты этих экспериментов превзошли все ожидания. Было доказано, что человекоподобные обезьяны способны научиться человеческой речи. Разумеется, произносить слова они не могут в силу особенностей строения гортани, но

ничто не мешает им овладеть языком жестов, на котором общаются глухонемые. Выяснилось, что приматы обладают символическим мышлением и легко пользуются принципом обобщения, способны употреблять слова в переносном значении, создавать новые понятия, комбинируя известные слова; кроме того, они обладают чувством юмора – а это, согласитесь, один из неоспоримых признаков наличия интеллекта.

В 1967 году был начат первый эксперимент с целью научить говорить молодую самку шимпанзе по кличке Уошо на американском языке глухонемых – амслене. Уже выучив восемь знаков, Уошо начала их комбинировать. Через пять лет она знала уже 160 слов. Уошо активно использовала знаки для общения с людьми и достижения своих целей. Научившись говорить, обезьяна уверенно причисляла себя к людскому роду, а других шимпанзе называла «черными тварями».

К 1972 году в Оклахомском институте изучения приматов уже с десяток шимпанзе запросто общались даже между собой на языке жестов, причем большая часть их диалогов сводилась к «гастрономической» теме.

В те годы в СМИ публиковались сенсационные материалы об удивительных способностях шимпанзе. Так, например, журнал «Вокруг света» (№1, 1971) рассказывает об эксперименте, проведенном в Калифорнийском университете специалистом по психологии Дэвидом Премаком. Его подопечная, семилетняя шимпанзе Сара, продемонстрировала чудеса сообразительности, научившись не только понимать значения символов, но и оперировать ими настолько, что могла составлять целые предложения. Более того, однажды она сама принялась учить Премака, задавая ему головоломки.

Интересен также пример с шимпанзе по кличке Лана, родившейся в Йеркском Национальном центре изучения приматов в университете Эмори. Ученые создали электронное устройство и программу синтаксического и смыслового анализа придуманного ими знакового языка, состоявшего из небольших геометрических фигур (лексиграм), каждая из которых соотносится с определенным словом. Эксперимент начался в 1973 году.

На внутренней прозрачной стене помещения, в котором находится обезьяна, имеется клавиатура с лексиграммами. Когда Лана нажимает на клавишу, лексиграмма, изображенная на ней, проецируется на экран. Нажатие другой клавиши – и рядом появляется новое изображение. И так составляется целое предложение, в конце которого обязательно нужно ставить точку: только в этом случае компьютер отреагирует должным образом. Если фраза составлена правильно, звенит колокольчик, если нет – лексиграммы исчезают с экрана, и Лане нужно начинать сначала.

ЗООМИР

Интересно, что этот «механизм стирания» Лана обнаружила и освоила очень быстро. Допустив опечатку, она даже не пытается довести фразу до конца, а сразу ставит точку, чтобы компьютер «забраковал» результат. Проекторы гаснут, и система готова к новому «разговору», так что зря Лана на клавиши не нажимает.

Лана в любое время может заказать поесть или попить, но только при условии, что фраза будет сформулирована правильно. Стоит ей набрать на клавиатуре фразу: «Пожалуйста, машина, дай мне кусочек банана», как автомат подает лакомство в углубление в стене. Заказывать себе еду и напитки Лана научилась за два месяца, и теперь люди кормят ее только тогда, когда машина отключена на техосмотр. Любопытно, что Лана составляет себе абсолютно рациональное меню, хотя очень любит шоколадные конфеты.

Однако Лана просит не только пить или есть. Она может написать: «Пожалуйста, машина, открой окно». По сигналу компьютера автоматически поднимается штора, и Лана в течение 30 секунд может смотреть на улицу. Если ей хочется посмотреть подольше, то она должна повторить свое требование. Лана заказывает и кино: по ее просьбе проектор в течение тех же 30 секунд показывает видовой фильм о жизни шимпанзе в джунглях. Чтобы посмотреть фильм, Лане нужно 28 раз отпечатать приказ на клавиатуре – это каким терпением надо обладать! Но иногда компьютер не в силах выполнить ее просьбу, например такую: «Машина пожалуйста пощекочи Лану точка».

Новые лексиграммы Лана заучивает удивительно быстро. Ей достаточно показать лексигramму и соответствующий предмет один-два раза и повторить «урок» на следующий день. Кроме грамматики Лану обучали и синтаксису. Например, она должна была правильно дополнить начатую фразу, выбрав из предложенных лексигramм верную. Или ей предлагалось стереть неправильно начатую машинную фразу, вместо того чтобы ее как-нибудь закончить. В обоих экспериментах реакция Ланы была правильной в 89% случаев.

Однажды произошел довольно забавный случай. Главный воспитатель Ланы Тимоти Гилл зашел утром в помещение для экспериментов, чтобы заполнить автоматы едой и питьем, и, отломив кусочек банана, положил его себе в рот. Лане это страшно не понравилось: у нее встала дыбом шерсть, она приняла угрожающую позу. Потом, видимо, поняв, что таким образом все равно ничего не добьешься, она подбежала к клавишам и нажала на лексигramму «Нет!».

Уникальный случай представляет собой другой воспитанник американских приматологов, самец карликового шимпанзе (бонобо) Канзи, который научился понимать на слух около 3000 английских слов и активно употреблять более чем 500 слов при



помощи клавиатуры с лексиграммami. Его часто называют обезьяньим гением, по интеллекту он сравним с двух-трехлетним ребенком.

Канзи родился на полевой станции Йеркс в университете Эмори и затем был перемещен в центр исследований языка университета штата Джорджия. Он был отобран вскоре после рождения и воспитан доминантной самкой Мататой. Будучи младенцем, Канзи сопровождал Матату на занятиях, где ученые обучали ее языку с помощью лексиграмм, но она не проявляла особого интереса к урокам.

Однажды, когда Мататы не было рядом, Канзи неожиданно для ученых начал самостоятельно и при этом грамотно использовать лексиграммы, став таким образом не только первой наблюдаемой обезьяной, научившейся языку естественным путем, а не через прямое обучение, но и первым наблюдаемым бонобо, который стал использовать какие-либо элементы языка вообще. В течение короткого времени Канзи освоил десять слов, которыми ученые изо всех сил пытались научить его приемную мать, и с тех пор он выучил их более двухсот. Когда он слышит произнесенное слово (через наушники, чтобы отфильтровать невербальные звуки), он указывает на правильную лексигramму.

Удивительно, что Канзи изучил также кое-что из американского языка жестов после просмотра видео с гориллой Коко, обученной этому языку. Кроме того, было отмечено, что, общаясь с людьми посредством графических символов, Канзи пытается даже производить некоторые артикуляции.

Известен также случай, когда обученная языку знаков самка бонобо сама обучила ему своего детеныша.

Еще один пример невероятных интеллектуальных способностей демонстрирует шимпанзе по кличке Аюму. Он родился при университете Киото в 2000 году, затем воспитывался и обучался в Институте исследования приматов. Уже в пять лет Аюму изумлял своего профессора способностями решать интеллектуальные задачи. В 11 лет он запоминал порядок расположения чисел на экране менее чем за полсекунды и затем точно воспроизводил эту последовательность. Показатель Аюму оказался гораздо выше, чем у студентов университета, которые пытались выполнить эту же операцию. Аюму стал героем телевизионных каналов BBC и Discovery Channel в серии передач «Самые умные животные». В 2008 году он был показан на британском канале Channel Five в передаче «Выдающиеся животные», а когда ему было 7 лет, соревновался с Беном Примором, победителем Англии по запоминанию, и в серии тестов опередил его. Аюму запоминал цифры на экране в три раза быстрее Бена.

Способности к овладению языком жестов демонстрируют не только шимпанзе, но и гориллы и орангутаны. Например, Коко, самка гориллы, овладела более чем тысячей знаками языка жестов и способна воспринимать на слух и понимать около

двух тысяч английских слов. Ее коэффициент интеллекта находится в интервале от 75 до 95, что соответствует интеллекту нормального человека.

Она умеет шутить и описывать свои чувства – грусть, недовольство. Самая известная шутка Коко: она называла себя «хорошей птичкой», заявляя, что умеет летать, но потом призналась, что это шутка. Когда ее партнер, горилла Майкл, оторвал ногу у ее тряпичной куклы, Коко сказала ему на языке жестов: «Ты грязный плохой туалет!»

Коко прекрасно понимает, что такое прошлое и будущее. Ей известны такие абстрактные понятия, как «скука» и «воображение». Когда Коко увидела лошадь с удилами во рту, она сигнализировала: «Лошадь печальна». Коко сообщает, когда ей плохо, и даже может выразить на шкале силу боли. Когда у нее заболел зуб, она смогла самостоятельно объяснить, насколько ей больно по шкале от 1 до 10 (она указала 9). Коко очень не любит мыться в ванне и на фотографию другой обезьяны, ведомой в ванну, отреагировала: «Я там плакать» (на американском языке жестов нет форм слова). Коко нередко прибегает к метафорам. Например, длинную трубу она однажды назвала «слон», и затем пояснила: «хобот». Зебру Коко называла «белый тигр». Еще в детстве Коко использовала 375 слов и 645 языковых моделей. Сейчас в ее словаре более 1000 слов. Коко научилась владеть компьютерной клавиатурой.

Кстати, самец гориллы Майкл (тот самый, что оторвал у куклы ногу) успел выучить около 600 знаков жестов (причем некоторым из них его научила Коко) до того как умер от сердечного приступа 19 апреля 2000 года. Он смог рассказать на языке жестов, как его маму убили браконьеры.

Другой известный антропоид – орангутан Чантек – использовал свыше 150 знаков. Но Чантек умеет не только говорить. Он изготавливает и использует инструменты, рисует картины, делает простые ожерелья. Однажды, ставив понравившийся ему ластик, Чантек притворился, что проглотил его, и даже сообщил об этом знаками хозяину ластика. Чантека приучили к туалету, а за выполнение заданий ему платили деньги, в качестве которых использовались фишки для покера. Он особенно любил покупать поездки на автомобиле и частенько для исполнения своих желаний прибегал к хитростям. Так, когда запасы «денег» стали подходить к концу, Чантек разломил фишки пополам и пытался выдать их за полноценные. Тогда ему дали другие деньги – металлические шайбы. Чантек начал собирать кусочки алюминиевой фольги и сворачивать их в колечки, имитируя настоящее платежное средство.

Кстати, способность к намеренному обману, хитрость, расчетливость – эти и им подобные качества тоже являются ярким признаком проявления разумности и, как оказалось, присущи не только нам, людям, но и нашим ближайшим родственникам в мире животных.

Подготовила Оксана Белых

КУЛИНАРИЯ

Стерильный салат с ростбифом



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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

говяжья вырезка – 100 г;
 лапша крахмальная ашлямфу – 50 г;
 перец болгарский («светофор») –
 по четвертинке от каждого цвета;
 помидоры черри – 3–4 шт.;
 огурец свежий – 60 г;
 соевый соус – 2 стл.;
 кунжутное масло;
 соль, перец – 3–4 г.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Наливаем в глубокую сковороду кунжутное масло, ставим на огонь, высыпая нарезанный соломкой болгарский перец. Нарезаем пластинами вырезку, кладем ее в сковороду с болгарским перцем, обжариваем, помешивая. Добавляем предварительно отваренную в подсоленной воде лапшу, наливаем соевый соус. Увеличиваем огонь и жарим 3–4 минуты на сильном огне, постоянно помешивая. Затем добавляем помидоры, разрезанные пополам, и нарезанные крупными полукольцами огурцы. Солим, перчим по вкусу. Берем глубокое блюдо, украшаем его листьями салата, затем выкладываем горкой наш теплый салат с ростбифом. Сверху посыпаем кунжутными семенами, можно по желанию посыпать зеленью.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

желает вам шеф-повар бара Port beer
 Антон Щербаков



Май-2014



Овен (21.03-20.04)

Начало месяца может пройти довольно эмоционально. Вас будет буквально распираť жажда деятельности и стремление осуществить все планы в короткие сроки. Но обстоятельства складываются не в вашу пользу. Не пытайтесь ломиться сквозь стену, а займите позицию выжидания и поиска открытой двери. Направьте энергию на творчество. В личной жизни креативный подход способствует стабилизации отношений. Вторая половина месяца сложится более спокойно. Появятся хорошие перспективы на службе.



Телец (21.04-21.05)

Месяц пройдет под знаком интеллектуального самовыражения. Вы будете отличаться здравомыслием и типичной для Тельцов практичностью, что позволит повысить рейтинг и на работе, и в семье. Очень удачное время для реализации планов, особенно творческих. Ваши идеи будут непременно оценены по достоинству – воспользуйтесь этим, чтобы найти поддержку в семье и у начальства. Финансовая картина будет более благоприятной во второй половине месяца. Здоровье не должно давать сбоев, однако перегрузки на работе и мрачные настроения могут привести к ощущению постоянной усталости и головным болям.



Близнецы (22.05-21.06)

В начале месяца ваша жизнь слегка замедлится; наилучшим занятием будет решение давно назревших проблем и закрытие долгов. Отличный период для проведения ревизии в делах, избавления от ненужных вещей и отношений. Ведь май – последний месяц перед вашим днем рождения, следовательно, подвести итоги перед началом нового индивидуального года будет нелишним. На работе возможны долгожданные перемены и осуществление давно запланированных проектов, но происходящее все же отнимет у вас часть нервных клеток. В личной жизни ожидается штиль: либо будете наслаждаться счастьем, либо перестанете переживать по поводу нескладывающихся отношений и примете все как есть. Не планируйте важные дела, покупки, поездки, перелеты.



Рак (22.06-22.07)

Месяц окажется спокойным и гармоничным. Сохраняются благоприятные тенденции для общения и налаживания связей. Многим из вас судьба предоставит возможность изменить прошлое, исправить ошибки. Не стесняйтесь попросить прощения у тех, кого когда-то обидели, или восстановить разрушенные отношения – эти шаги в любом случае будут для вас полезными. В середине месяца планы могут рухнуть или резко измениться – отнеситесь к этому философски. Во второй половине мая не проявляйте излишней активности и напористости – ни к чему, кроме потрепанных нервов, это не приведет. В финансовом отношении это благополучный период. Появится возможность сменить работу, род деятельности или расширить бизнес.



Лев (23.07-23.08)

Тем, кто родился в первой половине знака, звезды предвещают трудности в общении и возобновление старых конфликтов, а вот Львам второй половины повезет, во всяком случае, с точки зрения планов, которые надо воплотить. Да и личная жизнь больше порадует именно их. Однако новые дела начинать не стоит, лучше направьте энергию на старые дела, требующие завершения. На работе тоже предстоит переделать немало, горячка и аврал гарантированы, но и энергии вам не занимать, так что остается только все успеть.



Дева (24.08-23.09)

Финансовая ситуация не слишком блестяща, особенно в первой половине месяца, не стоит брать в долг, кредиты, совершать крупные покупки. К концу месяца денежные потоки гармонизируются. В личной жизни назрели перемены, и обстоятельства сложатся благоприятно для вас. Физический тонус даст возможность вести активный образ жизни, старайтесь больше бывать на свежем воздухе и меньше сидеть дома – ваше здоровье отреагирует на это положительно. Однако будьте осторожны в далеких поездках. Май не лучшее время для учебы, студентам стоит учесть, что «халявы» в этот раз не будет.

Яна Сологерт, астролог



Весы (24.09-23.10)

Первая половина месяца для многих представителей знака окажется не слишком благоприятной: возможны проблемы с документами, задержки в делах, а обстоятельства будут складываться вам назло. Это неспроста! Ведь именно это время звезды отвели вам для передышки и завершения старых дел. Да и вообще этот месяц дан вам для подготовки к будущему успеху. Вот этим и займитесь. Проблемы в личной жизни будут связаны в основном с нехваткой денежных средств, именно этот вопрос и стоит решать в первую очередь. В конце месяца вас может мучить ревность, причем в большинстве случаев беспочвенная.



Скорпион (24.10-22.11)

Судьба в этот период будет неумолима, а потому надрываться и ломать копыя бесполезно. Гораздо выгоднее занять позицию наблюдателя за собственной жизнью, лишь изредка вмешиваясь в ход событий. Надлежит быть внимательнее, возможны неразбериха с информацией, трудности в оформлении документов. Следите за деньгами и вещами. Напряженная атмосфера месяца частично компенсируется расцветом личной жизни. Живите легко – таков главный девиз месяца. С деньгами будет не слишком хорошо, придется вспомнить основы экономики, но к концу месяца все наладится.



Стрелец (23.11-21.12)

Неуемная энергия Стрельцов найдет применение в первую очередь на службе. Несмотря на обилие дел, вы легко осуществите все планы, но излишняя напористость может спровоцировать конфликты. Ведь не у всех есть возможность поспевать за вами, поэтому будьте избирательнее в контактах, соблюдайте дисциплину – и трудности с честью будут преодолены, а проблемы забыты. Дела, связанные с юридическими вопросами, лучше отложить. У вас много энергии, физических сил, поэтому активный образ жизни, поездки и путешествия пойдут на пользу. Для Стрельцов, родившихся в конце знака, середина месяца окажется напряженной, возможно обострение личных или финансовых проблем.



Козерог (22.12-20.01)

Май – чудесное время для раскрытия способностей и творческого потенциала. Общение удастся, связи завязываются и налаживаются легко и просто. Повезет тем, кто учится и занят интеллектуальной работой: экзамены и зачеты пролетят незаметно. Но учтите, что к концу месяца ситуация станет более прозаичной, ведь не все коту масленица, поэтому, чтобы воплотить в жизнь мечты, используйте первые две декады. Май не лучшее время для радикальных перемен в карьере и смены работы – развивайте то, что есть. Финансовый прогноз более благоприятен для второй половины месяца.



Водолей (21.01-18.02)

Месяц пройдет под знаком необходимости выполнять те или иные дела. Не слишком хорошая ситуация сложится в деловом общении, поэтому затевать переговоры, обсуждения и вступать в споры не рекомендуется. По возможности отложите принятие ответственных решений на следующий месяц, отдав предпочтение повседневным делам. Посвятите свободное время хобби, это очень вдохновит вас. Если возникнет желание внести разнообразие в интерьер, сделайте это не задумываясь – результат порадует и вас, и ваших домашних. Водолеям, родившимся во второй половине знака, лучше выбрать спокойный отдых, а не активное времяпрепровождение.



Рыбы (19.02-20.03)

В первой и второй декадах не стоит делать акцент на личных и финансовых вопросах и намечать крупные покупки. Развлечения тоже могут оказаться не кстати: вместо эмоциональной разрядки возможны усталость и разочарование. Ваше благополучие будет зависеть от собственной предприимчивости и деловой активности. Профессиональное мастерство возрастет и, возможно, приведет к увеличению доходов. Но в финансовом плане рассчитывать стоит преимущественно на старые дела и проекты. В третьей декаде обстановка улучшится, у вас прибавится оптимизма, стабилизируется материальное положение. Наладится личная жизнь. Настанет хорошее время для развлечений, отдыха, эмоциональной разрядки.

АНОНС

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА
Остеопатия

ВОПРОС НОМЕРА
Гепатит

ТЕМА НОМЕРА

Не навреди, Эскулап!

МИРОВОЙ ОПЫТ
Южная Корея

МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА
Райхан Миндибекова,
г. Актау



МАРКЕТИНГ
Наставничество
для провизора