

ЭМИТИ Pharm

№ 6 (16) 2014



Обложка
Алтын Утетлеуова
Фото – Евгений Шикин

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарид Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик
Фото: Евгений Шикин, Денис Пахомчик, интернет-ресурсы
Менеджер по рекламе Айнель Айтбаева

Над номером работали:

Галина Хван, Наталья Батракова, Асия Тетенова, Наталья Выдренко, Роза Ягудина, Евгения Аринина, Салик Оразбаев, Лейла Кокозова, Наталья Польшанная, Жанат Смирнова, Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт, Дана Бердыгулова, Фарид 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: a.aitbaeva@amity.kz

Не навреди, эскулап, истомленному хворью, не запятой равнодушьем стерильный халат.

Совесть твоя да наполнится страстью живою!

Да не останется фразою твой Гиппократ!

Пусть эта клятва продолжится в дне законном, пусть возле самого сердца забьется в груди.

Необходимостью станет. И станет законом: «Не навреди, человек, человеку». Не навреди!

Остановись и прислушайся к странному эрому, этот большой и забывчивый век огляди.

Мещине, хлебному колосу, шару земному ~ даже во славу, даже во имя не навреди!

Не навреди, человек, ни березе, ни морю, влажной тропишке и птице, летящей во тьму.

Вместе со всею своею немалымой мощью не навреди ненароком себе самому...

Не обольщайся цирирью немедленных выгод, реки корежить и горы срывать погоди.

Вместо того, чтоб, не думая, что-то воздвигнуть, лучше остынь и подумай. Не навреди...

И понимаю размах озорного азарта, силу твою понимаю, но, как ни крути, если ты веришь,

что жизнь не окончится завтра, собственным внукам и правнукам не навреди!

Не навреди и сегодняшними детьми и листьями.

И, оставаясь достойным пути своего, не навреди никому ~ ни далеким, ни близким.

Близким особенно. Это ведь проще всего.

Роберт Рождественский



20



28



42

ВОПРОС НОМЕРА 8

Гепатиты

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 16

Остеопатия: лечение без таблеток и скальпеля

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 20

Мезотерапия

КАРЬЕРА 26

HeadHunter: работники туристического бизнеса, медики и маркетологи – самые суеверные

Пора отдыхать!

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ 32

Аллергии

АПТЕЧНАЯ ПРАКТИКА 38

Государственные меры по улучшению бизнес-среды в Республике Казахстан

МАРКЕТИНГ 42

Наставничество для провизоров

МИРОВОЙ ОПЫТ 44

Аптеки в стране утренней свежести

МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА 46

У нас огромный потенциал и достижимые цели
Райхан Миндибекова

Тема номера

Не навреди,
эскулап!

ФОТО-РАНДЕВУ 48

Әліпқали Бисекешов
Маржан Бисекешова
Светлана Джамбирова
Қазира Хаирова
Яна Руснак



PHARMA ASI 20th Annual Jubilee Forum

**2014 RUSSIAN
PHARMACEUTICAL FORUM**

17 - 19 June 2014

Corinthia Saint-Petersburg Hotel, Russia

www.russianpharma.com

Российский Фармацевтический Форум Адама Смита

Российский Фармацевтический Форум Института Адама Смита пройдет 17 - 19 июня 2014 в Санкт-Петербурге.

Вебсайт форума <http://www.adamsmithconferences.com/ruspharmaAMTKz>

НЕКОТОРЫЕ ИЗ ГЕНЕРАЛЬНЫХ ДИРЕКТОРОВ, КОТОРЫХ ВЫ ВСТРЕТИТЕ НА ФОРУМЕ 2014

- Кис Рокс, Генеральный менеджер, Novartis Pharma Russia,
- Наира Адамян, Исполнительный директор, Janssen, Pharmaceutical Companies of Johnson and Johnson
- Анна Ярвиц, Генеральный директор, Россия и СНГ, Teva
- М. В. Рамана, Исполнительный Вице-президент, по развивающимся рынкам, Dr.Reddys

ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ВЗГЛЯД ИЗ ШТАБ-КВАРТИРЫ: Как удержать привлекательность российского рынка для дальнейших инвестиций
Уильям Чарнетский, Вице-президент, Международные Корпоративные Отношения, AstraZeneka
- ЧТО ДАЛЬШЕ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО РЫНКА?
Андрей Потапов, Генеральный директор, Такеда-Россия
- РОСТ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА и развитие локальных производителей
Василий Игнатъев, Генеральный директор, Р-Фарм
- СТРАТЕГИЯ ДИСТРИБУЦИИ: Как выстроить эффективную модель взаимоотношений?
Вадим Музьяев, Президент, ОАО «ПРОТЕК»

ДИСКУССИИ ОДИН-НА-ОДИН

- БИОАНАЛОГИ И БИО-ИННОВАТОРЫ: Следует ли ожидать, что развитие биоаналогов кардинально изменит ситуацию в России?
Ян Власов, Президент Общероссийской общественной организации инвалидов – больных рассеянным склерозом
VS
Дмитрий Морозов, Председатель совета директоров, Биокад
- ГЕНЕРИКИ И БРЕНДЫ: Представляют ли генерики угрозу для инноваций или возможность обеспечить рынок доступными лекарствами?
Дмитрий Ефимов, Старший вице-президент по России, СНГ и странам Юго-Восточной Европы, STADA AG
VS
Флорентин Скарлат, Директор по работе с госорганами, Восточная Европа, Ближний Восток и Африка, AbbVie

Посещайте сайт форума для регулярных обновлений в программе и списке докладчиков!

Если у вас возникнут вопросы, сотрудники Института Адама Смита будут рады вам помочь.
Контакты: +44 20 7017 7444; events@adamsmithconferences.com



54



62



76

ГЕРОЙ НОМЕРА 52

Впереди большие цели и задачи
Алтын Утетлеуова

ИНТЕРВЬЮ 54

Не тревожьте свое завтра
Surendra Nath Dubey

ОТНОШЕНИЯ 58

Системная семейная терапия
и расстановки: возвращение силы рода

ВОСПИТАНИЕ 62

В чем на самом деле нуждаются дети?

ЛИЧНЫЙ КЛУБ 68

Работа с внутренним критиком

МОДА 72

Что модно носить этим летом?

ПУТЕШЕСТВИЯ 76

Острова, острова...

ЗООМИР 80

5 удивительных пород животных,
выведенных человеком

АСТРОПРОГНОЗ 82

Гороскоп на июнь



72

СЕМИНАР ВИТ МАНО «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»

Алматы, 11, 12, 13 июля 2014 г.

**Подарите себе и близким три необыкновенных дня
для пользы души и тела!**

Семинар Вит Мано – это прекрасная возможность навести порядок в своей душе: очиститься от накопившихся страхов, обид, зависти, напряжения и даже зависимостей, открыть в себе неисчерпаемый источник вдохновения, энтузиазма и удовольствия, увидеть мир во всех красках и красоту своей собственной жизни.

Эмоциональное здоровье определяет многое в жизни человека: отношения с окружающими людьми, способность чувствовать и любить, работоспособность, стремление жить насыщенной и яркой жизнью, не говоря уже о физическом самочувствии. К сожалению, никто не учил нас, что умение искренно выражать свои эмоции – важнейшее условие для возникновения зрелой и здоровой личности. Подавленные эмоции никуда не исчезают, они хранятся в теле и уме и блокируют возможность по-настоящему дышать, видеть и слышать, радоваться каждому мгновению. Со временем эти блоки становятся причиной развития хронических заболеваний. Однако поставить диагноз иногда проще, чем дать совет, показать, как это – жить по-настоящему. Вит Мано покажет специальные техники и упражнения, которые помогут снять эмоциональные зажимы, чтобы каждый вспомнил, каково это – любить, дарить тепло, быть открытым и живым!

Ни один семинар Вит Мано не похож на другой. Терапевт с тридцатилетним стажем, Мано прекрасно чувствует участников и точно знает, какие техники будут наиболее эффективны. Единственное и неизменное намерение Мано – дать «толчок», влюбить нас в медитацию, влюбить нас в жизнь, научить храбрости быть собой и не бояться перемен.

В программе семинара:

- Работа с глубинными слоями психики. Очищение подсознания от негативных эмоций, высвобождение запертой в нем энергии.
- Динамические медитации Ошо. Опыт переживания экстатических состояний, душевного подъема, вдохновения и радости.
- Медитации Ошо на расслабление, радость, чувственность, творчество.
- Упражнения на самовыражение в различных сферах жизни, на раскрытие чакр и развитие интуиции.
- Массажные техники.
- Индивидуальные консультации (ограниченное количество, рекомендуем раннее бронирование).

В итоге

- вы научитесь глубокой релаксации, работе с энергией, обретению уверенности в своих силах;
- вы сможете легко налаживать отношения с окружающими;
- вы будете действовать исходя из чувства любви и понимания, а не из страха;
- вы перестанете воспринимать жизнь как вечную борьбу, вам захочется проявлять легкость и гибкость в разных ситуациях.

Главным результатом семинара станет ваше удивительное преображение, вы просто не сможете остаться прежними. Все, что мешало вам радоваться жизни, будет оставлено в прошлом, а внутри появится ощущение свежих бурлящих сил, готовность жить своей собственной, настоящей жизнью.

Вит Мано родился в США (штат Мичиган), где прожил 21 год. В 1978 году уехал в Индию, где избрал для себя духовный путь, став приближенным учеником Ошо (Бхагван Шри Раджниш). Ошо дал ему имя Мано, что означает Истина. Мано был рядом с гуру вплоть до его смерти 19 января 1990 года. Также он получил от Ошо почетный титул «Свами», что означает «владеющий собой» или «свободный от чувств».

Вит Мано – признанный специалист медитативных практик; получил педагогическое образование, имеет сертификат специалиста по массажам коринтегрейшен и ребалансинг. В течение двадцати лет Вит Мано проводит семинары по всему миру, помогая обрести гармонию души и тела. Для многих людей Вит Мано стал духовным гуру. Перед его улыбкой невозможно устоять. Его светлая энергетика может зарядить любовью и верой в жизнь самого отчаявшегося человека. В 2012 г. Вит Мано приобрел огромную популярность еще и как участник и финалист телешоу 13-го сезона «Битвы экстрасенсов».

Дополнительная информация и запись по телефонам: +7 771 4097107, +7 777 4465555

При бронировании до 10 июня – скидка 10%.

При бронировании группы от 3-х человек – скидка 10%.



Гепатиты

*Плещут по телу жизненные соки, и в печени сокрыты их истоки.
Шаги правлиного печени. От нее всех органов зависит бытие.
Заполни: в ней основа всех основ.
Здоров дух печени ~ и организм здоров.*

Авиценна

Гепатиты – это группа воспалительных заболеваний печени. Прежде всего надо понять, почему роль печени так велика для нормального функционирования организма человека.

Печень – жизненно важный непарный внутренний орган позвоночных животных, в том числе и человека, находящийся в брюшной полости (полости живота) под диафрагмой и выполняющий большое количество различных физиологических функций.

Печень – самая крупная из пищеварительных желез, занимает верхний отдел брюшной полости, располагаясь под диафрагмой, главным образом с правой стороны; по форме она несколько напоминает шляпку большого гриба, имеет верхнюю выпуклую и нижнюю слегка вогнутую поверхности.

Рис.1: Основные внутренние органы человека, вид спереди. Цветом выделена печень.



Масса печени равна в среднем 1500 г. Печень почти никогда не болит – терпит и молчит, даже когда разрушается. Внешние признаки плохого состояния печени нередко проявляются, когда уже слишком поздно.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

Печень – главный фильтр нашего организма. В ней происходит:

- обезвреживание различных чужеродных веществ, в частности аллергенов, ядов и токсинов, путем превращения их в безвредные, менее токсичные или легче удаляемые из организма соединения;
- обезвреживание и удаление из организма избытков гормонов, а также токсичных продуктов обмена веществ, например аммиака, фенола, этанола, ацетона и кетоновых кислот;
- участие в процессах пищеварения, а именно обеспечение энергетических потребностей организма глюкозой;
- пополнение и хранение быстро мобилизуемых энергетических резервов в виде депо гликогена и регуляция углеводного обмена;
- пополнение и хранение депо некоторых витаминов (А, D, В12), а также депо ряда микроэлементов, в частности катионов железа, меди и кобальта; участие в метаболизме витаминов А, В, С, D, Е, К, РР и фолиевой кислоты;
- участие в процессах кроветворения у плода;
- синтез белков свертывающей и противосвертывающей систем крови;
- регуляция липидного обмена;
- синтез желчных кислот и билирубина, продукция и секреция желчи.

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ГЕПАТИТА

При схожей симптоматике гепатиты могут относиться к группам заболеваний, которые отличаются подходами к профилактике и лечению.

Желтуха – наиболее известный симптом. Возникает, когда билирубин, образующийся при распаде эритроцитов, не переработанный в печени, попадает в кровь и придает коже характерный желтоватый оттенок. Однако часто бывают и безжелтушные формы гепатита. Иногда начало гепатита напоминает

грипп: с повышением температуры тела, головной болью, общим недомоганием, ломотой в теле. Как правило, это маска начинающегося острого вирусного гепатита.

Боль, тяжесть в правом подреберье, как правило, возникают вследствие растяжения оболочки печени (увеличения печени) или могут быть связаны с желчным пузырем и поджелудочной железой. Боли могут быть как тупые и длительные, ноющие, так и приступообразные, интенсивные, могут отдавать в правое плечо и правую лопатку.

Выделяют две основные формы клинического течения гепатитов: острую и хроническую.

Острая форма

Острая форма течения наиболее характерна для гепатитов вирусной природы, а также для гепатитов, вызванных отравлениями сильными ядами. При острой форме развития гепатита наблюдается заметное ухудшение общего состояния больного, проявляются признаки общей интоксикации организма и нарушения функции печени (повышение температуры тела, в ряде случаев развитие желтухи и др.), а также повышение уровня печеночных ферментов и билирубина крови. Острый гепатит, как правило, заканчивается полным выздоровлением больного, однако в некоторых случаях наблюдается переход острого течения болезни в хроническое.

Хроническая форма

Хроническая форма может развиваться самостоятельно (например, при хроническом отравлении этиловым спиртом) или продолжать развитие острого гепатита (вирусный гепатит В, D). Клиническая картина при хроническом гепатите бедная, заболевание долгое время протекает бессимптомно. Характерно стойкое увеличение размеров печени, тупые боли в правом подреберье, непереносимость жирной пищи и др. При хроническом гепатите клетки печени постепенно замещаются соединительной тканью, так что в большинстве случаев нелеченый хронический гепатит ведет к развитию цирроза печени. Пациенты, страдающие хроническим гепатитом, подвержены высокому риску развития первичного рака печени. Хронические вирусные гепатиты В, С, D в ряде случаев поддаются противовирусной терапии.

КЛАССИФИКАЦИЯ ГЕПАТИТОВ

Наиболее частая причина острого поражения печени у человека – вирусный гепатит. Острый гепатит может быть вызван также энтеровирусами, возбудителями кишечных инфекций, вирусами инфекционного мононуклеоза, лептоспирой, некоторыми тропическими паразитами, септической бактериальной инфекцией.

Существуют также острые токсические гепатиты, вызываемые лекарственными препаратами (ингибиторами МАО-производными гидразина, ПАСК,

производными изоникотиновой кислоты, экстрактом мужского папоротника и др.), промышленными ядами (фосфор, фосфорорганические инсектициды, тринитротолуол и др.), грибными ядами бледной поганки, сморчков (мускарин, афлатоксин и др.).

Острый гепатит может возникнуть как следствие лучевого (радиационного) поражения, при обширных ожогах тела, тяжелых инфекционных заболеваниях, токсикозах беременных. Употребление алкоголя нередко предрасполагает к развитию острого гепатита. Патогенез острого гепатита заключается либо в непосредственном действии повреждающего фактора на печеночную паренхиму, либо в иммунологических нарушениях, возникающих в ответ на первичное поражение печени, с последующим цитолизом пораженных и интактных гепатоцитов. В некоторых случаях дополнительное значение имеет нарушение микроциркуляции в печени и внутривисцеральный холестаз.

1. Инфекционный (вирусный) гепатит:

- гепатиты А, В, С, D, E, F, G;
- гепатиты как компонент других вирусных заболеваний: желтой лихорадки, цитомегаловирусной инфекции, краснухи, эпидемического паротита, инфекции вируса Эпштейна – Барр, разнообразных инфекций герпеса, лихорадки Ласса, СПИДа;
- бактериальные гепатиты: при лептоспирозе, сифилисе.

2. Токсический гепатит:

- алкогольный гепатит;
- лекарственный гепатит;
- гепатиты при отравлении различными химическими веществами.

3. Лучевой гепатит (компонент лучевой болезни)

4. Гепатиты как следствие аутоиммунных заболеваний

ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ: ПРИЗНАКИ, ПУТИ ПЕРЕДАЧИ, ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Гепатит А (болезнь Боткина) передается контактно-бытовым путем. Вирус попадает в организм человека с загрязненными продуктами питания, водой, предметами обихода. Основным источником инфекции служат больные с безжелтушными формами болезни (протекают без желтухи). Вирус выделяется с калом больного в инкубационный период и в начале болезни. Инкубационный (скрытый)

ВОПРОС НОМЕРА

период равен в среднем 15–30 дням. Поражение печени связано с прямым разрушительным действием вируса на гепатоциты (клетки печени).

Выраженность клинических проявлений варьирует в зависимости от степени поражения печени.

Основными симптомами являются: общее недомогание, лихорадка, боли в мышцах, рвота, диарея, тупые боли в правом подреберье, увеличение печени, темная окраска мочи. Может быть желтушная окраска кожи и слизистых оболочек, однако это встречается не всегда.

Гепатит В

Вирус, вызывающий **гепатит В**, провоцирует как острые, так и хронические формы гепатита. Хронический гепатит развивается у 10% взрослых больных, перенесших **гепатит В**.

Источниками инфекции служат больные с острыми и хроническими формами гепатита, а также вирусоносители. Передача вируса осуществляется через кровь, естественными и искусственными путями. Из естественных путей наиболее распространен половой путь передачи инфекции. Также возможна передача инфекции во время родов от больной матери ребенку или трансплацентарное заражение плода во время беременности. Искусственный путь передачи инфекции осуществляется при переливании зараженной крови или ее компонентов, при использовании нестерилизованных хирургических или стоматологических инструментов, шприцов и т. п. Для такого заражения достаточно 0,0001 мл крови.

Существуют экспресс-тесты, позволяющие проводить обследования на гепатит В в лабораторных условиях или дома с помощью тест-полосок

Инкубационный период может продлиться от 50 до 180 дней. Клинические проявления **гепатита В** во многом схожи с таковыми при **гепатите А**. Чаще всего развивается желтушная форма. Больные жалуются на расстройство пищеварения, боли в суставах, слабость. В некоторых случаях на коже появляются зудящие высыпания. Желтуха нарастает параллельно с ухудшением самочувствия больного. Наиболее часто регистрируются среднетяжелые и тяжелые формы болезни. По сравнению с **гепатитом А**, при **гепатите В** нарушение функций печени носит более выраженный характер. Острая форма **гепатита В** примерно у 10% пациентов переходит в хроническую активную или хроническую персистирующую формы, что со временем ведет к развитию цирроза печени. После перенесенного заболевания развивается длительный иммунитет. В целях профилактики проводят плановую вакцинацию населения.

Диагностика

Существуют экспресс-тесты, позволяющие проводить обследования на **гепатит В** в лабораторных условиях или дома с помощью тест-полосок. Иммунохроматографический экспресс-тест, выявляющий антитела к **гепатиту В**, – надежное и безопасное средство, способное за 10–15 минут диагностировать наличие или отсутствие заболевания. Материалом для исследования служит кровь из пальца руки. В случае определения заболевания на индикаторе теста появляется 2 фиолетовые полоски. Отрицательный результат – одна полоска в контрольной зоне. Одна полоска в тестовой зоне или их полное отсутствие говорит о том, что анализ необходимо сделать повторно и с новым индикатором.

Лечение гепатита В

При использовании современных противовирусных препаратов существует небольшая вероятность полного излечения **гепатита В**. Пегилированный интерферон может считаться лекарственным средством первого выбора для лечения пациентов с хроническим **гепатитом В**.

Ввиду опасности развития побочных явлений в ходе интерферонотерапии хронических вирусных гепатитов, в частности **гепатита В**, таких как депрессия, дерматологические проблемы и др., лечение должно проводиться под контролем опытного инфекциониста-гепатолога.

Гепатит С

На данный момент различают 11 основных генотипов вируса **гепатита С**: 1a, 1b, 1c; 2a, 2b, 2c; 3a, 3b; 4a, 4b, 4c, 4d, 4e; 5a; 6a; 7a, 7b; 8a, 8b; 9a; 10a; 11a.

Гепатит С (ранее назывался «гепатит ни А, ни В», а в настоящее время описывается как системная HCV-инфекция) передается при контакте с зараженной кровью. **Гепатит С** может приводить к развитию хронического гепатита, завершающегося циррозом и раком печени. Вакцины против **гепатита С** не существует.

Пациенты с **гепатитом С** предрасположены к развитию тяжелого гепатита, если контактируют с **гепатитом А** или **В**, поэтому все пациенты с **гепатитом С** должны быть вакцинированы против **гепатита А** и **В**. Как правило, из 100 инфицированных 3–5 человек погибают. Группы риска прежде всего связаны с переливанием крови и ее препаратов, хирургическими операциями, инъекциями наркотиков с использованием общих шприцов, беспорядочными половыми контактами. Предполагается (хоть и маловероятно), что возможно заражение при общем использовании в быту эпиляторов, маникюрных, бритвенных принадлежностей и т. п.

Считается, что 15–20% зараженных вирусом **гепатита С** излечиваются самостоятельно, при помощи собственной иммунной системы. У остальных больных заболевание приобретает хронический характер. Порядка 20% хронических больных рискуют прийти к циррозу или раку печени.

В клинической картине хронического **гепатита С** наиболее характерен астенический синдром: слабость, быстрая утомляемость, прогрессирующее снижение трудоспособности, нарушение сна.

Стоимость лечения **гепатита С** может достигать до 70 тыс. американских долларов за курс. В лечении применяются как импортные препараты, так и их российские аналоги.

Стоимость и продолжительность лечения, а также вероятность излечения зависят от генотипа вируса, возраста и пола больного, продолжительности заболевания и других факторов. В настоящее время противовирусная терапия представляет собой комбинированную терапию препаратами боцепревири или теллапревири, интерферон, рибавирин. В сочетании с рибавирином, ПЭГ-интерферон альфа-2а может быть эффективнее ПЭГ-интерферона альфа-2b, хотя этому нет достаточных доказательств.

Обнадеживающие результаты такого лечения наблюдаются у 50–60% людей. Объединение боцепревири или теллапревири с рибавирином и пегинтерфероном альфа улучшает противовирусный ответ на лечение у больных с **гепатитом С** 1-го генотипа.

Побочные эффекты при лечении являются общими, причем у половины из проходящих лечение людей имеются гриппоподобные симптомы и треть испытывают эмоциональные проблемы.

В первую очередь нужно думать о профилактике и своевременном обнаружении вируса. Основным методом, применяющийся в настоящее время для диагностики HCV-инфекции, – ИФА и ПЦР (полимеразная цепная реакция). Для уточнения состояния печени проводят биопсию и/или фибросканирование печени.

Гепатит D

Гепатит D (гепатит дельта) провоцируется вирусом **гепатита D** и характеризуется острым развитием с массивным поражением печени. Дельта-вирус способен размножаться в клетках печени только в присутствии вируса **гепатита В**, так как для выхода из клетки частицы дельта-вируса используют белки вируса **гепатита В**. **Гепатит D** распространен повсеместно. Источником вируса служит больной человек или вирусоноситель. Заражение вирусом **D** происходит при попадании вируса непосредственно в кровь. Пути передачи схожи с таковыми при **гепатитах В** или **С**. Инкубационный период длится от 3 до 7 недель.

Клиническая картина напоминает клинику вирусного **гепатита В**, однако течение заболевания, как правило, более тяжелое. Острые формы заболевания могут заканчиваться полным выздоровлением больного. Однако в некоторых случаях (3% при совместном заражении **гепатитом В** и 90% у носителей HBsAg) развивается хронический гепатит, приводящий к циррозу печени. Вакцинация против **гепатита В** защищает от заражения **гепатитом D**.

Гепатит E

Гепатит E провоцирует симптомы, схожие с симптомами **гепатита А**, хотя иногда может принимать фульминантное развитие, в особенности у беременных женщин. По способам передачи **гепатит E** близок к **гепатиту А**. Он может передаваться через зараженную вирусом воду, пищу, а кроме того – через кровь.

Тяжелые исходы в виде фульминантного гепатита, приводящего к смерти, при **гепатите E** встречаются значительно чаще, чем при **гепатите А** и острым **гепатите В**.

Стоимость и продолжительность лечения, а также вероятность излечения зависят от генотипа вируса, возраста и пола больного, продолжительности заболевания и других факторов

Наиболее часто **гепатит E** встречается в Центральной Азии и странах Африки.

Вирус был открыт и описан в начале 80-х годов XX века в Институте полиомиелита и вирусных энцефалитов (Москва) группой ученых под руководством М. С. Балаяна.

Гепатит F

Гепатит F – еще один тип вирусного гепатита человека, существование которого предполагается на основании эпидемиологических данных и предварительного изучения в опытах на обезьянах отдельных изолятов вируса от больных посттрансфузионным гепатитом. Имеются сведения, что некоторая доля больных, перенесших явно посттрансфузионный гепатит, остается серонегативной в отношении всех маркеров известных вирусных гепатитов человека; в различных странах Запада эта доля достигает 15–20%. Более того, длительные наблюдения за отдельными больными – лицами с высоким риском заражения посттрансфузионным гепатитом – такими как наркоманы или больные гемофилией, показали, что у них имеют место повторные заболевания желтухой, в том числе этиологически не связанные с вирусами **гепатитов А, В, С, D, E** и **G**.

Под термином «**гепатит F**» рассматриваются два разных вируса посттрансфузионного гепатита, которые по некоторым свойствам отличаются от вирусов **гепатита В**, **гепатита С** и **гепатита G**. Один из них присутствовал в образцах донорской крови; он был устойчив к жирорастворителям и не вызывал образования характерных для **гепатита С** ультраструктурных изменений в гепатоцитах (т. н. тубулярных структур); заражение шимпанзе, иммунных к **гепатиту С**, приводило к развитию гепатитоподобного заболевания, а заражение неиммунных

ВОПРОС НОМЕРА

шимпанзе не сопровождалось появлением антител к вирусу **гепатита С**. Другой был выделен из фекалий больного посттрансфузионным гепатитом; при заражении макак-резусов он вызывал гепатит; был способен размножаться в монослойных культурах клеток и по своим морфологическим свойствам напоминал аденовирус.

Гепатит G

Вирус **Гепатита G** (HGV, GBV-C) был выделен в 1995 году от больного хроническим **гепатитом С**, а впоследствии и от больных **гепатитом «ни-А-ни-Е»**. Высказывается предположение о наличии как минимум 3 генотипов и нескольких субтипов вируса. Возможны пути передачи с кровью и через половой контакт, но пока еще не совсем ясно, вызывает ли он гепатит сам или ассоциируется с гепатитом другой этиологии. Его первичное размножение в печени на данный момент не доказано. Неустойчив в окружающей среде, мгновенно погибает при кипячении.

ТОКСИЧЕСКИЕ ГЕПАТИТЫ

Лекарственные гепатиты

Наиболее часто лекарственный гепатит может быть вызван следующими лекарственными препаратами:

- «Изониазид», «Рифампицин», «Пиразинамид» (и другие противотуберкулезные препараты);
- «Фенитоин», «Вальпроат натрия»;
- «Зидовудин»;
- «Кетоконазол»;
- антибиотики группы тетрациклинов, «Кларитромицин»;
- «Нифедипин»;
- «Ибупрофен», «Индометацин»;
- «Амиодарон»;
- гормональные контрацептивы;
- «Аллопуринол»;
- «Азатиоприн»;
- «Мелбек».

Чувствительность к тому или иному лекарственному препарату варьирует от человека к человеку. Вообще, практически любой лекарственный препарат способен вызвать поражение печени и развитие гепатита разной степени тяжести. Особенно тяжелые формы гепатита развиваются при отравлении такими веществами как яд бледной поганки (*Amanita phalloides*), белый фосфор, парацетамол, четыреххлористый углерод, промышленные яды и др.

АУТОИММУННЫЕ ГЕПАТИТЫ

Как и другие аутоиммунные заболевания, аутоиммунный гепатит чаще встречается у женщин, общая заболеваемость составляет примерно 15–20 человек на 100 тысяч населения. В основе патогенетического механизма развития аутоиммунного гепатита лежит врожденный дефект мембранных рецепторов HLA II.

Аутоиммунный гепатит является самостоятельным заболеванием, которое развивается вследствие дефекта работы иммунной системы. И в первую очередь развитием патологических иммунных реакций против собственных гепатоцитов. При этом достаточно часто в процесс вовлекается не только печень, но и крупные железы внешней и внутренней секреции, в том числе поджелудочная железа, щитовидная железа, слюнные железы.

Международной группой по изучению аутоиммунного гепатита выделены признаки, которые делают диагноз аутоиммунного гепатита «определенным» или «вероятным».

Практически любой лекарственный препарат способен вызвать поражение печени и развитие гепатита разной степени тяжести

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ ГЕПАТИТОВ

Для постановки диагноза гепатита большое значение имеет тщательно собранный анамнез, установление возможности профессиональных или бытовых интоксикаций, учет эпидемиологической обстановки в выявлении характера и причины заболевания.

В неясных случаях прежде всего следует подумать о вирусном гепатите. Выявление так называемого австралийского антигена характерно для сывороточного **гепатита В** (он выявляется также у вирусоносителей, редко при других заболеваниях). Механическая (подпеченочная) желтуха возникает остро обычно лишь при закупорке общего желчного протока камнем при желчнокаменной болезни. Но в этом случае появлению желтухи предшествует приступ желчной колики; билирубин в крови в основном прямой, стул – обесцвеченный. При гемолитической надпочечной желтухе в крови определяется свободный (непрямой) билирубин, стул интенсивно окрашен, осмотическая резистентность эритроцитов обычно снижена. В случае ложной желтухи (вследствие окрашивания кожи каротином при длительном и обильном употреблении в пищу апельсинов, моркови, тыквы) склеры обычно не окрашены, гипербилирубинемия отсутствует.

Диагноз гепатита позволяют верифицировать имеющиеся лабораторные и инструментальные

методы обследования, которые может назначить врач после тщательного осмотра пациента и беседы с ним:

- печеночные пробы (АЛТ, АСТ, билирубин и его фракции, тимоловая проба) и многие другие лабораторные тесты;
- УЗИ печени и желчного пузыря;
- ИФА и ПЦР-диагностика;
- компьютерная и магнитно-ядерная томография печени;
- сканирование печени;
- пункционная биопсия печени и лапароскопия.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТОВ

Лечение гепатитов зависит от их причины. Больных острым вирусным гепатитом (и с подозрением на таковой), а также инфекционными гепатитами другой этиологии обязательно госпитализируют в специальные отделения инфекционных больниц, а в очаге инфекции проводят санитарно-эпидемиологические мероприятия.

Больных с токсическими гепатитами госпитализируют в центры отравлений, где им проводят мероприятия по удалению яда из организма, дезинтоксикационную терапию. Больным острым гепатитом назначают постельный режим, щадящую диету с ограничением жиров и увеличением содержания углеводов, большое количество фруктовых соков. В тяжелых случаях, особенно при выраженной аноксии и рвоте, внутривенно капельным способом вводят раствор глюкозы. При появлении признаков загруженности или комы при срочном показании проводят массивный плазмаферез.

Больные хроническим персистирующим и агрессивным гепатитом вне обострения должны соблюдать диету с исключением некоторых блюд. При обострении гепатита показана госпитализация, постельный режим, более строгая щадящая диета с достаточным количеством белков и витаминов. При хроническом холестатическом гепатите основное внимание должно быть направлено на выявление и устранение причины холестаза, в этом случае можно ожидать успеха от лечебных мероприятий.

Для лечения гепатитов любой этиологии широко применяются желчегонные средства, гепатопротекторы, средства, разжижающие желчь и способствующие ее выведению, витамины, биологические добавки.

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДИЕТА ПРИ ГЕПАТИТЕ

Известие о том, что человек болен гепатитом, в корне меняет его жизнь. Появляется страх перед возможными осложнениями гепатита, страх

смерти, боязнь заразить близких. На самом же деле при современном уровне медицины гепатит в большинстве случаев представляет собой хроническую инфекцию, от которой не всегда возможно полностью избавиться, но с которой вполне можно сосуществовать, выполняя при этом определенные правила.

Правильная диета поможет улучшить реакцию организма на лечение и справиться с побочными эффектами

Гепатит – это поражение печени. Значит, во время лечения и после него больной гепатитом должен соблюдать определенный режим питания, для того чтобы не создавать чрезмерных нагрузок на пораженный орган. Кроме того, правильная диета поможет улучшить реакцию организма на лечение и справиться с побочными эффектами. Разумеется, назначает диету врач с учетом всех особенностей конкретного больного. Однако общие принципы должны быть известны всем.

Диета при гепатите в первую очередь оберегает печень, поэтому полностью исключается алкоголь, а также кофе и другие напитки, содержащие кофеин. Очень важно ограничить до минимума потребление соли – до 2 граммов в день – для того, чтобы обеспечить нормальный выход жидкости из организма. Кроме того, исключаются консервы, крепкие бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, яйца, приправы, специи, копчености, соленья, грибы и другая тяжелая пища. Рекомендована легкая пища: вегетарианские супы, растительное масло, отварное или приготовленное на пару мясо нежирных сортов, кисломолочные продукты, свежие и отварные овощи, фрукты, разнообразные каши. Но повторим, что прежде чем вносить какие-либо изменения в рацион, необходимо проконсультироваться по этому поводу с лечащим врачом. Врач может порекомендовать не только определенную диету, но и витамины или настои трав, которые помогут сохранить хорошее самочувствие и избежать побочных эффектов противовирусного лечения.

Также необходимо учитывать, что питание при гепатите должно быть дробным, то есть часто и понемногу, так как обычными симптомами гепатита является отсутствие аппетита, тошнота, рвота. Для того чтобы избежать подобных неприятностей, существуют маленькие «секреты»: есть помалу, избегать сильно пахнущей пищи, ставить на стол пищу комнатной температуры.

Для больных гепатитом важна не только диета. Необходимы умеренные физические нагрузки, которые помогут поддерживать нормальный тонус

ВОПРОС НОМЕРА

организма и справиться с усталостью. Разумеется, прежде чем вводить новые для себя физические нагрузки, необходимо тоже посоветоваться с врачом. Очень важен для больных гепатитом полноценный отдых и сон.

И, конечно, невозможно преувеличить значение для больного гепатитом теплых отношений в семье, поддержки со стороны родных и близких, понимания ими его проблем и желания помочь ему справиться с болезнью.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЕПАТИТОВ

Лечение пиявками

Гепатиты сопровождаются значительным ухудшением функции печеночных клеток и нередко замещением их соединительной тканью. В результате в организме резко нарушаются все виды обмена веществ. Для таких больных гирудотерапия абсолютно необходима, и ее применение тем эффективнее, чем раньше начато лечение. При лечении заболеваний печени надо помнить, что они нередко сопровождаются нарушениями со стороны свертывающей системы крови и что необходимо контролировать ее состояние как при решении вопроса о показаниях, так и в процессе лечения.

Лечение травами

Применяются различные сборы трав, улучшающие функцию печени.

I. 2 ст. л. травы овса посевного залить 1000 мл сырой воды и кипятить 5 мин, настоять полчаса и пить по 100 мл за 30 минут до еды не менее трех раз в сутки в течение 1 месяца.

II. 1 дес. ложка цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы спорыша, 2 ст. л. травы цикория, 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной.

1 ст. л. сбора залить 400 мл сырой воды, настоять ночь, а утром кипятить 6 мин. Принять всю порцию в течение суток за 30 минут до еды.

III. 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 1,5 ст. л. цветков календулы лекарственной, 2 ст. л. травы яснотки белой.

2 ст. л. сбора заварить 600 мл крутого кипятка, настоять в термосе 3 ч. Принимают по 150 мл 4 раза в сутки за 30–40 мин до еды. Курс лечения – 30 дней, через 1 неделю курс можно повторить.

IV. 1 стакан горячего молока, 1 стакан горячей воды, 2 ст. л. сока молодых побегов хмеля. Эту смесь выпивают в теплом виде в течение суток в 3 приема. Зимой вместо сока хмеля берут 2 ст. л. протертых шишек хмеля, целую ночь вымачивают (парят) в смеси молока с водой и выпивают

этот настой за сутки при лечении вирусного гепатита как дополнительное средство к основному лечению в стационаре. Курс лечения – 10–12 дней.

V. Смешать сок ягод калины с медом в пропорции 1:1, принимать по 1 ст. л. 4 раза в сутки в течение 30 дней за полчаса до еды.

VI. Взять в равных пропорциях (по 1 ст. л.): траву хвоща полевого, цветки зверобоя продырявленного, цветки пижмы, траву тысячелистника, цветки ромашки аптечной, корень лопуха, плоды шиповника коричневого, траву шалфея лекарственного, корень девясила высокого, траву горца птичьего, траву репешка обыкновенного. 4 ст. л. сбора заварить в термосе 1000 мл крутого кипятка, настоять 3 ч, принимать по 100 мл 3 раза в сутки при хронических гепатитах, а при циррозах печени – по 70 мл 2 раза в сутки за 30 минут до еды в течение 30 дней.

Такое серьезное заболевание как гепатит можно профилактировать; а при его возникновении необходимо своевременно принимать все меры

ПРОФИЛАКТИКА ГЕПАТИТОВ

Учитывая многообразие этиологических факторов гепатитов, их профилактика заключается в четком проведении санитарно-эпидемических мероприятий, соблюдении правил личной гигиены, обеспечении соответствующего санитарно-технического надзора на предприятиях, предотвращающего возможность производственных отравлений гепатотропными ядами. Не следует употреблять в пищу заведомо несъедобные или неизвестные грибы, а также съедобные, но старые (которые тоже могут вызвать тяжелое отравление).

Таким образом, обращаясь к читателям, хочется сказать, что такое серьезное заболевание как гепатит можно профилактировать; а при его возникновении необходимо своевременно принимать все меры, включая здоровый образ жизни, медикаментозное лечение и фитотерапию (лечение травами). Также следует помнить, что именно печень, являясь своеобразным фильтром, подвержена т.н. «зашлаковыванию», и в этом порой виновны мы сами. Древнее индийское медицинское учение аюрведа, которому более 4000 лет, гласит: «Начинать лечить любую болезнь нужно с очищения печени».

Галина Хван, ст. специалист
центра инноваций ЦКБ МЦ УДП РК,
к.м.н., врач высшей категории

НАТУРАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

залог здоровья и хорошего самочувствия
теперь и на рынке Казахстана



Мегаслим

витаминно-минеральный комплекс

Специально разработан для использования в низкокалорийных диетах. Является источником витаминов и микроэлементов. Натуральные компоненты, входящие в его состав, известны своими свойствами:

- Расщепление жиров в организме.
- Ускорение обменных процессов.
- Контроль аппетита.



Лактогон

средство для увеличения
лактации на натуральной основе!

Эффективность «Лактогона» доказана клинически. Результат на 2-3 день приема. Содержит маточное молочко, крапиву, укроп, душицу, морковь, йод, витамин С. Компоненты входящие в его состав, способствуют:

- Увеличению в 1,5-2 раза суточного объема грудного молока.
- Продлению периода лактации.
- Восполнению недостатка йода.

ООО «ЛЕОВИТ нутрио»
ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ:



Спрашивайте в аптеках Казахстана
Подробнее на сайте: www.leovit.ru

реклама

Остеопатия: *лечение без таблеток и скальпеля*

В альтернативной медицине есть метод диагностики и лечения, основанный на идее о том, что большинство заболеваний позвоночника, суставов и внутренних органов возникают из-за нарушений в костно-мышечной системе. Практикующий этот метод врач-osteопат способен с помощью ручных воздействий определить проблемные места в организме и устранить их, запустив механизм саморегуляции.



Термин «osteопатия» происходит от латинских слов *osteo* – кость, *pathos* – заболевание. Однако, несмотря на свое название, остеопатия имеет дело не только с костями. Как сообщил **врач детского остеопатического центра Максат Кожахметов**, остеопатия занимается лечением множества болезней, не связанных с генетическими проблемами. В основном она используется, когда у пациента наблюдается нарушение осанки, сколиоз, кривошея, дисфункция опорно-двигательного аппарата, энцефалопатия, радикулит, растяжение мягких тканей. Кроме того, она эффективна при мышечных болях, спазмах мышц, онемении в конечностях и последствиях родовых травм и операций. Еще показанием

для остеопатии может стать ДЦП, дисплазия тазобедренных суставов, деформация стоп, энурез и даже задержка психического развития.

«Остеопатия делится на три раздела. Первый – **структуральная остеопатия**, второй – **краниосакральная** и третий – **висцеральная**. Структуральная остеопатия лечит болезни опорно-двигательного аппарата, грыжи дисков, протрузии, коленные суставы, плечевые, артрозы и так далее. Краниосакральная – это неврологические заболевания, связанные с головным мозгом и спинным мозгом. И висцеральная – это заболевания внутренних органов», – объясняет Максат Маратович.

По словам врача, возникновение этих проблем может быть обусловлено родовой травмой. Кроме того, некоторые недуги могут возникнуть у людей вследствие других когда-либо полученных повреждений или неправильного образа жизни.

«Любой ребенок, когда рождается, испытывает механическое сдавливание черепа, позвоночника, и в результате этого возникает какая-то проблема неврологического характера, а потом уже висцерального. То есть сперва возникает проблема в черепе, например, кости криво располагаются или случается подвывих костей, затем происходит неправильная иннервация какого-то внутреннего органа и возникает заболевание», – говорит доктор.

Эти проблемы, тянущиеся с детства, оставленные в свое время без внимания, с каждым годом могут вызывать различные заболевания. До года у ребенка развивается моторная функция: он должен двигаться, ползать, в свое время садиться, держать голову. Если этого не происходит, то велика вероятность возникновения нарушений в нейромышечной системе, особенно если роды были трудными, долгими или преждевременными.

«До года проблемы связаны с моторикой, движением. После года уже идет речевая проблема: ребенок или плохо говорит, или вообще не говорит, или не использует предложения. Подобного рода проблемы могут сохраняться до исполнения ребенку пяти лет.

Уже с 5 до 10 лет пациенты приходят со сколиозами, также у таких детей может наблюдаться усталость, косолапость, могут быть запоры, проблемы с осанкой. Вообще пик проблем с осанкой приходится на возраст от 10 до 15 лет. Дело в том, что в это время идет гормональная перестройка организма: происходит большой выплеск гормонов, ребенок быстро растет, и вся его «кривизна» начинает проявляться», – говорит врач.

В период с 16 до 20 лет у пациентов, как правило, возникают заболевания, связанные с вегетативной нервной системой. Это могут быть головные боли, головокружения, шумы в ушах, боли в грудной клетке, остеохондрозы. Кроме того, в этом

затылочных, – поставить на место. Все они имеют связки. Эти швы состоят из суставов и нервных окончаний. Наша задача – правильно их откорректировать, поставить на свое место каждую кость. Соответственно выравнивается и весь позвоночник, он расслабляется, и нагрузка потом распределяется равномерно. Но если это все зажато или смещено куда-то вправо, влево, вперед или назад – всё: начинается износ какого-то участка. Чаще всего это пятый поясничный позвонок. Именно там образуются межпозвонковые грыжи», – пояснил остеопат.

Обычно сеансы остеопатии для новорожденных и младенцев длятся около 30 минут. Они требуют ювелирной работы, и их число устанавливает сам



возрасте начинают появляться проблемы с опорно-двигательным аппаратом, потому что ребенок подрастает, его вес увеличивается, и если кости позвоночника стоят криво, то он начинает быстрее изнашиваться, что вызывает боли и дискомфорт. В результате к 30 годам при отсутствии надлежащего лечения у пациентов уже образуются грыжи, учащаются головокружения, начинают беспокоить боли в конечностях. В более зрелом возрасте появляется холецистит – воспаление желчного пузыря, проблемы с желудком, артериальное давление.

«Наша основная задача – правильно сформировать биомеханику. Все, что искривлено – начиная с черепа, височных костей, теменных, лобных,

остеопат после диагностирования заболевания. У взрослых один сеанс может продолжаться порядка 40 минут, а иногда доходить и до часа. В запущенных случаях, когда позвоночник уже изношен и там образовался остеохондроз, пациенту придется посещать курсы длительное время, чтобы добиться стойкого результата.

«Остеопат может ограничиться одним сеансом или двумя-тремя. Все зависит от подхода, от тактики работы. Я занимаюсь по своей авторской методике. Мы лечим каждый день в течение пяти дней и даем месяц перерыва. Как ни странно, цифра три имеет значение для выздоровления. То есть выздоровление может произойти или через три дня, или

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

через 30 дней, или через три недели, или через три месяца. Соответственно мы даем 30-дневный перерыв, потом они приходят на повторный курс лечения», – говорит врач.

Методика Максата Кожухметова сложная, но эффективная. Она позволяет человеку сразу почувствовать облегчение после сеанса. Эта методика – результат постоянной работы с пациентами. При этом врач утверждает, что методика каждого остеопата может работать только в руках ее автора.

«Допустим, вы ходите к одному остеопату, он применит какую-то свою технику, пойдете к другому – он сделает иначе. Здесь нет определенного шаблона, как это было бы, если бы вы пришли в поликлинику. Там вам говорят: температура, кашель, и ставят диагноз – допустим, пневмония. В другую поликлинику зайдете – врач точно так же напишет. А здесь подход совсем другой. Остеопатия считается более творческой работой. Врачи-osteопаты могут одинаково рассказывать о вашей болезни и ставить одинаковые диагнозы, но работа у них будет разной. Каждый остеопат работает по-своему», – объясняет Максат Маратович.

В частности, у него есть собственная методика проведения сеансов остеопатии для беременных женщин. Она позволяет до родов устранить боли в позвоночнике, улучшить внутриутробное развитие плода, а после рождения ребенка ускорить восстановление функций организма. По словам врача, с помощью этой методики будет улучшена работа эндокринной системы, мочеполовых органов, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Среди матерей бытует заблуждение, будто при кесаревом сечении ребенок не испытывает таких нагрузок, как при естественных родах. Однако, как отмечает специалист, чаще всего бывает как раз наоборот. При кесаревом сечении младенец рождается в состоянии компрессии, в котором он находился в утробе. К тому же череп ребенка не получает того моделирования, которое происходит при естественных родах. Поэтому малыша стоит показать остеопату, который точно определит, были ли повреждения, и сможет легче и быстрее скорректировать их.

Как подчеркивает Кожухметов, остеопатия отходит от мануальной терапии. Эти смежные науки имеют много общего, однако при остеопатии применяется более щадящий метод воздействия на организм и в частности на позвоночник. Помимо этого, отличие существует в точках и органах воздействия.

«В мануальной терапии череп не рассматривается. Там нет раздела краниосакральной терапии. Изначально они скептически относились к тому, что кость вообще имеет подвижность, что мозг дышит и так далее. То есть они думали, что череп – это некий конгломерат, там мозг сидит, и все – больше



ничего. Но мозг – это же орган. Если наши легкие дышат, ткани дышат, то и мозг, соответственно, тоже дышит. А чтобы мозг свободно дышал, кости должны быть свободными», – говорит врач.

Чтобы определить, есть ли у человека патология, остеопат отталкивается от анатомических норм, свойственных здоровым органам. Так, ткани здорового человека имеют определенную форму, плотность и температуру. Если же в них происходят нарушения, то эти характеристики становятся другими. Например, органы могут смещаться в сторону, увеличиваться в размерах или становиться более плотными. Руки остеопата способны уловить эти патологические нарушения на ранней стадии, когда они еще не причиняют боли и даже могут не распознаваться при помощи аппаратуры.

Воздействия врача-osteопата на тело пациента способствуют улучшению кровообращения в нервах и нормализуют обменные процессы в них. Однако Кожухметов отмечает, что остеопатия не является панацеей и может лишь помогать человеку, как и любой другой вид лечения. Кроме того, у нее есть свои противопоказания. Ими могут стать злокачественные новообразования, опухоли, патологическая ломкость костей, некоторые инфекционные и воспалительные заболевания, например остеомиелит позвоночника, туберкулезный спондилит, менингит и остальные болезни пододного рода.

Как утверждает специалист, особенность остеопатии в том, что болезнь здесь рассматривается не как поражение какого-то конкретного органа или системы органов, а как поражение всего организма. То есть ее методика направлена на здоровье организма в целом. Остеопатия позволяет оказывать лечебное воздействие на любом уровне поражения нерва, например на уровне выхода из позвоночника или в «узких» местах, где нерв может быть зажат мышцами и связками.

«Организм – это как часовой механизм. Остеопат просто ставит этот механизм в правильное русло и запускает его. И дальше организм сам себя корригирует», – утверждает врач.

Наталья Батракова

Фармацевтический оператор в Республике Казахстан

www.amity.kz



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

Филиалы и представительства:

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

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



Мезотерапия

Современную косметологию невозможно представить без мезотерапии. Сегодня это одна из самых популярных методик, применяемых в эстетической медицине.

Мезотерапия – это не «открытие» эстетической медицины. Основателем мезотерапии является Мишель Пистор, врач общей практики (Франция, 1952 г.). М. Пистор дал определение, ставшее девизом мезотерапии: «Peu, rarement au bon endroit» – «Редко, мало и в нужное место», т.е. несколько капель нужного препарата, вводимые в нужное место и один раз в несколько дней обеспечивают высокую эффективность на фоне минимального риска.

В настоящее время мезотерапия применяется в различных областях медицины (неврологии, ревматологии, стоматологии, оториноларингологии). В эстетической медицине мезотерапия также нашла широкое применение при многих проблемах кожи и подкожно-жировой клетчатки (акне, гиперпигментация, целлюлит и локальные жировые отложения), волос и ногтей, коррекции возрастных изменений кожи, а также при реабилитации после пластических операций, пилингов.

Несмотря на широкое распространение мезотерапии, необходимо помнить о противопоказаниях, таких как онконастороженность, нарушения свертываемости крови, отягощенный аллергоанамнез, келоидные рубцы, беременность и лактация и др.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА МЕЗОТЕРАПИИ

Эту процедуру может проводить в амбулаторных условиях только специалист с высшим медицинским образованием, прошедший специальное обучение по мезотерапии, после тщательно собранного анамнеза. Процедура, как правило, малобезболезненная, но при желании можно использовать местное при-

менение обезболивающих кремов. Активный препарат доставляется под кожу на глубину 1,0–1,3 мм микроскопическими дозами, через очень тонкие иголки.

Достоинством мезотерапии является малая травматичность, что позволяет совмещать ее с другими косметологическими процедурами.

При мезотерапии применяют индивидуальный «коктейль» омолаживающих препаратов, подобранный именно для вас. В состав коктейлей должны входить витамины и микроэлементы, гиалуроновая кислота, аминокислоты и т.д. Они дарят коже энергию, стимулируют обменные процессы в коже, борются с обезвоживанием и обеспечивают заметное омоложение, улучшают цвет и контур лица. Основой для выбора препарата должны служить его фармакологические показания. Несмотря на использование малых доз, следует помнить о противопоказаниях, гиперчувствительности к компонентам мезотерапевтического препарата. Многие врачи сами составляют коктейли. В этом случае может возникнуть опасность лекарственной несовместимости, увеличиться риск нежелательных последствий для пациента. Поэтому предпочтение лучше отдавать готовым коктейлям, в которых проявляется синергизм препаратов.

Я занимаюсь мезотерапией уже много лет, постоянно приобретаю опыт, который позволяет мне лучше ориентироваться в препаратах, используя в каждом конкретном случае максимально подходящих. Предпочитаю работать с препаратами от Laboratoires Filorga NCTF 135, NCTF 135HA, NCTF 135HA+, обогащенными неретикулированной гиалуроновой кислотой, стерильными, готовыми к употреблению.

Забор препарата производится врачом на глазах у пациента из флакона фабричного производства. Формула содержит, кроме гиалуроновой кислоты, 54 активных компонента, идеально подходит для глубокого увлажнения, повышения тонуса, эластичности кожи и ее сосудов, профилактики и коррекции признаков старения. Препараты прошли сертификацию в CE, имеют государственную регистрацию.

Действие мезотерапевтических препаратов NCTF 135, NCTF 135HA, NCTF 135HA+ Filorga (Франция) основано на насыщении клеток кожи питательными веществами, наполнении кожи необходимым количеством воды, стимуляции выработки коллагена и эластина, защиты от окислительных процессов и отрицательного воздействия солнечного излучения.

Успех формулы NCTF 135, NCTF 135HA, NCTF 135HA+ в ее **составе**.

Гиалуроновая кислота обладает увлажняющими свойствами. Стимулирует пролиферацию и работу клеток кожи, синтез коллагена.

Комплекс аминокислот является «строительным материалом» для молодых клеток кожи, активно воздействует на синтез коллагена и эластина, обеспечивает клетки энергией.

Комплекс минералов и витаминов принимает участие в многочисленных ферментативных реакциях, улучшает обменные процессы. Входит в состав ферментов, ускоряющих обменные процессы

При мезотерапии применяют индивидуальный «коктейль» омолаживающих препаратов, подобранный именно для вас



кожи. Активизирует образование коллагена, повышает плотность и эластичность кожи, улучшает ее внешний вид, тормозит процессы старения.

Комплекс нуклеозидов играет роль информационных носителей, контролирует порядок соединения аминокислот в цепь во время синтеза белков.

Комплекс коферментов ускоряет метаболические и реконструктивные процессы в коже.

Для наилучшего результата рекомендуется пройти специальный интенсивный курс с поддерживающими курсами.

Мезотерапия во всем мире и у нас в Казахстане – весьма популярный метод в косметологии. Но очень важно, чтобы вашими проблемами занимался профессионал, то есть врач-дерматокосметолог, прошедший специальное обучение (не стесняйтесь, спрашивайте в клинике специальные сертификаты).

Асия Тетенева,
врач-дерматовенеролог, косметолог
клиники «Арумед»





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 значения



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



bvozhrozhdenie

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, грибков, паразитов, опухолей.

Препарат «**Акулий жир Омега-3**» снижает концентрацию холестерина в сыворотке 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, грибков, 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



HeadHunter: работники туристического бизнеса, медики и маркетологи – самые суеверные

Компания HeadHunter провела опрос среди двух тысяч сотрудников, занятых в разных отраслях, чтобы узнать, кто больше подвержен профессиональным суевериям. Оказалось, что представители сферы туризма и HoReCa чаще других верят в приметы на службе (11% из всех респондентов данной профессиональной области). Недалеко от них ушли медики и маркетологи: 9% и 8% соответственно верят в потусторонние силы. При этом представители медицины проявили себя и как самые сомневающиеся: 38% затруднились ответить на вопрос о вере в приметы. Наименьшее количество суеверных среди менеджеров по продажам, банкиров, работников сфер закупок и административного персонала (по 2% таковых в каждой сфере). Самыми свободными от предрассудков являются юристы: среди них вообще не нашлось сотрудников, которые верят хотя бы в одну примету на работе.



ПРИМЕРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРИМЕТ СОТРУДНИКОВ:

«Когда определенного человека переводили на какой-либо проект, в скором времени тот проект закрывался».

«Если всю пятницу нет работы, то за 5 минут до конца рабочего дня свалится что-то ужасное, срочное, сложное и мегаважное, из-за чего придется задержаться на работе».

«Если должность руководителя пишется как «директор...», то его, скорее всего, уволят, а если «начальник...», то таких случаев не было. Поэтому все стремятся быть «начальниками», а не «директорами» при указании должности».

«По приемке товара приняли кладовщики излишки и укрыли. Когда подсчитали, вышло, что хотя здесь и прибыло, зато в другом месте убыло в трехкратном размере. С тех пор появилось такое суеверие: если примешь излишки и умолчишь, то жди беды».

«С компьютером не нужно быть грубым, потому что он живой».

«Те, кто съездил на производство, быстро увольняются».

«Плохая примета: если новые сотрудники сразу заказывают себе визитки, значит, проработают недолго».

«Если при первом деплое не обнаружили багов, то проект принесет убытки».

«Сидеть на стуле коллеги, которая ушла в декрет, – к новому декрету».

«Пройди из одного конца отдела в другой – и ты обязательно получишь с десяток вопросов или задач».

«Если что-то не получается, то не нужно этого делать».

«Было такое место, с которого 4 сотрудницы уходили в декрет. Поэтому другие девушки боялись туда садиться».

«Директор иногда освящает офис».

«Девушки, которых увольняют по инициативе компании, в течение полугода выходят замуж».

«Нельзя убирать руками случайно пролитую на стол воду, напитки или крошки от чего-либо: «стряхиваешь» свою зарплату».

«Август – месяц увольнения кого-либо из высшего менеджмента».

«Не брейсь, пока не завершу проект».

«Чтобы были покупатели, надо под порог и в угол положить монетки».

«В одном отделе не уживаются люди с одинаковым именем».

«Если с утра испортить начальнику настроение, то по его приезду в офис он будет рвать и метать».

«Не подписываем контракты 13 числа».

«Не приносить личные вещи (предметы интерьера, цветы). Будут проблемы».

«Чтобы деньги пришли, надо ими пошелестеть по всему вокруг. Выглядит глупо, но работает».

«Четверг – худший день для продаж».

Период исследования: 21 октября – 29 октября 2013 г.

Респонденты: 2 031 соискателей порталов HeadHunter Group

* 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.





Пора отдыхать!

Солнце, море, пляж... Кто об этом не мечтает? На дворе июнь, самая пора отпусков. Что надо знать о своих правах и обязанностях во время долгожданного отпуска? Как регулирует этот вопрос наше казахстанское законодательство? Итак, сегодня поговорим об отпуске.

Работникам предоставляются следующие виды отпусков:

- 1) оплачиваемые ежегодные трудовые отпуска;
- 2) социальные отпуска.

Оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск предназначен для отдыха работника, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и иных личных потребностей работника и предоставляется на определенное количество календарных дней с сохранением места работы (должности) и средней заработной платы (пункты 1, 2 статьи 100 Трудового кодекса Республики Казахстан от 15 мая 2007 года № 251-III, с изменениями и дополнениями по состоянию на 17.01.2014 г., далее – ТК РК).

Так как наш июньский номер журнала имеет тему «Не навреди, эскулап!», начнем с отпуска у медицинских работников. Сколько дней продолжается отпуск у казахстанского медика? Сейчас дело обстоит так, что во всех больницах, во всех поликлиниках эти цифры разные. Все зависит от вредности условий труда. Обычное число дней отпуска у врача – 24 дня. У заведующего отделением отпуск может составлять 42 дня, у рентгенолога – три месяца. Санитарке в среднем положено всего 12 дней отпуска. Длительность отпусков врачей и других медицинских работников увеличивается за счет дополнительных отпусков.

Работникам предоставляются **следующие виды оплачиваемых ежегодных трудовых отпусков:**

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

Под социальным отпуском понимается освобождение работника от работы на определенный период в целях создания благоприятных условий для материнства, ухода за детьми, получения образования без отрыва от производства и для иных социальных целей.

Работникам предоставляются **следующие виды социальных отпусков:**

- 1) отпуск без сохранения заработной платы;
- 2) учебный отпуск;
- 3) отпуска в связи с рождением ребенка (детей), усыновлением (удочерением) новорожденного ребенка (детей) – пункты 2–1, 3, 4 статьи 100 ТК РК.

Основной оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск работникам предоставляется продолжительностью двадцать четыре календарных дня, если большее количество дней не предусмотрено иными нормативными правовыми актами, трудовым, коллективным договорами и актами работодателя (статья 101 ТК РК).

Дополнительные оплачиваемые ежегодные трудовые отпуска предоставляются:

1) работникам, занятым на тяжелых работах, работах с вредными (особо вредными) и (или) опасными условиями труда, продолжительностью не менее шести календарных дней (сюда подпадают врачи-рентгенологи, химиотерапевты, психиатры, онкологи, персонал туберкулезных диспансеров и т.п.);

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

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

Трудовым, коллективным договорами работникам могут устанавливаться дополнительные оплачиваемые ежегодные трудовые отпуска поощрительного характера за длительную непрерывную работу, выполнение важных, сложных, срочных работ, а также работ иного характера (статья 102 ТК РК).

В каких днях исчисляется наш долгожданный отпуск? И на это дает ответ ТК РК в статье 103: «Продолжительность оплачиваемых ежегодных трудовых отпусков исчисляется в календарных днях без учета праздничных дней, приходящихся на дни трудового отпуска, независимо от применяемых режимов и графиков работы».

Чтобы человеку было удобнее отдыхать, чтобы он мог куда-то съездить (например, к семье, если он иногородний), заслуженные им дополнительные отпуска суммируются с основным ежегодным отпуском. При этом максимальная продолжительность отпуска не ограничена (пункт 2 статьи 103 ТК РК).

Как рассчитывают число дней отпуска, которое полагается отправляющемуся на отдых работнику? Согласно статье 104 ТК РК, в расчетный период входит фактически отработанное время и время, когда за вашим сотрудником сохранялось место работы и средняя заработная плата, время, проведенное на больничном или в декретном отпуске. Также, если работник был незаконно уволен и восстанавливался на работе через суд, время, пока его не допускали к работе не по его вине, засчитывается в период, когда он имел право на отпуск.

В отпуск работник может уходить по соглашению сторон в любое время года (пункт 1 статьи 105 ТК РК). Всем хочется, конечно, летом. Но тут уж как совпадет с утвержденным на вашем предприятии графиком отпусков и с мнением на этот счет вашего начальства. Будьте уживчивым и неконфликтным, чтобы не ходить в отпуск в декабре. Хотя сейчас, как говорится, когда у тебя есть деньги, тогда и лето. Например, лето в Египте. Так что работайте хорошо, с полной отдачей, чтобы было вам лето даже зимой.

Как быть в случае, если лето наступило, а вы проработали всего полгода? Тогда ваш отпуск (по соглашению с работодателем, конечно) может быть разделен пополам (на части) – об этом говорится в пункте 3 статьи 105 ТК РК.

Когда вы по закону можете получить свои отпускные? Если выходите в отпуск по графику, то не позднее, чем за три дня до отпуска. Если почему-то «срываете график» – не позднее чем через три календарных дня после выхода в отпуск (пункт 5 статьи 105 ТК РК).

Если вы заболели во время своего законного отпуска, потрудитесь пойти и взять больничный лист – тогда работодатель продлит ваш отпуск на время вынужденной нетрудоспособности, вызванной болезнью (пункт 1 статьи 108 ТК РК).

Оплачиваемый ежегодный трудовой отпуск (его часть) переносится только с письменного согласия работника или по его просьбе. Перенесенный трудовой отпуск по соглашению сторон может быть присоединен к трудовому отпуску за следующий год или предоставлен по просьбе работника отдельно в другое время (пункт 2 статьи 108 ТК РК).

Если у вас много ответственной и срочной работы и при этом вас нечем заменить, вы можете не ходить в отпуск в текущем году. Но только в одном! Больше двух лет не ходить в отпуск нельзя – запрещается Трудовым кодексом Республики Казахстан! Согласно пункту 3 статьи 108.

Трудовым, коллективным договорами работникам могут устанавливаться дополнительные оплачиваемые ежегодные трудовые отпуска поощрительного характера

Случается, что **работника приходится отзываться из отпуска** в связи с производственной необходимостью. Помните: отозвать вас можно, только если вы дадите на это письменное согласие! Если вы сейчас не можете вернуться «в строй», то за это никто не может вас наказать каким бы то ни было образом, потому что вы имеете право не возвращаться на работу, ваш отказ не является нарушением трудовой дисциплины (пункт 1 статьи 109 ТК РК). Но, конечно, надо входить и в положение работодателя, мы уже не говорим о том, что перечить начальству – это против ветра плевать. Вы тоже должны радеть за свое предприятие: в конце концов, от того, как оно функционирует – успешно или нет – зависит ваша зарплата. Если и не размер оклада, то будут ли у организации деньги платить вам этот оклад.

Сидеть как премудрый пескарь, рассуждать на тему «моя хата с краю» и работать только от звонка

Любите свою работу!
Тогда вас будут ценить,
давать отпуск летом
и не станут отзываться
раньше времени



до звонка – это и скучно, и невыгодно. На одном из интернет-сайтов выложена такая история. Девушка работала секретарем в фирме. Ее коллега, тоже секретарь, все время пеняла ей: мол, что ты так убиваешься, работодатель все равно этого не оценит. Через несколько лет усердная работница стала со-владельцем фирмы, а слишком ценящая свой труд девица стала уже ее секретаршей.

Или вот хорошее высказывание из «Твиттера»: «Не оправдывайся тем, что плохо работаешь, потому что тебе мало платят. Платят тебе столько, на сколько ты согласился, а работаешь ты плохо, потому что лентяй». Любите свою работу! Тогда вас будут ценить, давать отпуск летом и не станут отзываться раньше времени.

При отзыве работника из оплачиваемого ежегодного трудового отпуска вместо предоставления неиспользованной части отпуска в другое время по соглашению между работником и работодателем работнику может быть произведена компенсационная выплата за дни неиспользованной части оплачиваемого ежегодного трудового отпуска. Это сказано в пункте 3 статьи 109 ТК РК.

Ну и дальше **несколько советов тому, кто уезжает на курорт**: какие вещи необходимо взять с собой, какие прививки сделать, если вы едете в экзотическую страну.

Итак, о том, какие вещи брать с собой на отдых, рассмотрим на примере поездки в Египет. Прежде всего, конечно, нужно взять определенную сумму денег в американских долларах: там ими можно успешно расплачиваться за что бы то ни было. Сумма – не больше той, которую отдали за саму путевку. В крайнем случае – чтобы только хватило на покупку обратных билетов, если вдруг какой форс-мажор с турфирмой.

Какие лекарства брать с собой? Если принимаете что-то постоянно, заранее выясните, разрешены ли эти лекарства к ввозу в страну или есть ли они там в свободной продаже. Из лекарств общего плана

мы советуем мезим для пищеварения, активированный уголь при отравлении (или похмелье), левомицитин от расстройства желудка, йод и зеленку для обезвреживания порезов от кораллов, набор пластырей, аспирин и цитрамон от простуды и головной боли.

Пляжные принадлежности покупайте все на месте, не тащите их с родины, так как тут они все равно китайские, только по три раза накрученной цене. Возьмите с собой только удобные тапочки для самолета и смену белья, остальное – купальники, надувные матрасы, круги и т.п. – найдете в Египте гораздо дешевле.

Если вам принципиально надо будет гладить привезенные с собой вещи, узнайте заранее, предоставляют ли в том отеле, где вы забронировали номер, утюги. Если нет – везите свой. Желательно, конечно, походный.

Если вы едете в экзотическую страну, например в Индию, мы бы рекомендовали вам сделать предварительно прививки – от тифа, малярии и желтухи (гепатита А). И помните, что пить в Индии следует только бутилированную воду.

Если вы едете в Таиланд, нужно сделать также прививки от ряда заболеваний, распространенных в Азии: дифтерии, столбняка, брюшного тифа, гепатита А и В (такая прививка рекомендована Всемирной организацией здравоохранения всем лицам, посещающим азиатский регион), от японского энцефалита (особенно если едете в северные районы страны), от бешенства (в Таиланде традиционно очень много собак).

Ну и предварительно почитайте в Интернете о религии и обычаях страны, куда вы отправляетесь, чтобы нечаянно не оскорбить чем-либо коренных жителей.

Удачного отпуска!

Наталья Выдренко

Ulife
nlimited

ЛАБИЦИД S4

ПРОБИОТИК - 4 МЛРД ЖИВЫХ БАКТЕРИЙ 4-Х ВИДОВ



STREPTOCOCCUS THER-
MOPHILUS -16%



LACTOBACILLUS CASEI
SUBSP. PHARMINOSUS -25%



LACTOBACILLUS ACI-
DOPHILUS-32,5%



BIFIDOBACTERIUM
BIFIDUM -32,5%

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

Ulife
nlimited

ЛАБИЦИД S4

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

Лабцид 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 БАД 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 ФУНДУСНО-КИШЕЧНИКА
- СИНТЕЗИРУЕТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И К
- УСИЛИВАЕТ АКТИВНОСТЬ СФЕРМЕНТОВ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОМПОНЕНТОВ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ (ИММУНОГЛОБУЛИН, ИНТЕРФЕРОН И ДР.)
- СПОСОБСТВУЕТ ДЕТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА (ДЕТРАДИЦИИ И ВЫВЕДЕНИЕ ЭНДОГЕННЫХ И ЭКЗОГЕННЫХ ТОКСИЧНЫХ СУБСТАНЦИЙ)
- ОБЛАДАЕТ АНТИАНДЕРОГЕННОЙ И АНТИМУТАГЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ

ПОКАЗАНИЯ:
нарушения физиологической микрофлоры кишечника в период и после лечения антибиотиками, сульфаниламидами и пучевой терапией, синдром недостаточности пищеварения, диспепсия, диарея, метеоризм, запоры, аэрофагия, колит, синдром спрейного кишечника (проктосигмоид, атрофический колит), дисбактериоз, расстройства со стороны ЖКТ, вызванные сменой климата (поезда в дальние страны), гипо- и анцидарные состояния (в т.ч. при беременности), атрофические заболевания желудка, печени и желчного пузыря, атрофическое заболевание кишечника, в частности эзофагит, гастрит (в составе симбиотической терапии), диспепсические явления в раннем детском возрасте, после перенесенного гастроэнтероколита (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, заливая 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)

Ulife
nlimited

ЛАБИЦИД S4

ПРОБИОТИК - 4 МЛРД ЖИВЫХ БАКТЕРИЙ 4-Х ВИДОВ



STREPTOCOCCUS THER-
MOPHILUS -16%



LACTOBACILLUS CASEI
SUBSP. PHARMINOSUS -25%



LACTOBACILLUS ACI-
DOPHILUS-32,5%



BIFIDOBACTERIUM
BIFIDUM -32,5%

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

Обработанная иммунная защита
Дисбактериоз
Запоры



ЛАБИЦИД S4
ПРОБИОТИК

Биологически активная добавка
к пище с пробиотическим эффектом

20 капсул



ЛАБИЦИД S4
ПРОБИОТИК

Биологически активная добавка

20 капсул

1 капсула Лабцид S4 содержит:
4 миллиарда бактерий в спорулирующей форме (в т.ч. пробиотический штамм -32,5%, Лактобациллы -25%, Бифидобактерии -16%, в т.ч. штамм Streptococcus thermophilus -10%, штамм Lactobacillus casei subsp. pharminosus -25%, штамм Lactobacillus acidophilus -32,5%), штамм Streptococcus thermophilus (E17) (продолговатый, тетрапод).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

повышенная чувствительность к компонентам препарата или молочным продуктам.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ:

Беременность и лактация
Особенности всасания препарата на способность управлять автомобилем или потенциально опасными механизмами
Применение возможно, поскольку Лабцид S4 в своем составе не содержит алкоголя.
Длительное применение препарата не рекомендуется без консультации врача.

УСЛОВИЯ ОТПУСКА

Отпускается без рецепта.
Производитель: «Лабцид» Сп. з о. о., ул. Ступа 4, 96-100
Киевской области, Украина
Место производства: Солово Улр., ул. Ростерда 15С.

ПРОИЗВЕДЕНО ДЛЯ ТОО «МЕДОПТИК».

е-пост: medoptik@antibio.ru www.medoptik.ru



Горячая линия: 327 98 01
ТОО «Медоптик»
РК, г. Алматы, ул. Озарета 2 «Б»
тел.: 8 (727) 383-32-02, 331-09-25

Аллергии

Обзор противоаллергических антигистаминных препаратов

Роза Исмаиловна Ягудина, д. фарм. н., проф., зав. кафедрой организации лекарственного обеспечения и фармакоэкономики и зав. лабораторией фармакоэкономических исследований Первого МГМУ им. И.М. Сеченова;
Евгения Евгеньевна Аринина, к. м. н., ведущий научный сотрудник лаборатории фармакоэкономических исследований Первого МГМУ им. И.М. Сеченова.

О причинах аллергии

Наверное, сегодня не найдется ни одного человека, который хоть раз в жизни не столкнулся бы с аллергической реакцией. Особенно подвержены аллергии дети. Распространенность различных видов аллергий постоянно растет, увеличивается их количество и тяжесть течения. Это связано прежде всего с загрязнением окружающей среды и появлением в быту большого количества химических веществ-аллергенов.

Аллергия занимает одно из ведущих мест по распространенности, а темпы ее ежегодного прироста позволяют говорить о начале эпидемии аллергических заболеваний. Сегодня распространенность аллергического ринита в развитых странах составляет около 20%, бронхиальной астмы – около 8% (из них более половины – атопическая форма бронхиальной астмы), лекарственной аллергии – более 25% стационарных больных. В связи с этим практически ежедневно большое количество врачей различных специальностей сталкивается с различными видами аллергии: атопическим дерматитом, пищевой и лекарственной аллергией и т.д.

Широкое и бесконтрольное использование лекарственных препаратов также приводит к росту числа аллергических реакций. В возникновении аллергических заболеваний большую роль играют климатические факторы, наследственность, соматическая патология, а также характер питания. Запускают аллергическую реакцию различные вещества, которые, попадая в организм, вызывают иммунный ответ гуморального или клеточного типа.

Аллергия – реакция гиперчувствительности, опосредованная иммунологическими механизмами. У большинства больных развитие аллергической реакции, как правило, бывает ассоциировано с антителами IgE-класса, в связи с чем такие аллергические реакции еще называют «IgE-опосредованная аллергия».

Аллергические заболевания у лиц с атопической конституцией могут называться атопическими (атопический ринит, атопическая бронхиальная астма и т.д.). Однако хочется отметить, что атопические аллергические реакции проявляются только при наличии генетической предрасположенности организма развивать IgE-опосредованную сенсibilизацию к самым обычным продуктам окружающей среды, при контакте с которыми у большинства людей сенсibilизации не развивается (пыльца растений, выделения домашних животных, клещи, домашняя пыль и т.д.). Заболевание не относится к атопическим, если у пациента выявляют положительные

кожные пробы или специфические IgE-антитела к аллергенам, с которыми в повседневной жизни больные сталкиваются не так часто, и если при этом дозы аллергенов выше, чем дозы при атопических заболеваниях, а их проникновение в организм происходит не через слизистые оболочки (а через жало осы или пчелы, например). Не относится к атопическим реакциям и лекарственная аллергия.

По данным ГНЦ «Института иммунологии ФМБА России», на непереносимость пищевых продуктов указали 65% больных стационара института. Из них истинные аллергические реакции на пищевые аллергены были выявлены почти у 35%, а псевдоаллергические – у 65% больных. При этом истинная пищевая аллергия как основное аллергическое заболевание составила в структуре всей алергопатологии за последние 5 лет около 5,5%, а реакции на примеси, находящиеся в составе пищевых продуктов, – 0,9%.

ВИДЫ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

Различают аллергические реакции немедленно, замедленного и смешанного типа. В патогенезе аллергических реакций немедленного типа выделяют следующие стадии:

Иммунологическая стадия – сенсibilизация организма в результате контакта с аллергеном – образование антител (АТ), способных взаимодействовать с аллергеном. Если к моменту образования АТ аллерген уже удален из организма, то клинических проявлений не происходит. При повторном воздействии аллергена в уже сенсibilизированном к нему организме образуется комплекс «аллерген – АТ».

Патохимическая стадия – выделение биологически активных веществ (БАВ), медиаторов аллергии: гистамина, серотонина, брадикинина, ацетилхолина, гепарина и т.д. Этот процесс происходит в результате аллергической альтерации комплексом антиген-антитело тканей, богатых тучными клетками (сосудов кожи, серозных оболочек, рыхлой соединительной ткани и др.). Происходит угнетение механизмов их инактивации, снижаются гистамино- и серотонинопектические свойства крови, уменьшается активность гистаминазы, холинэстеразы и др.

Патофизиологическая стадия – результат воздействия медиаторов аллергии на ткани. Стадия характеризуется расстройством кроветворения, спазмом гладкой мускулатуры бронхов, кишечника, изменением состава сыворотки крови, нарушением ее свертываемости, цитолизом клеток и др.

ТИПЫ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ:

1. Аллергическая реакция I типа, или реакция немедленного типа (анафилактический, атопический тип). Развивается с образованием АТ, относящихся к классу IgE и IgG₄, которые фиксируются на тучных клетках и базофильных лейкоцитах. При соединении этих АТ с аллергеном выделяются медиаторы: гистамин, гепарин, серотонин, тромбоцитарный активирующий фактор, простагландины, лейкотриены и др., которые определяют клинику аллергической реакции немедленного типа, возникающую через 15–20 минут.

2. Аллергическая реакция II типа, или реакция цитотоксического типа, характеризуется образованием АТ, относящихся к IgG и IgM. Этот тип реакции вызывается только антителами, без участия медиаторов, иммунных комплексов и сенсibilизированных лимфоцитов. АТ активизируют комплемент, который вызывает повреждение и разрушение клеток организма с последующим фагоцитозом и удалением их. Именно по цитотоксическому типу происходит развитие лекарственной аллергии.

3. Аллергическая реакция III типа, или реакция иммунокомплексного типа (тип Артюса), возникает в результате образования циркулирующих иммунных комплексов, в состав которых входят IgG и IgM.

Это ведущий тип реакции в развитии сывороточной болезни, аллергических альвеолитов, лекарственной и пищевой аллергии, при ряде аутоаллергических заболеваний (СКВ, ревматоидный артрит и др.).

4. Аллергическая реакция IV типа, или аллергическая реакция замедленного типа (гиперчувствительность замедленного типа), при которой роль АТ выполняют сенсibilизированные Т-лимфоциты, имеющие на своих мембранах специфические рецепторы, способные взаимодействовать с сенсibilизирующими АГ. При соединении лимфоцита с аллергеном выделяются медиаторы клеточного иммунитета – лимфокины, вызывающие скопление макрофагов и других лимфоцитов, в результате чего возникает воспаление. Реакции замедленного типа развиваются в сенсibilизированном организме через 24–48 часов после контакта с аллергеном. Клеточный тип реакции лежит в основе развития вирусных и бактериальных инфекций (туберкулез, сифилис, лепра, бруцеллез, туляремия), некоторых форм инфекционно-аллергической бронхиальной астмы, ринита, трансплантационного и противоопухолевого иммунитета.

В диагностике аллергических реакций важно выявить аллерген, его причинно-следственную связь с клиническими проявлениями и тип иммунологической реакции

В диагностике аллергических реакций важно выявить аллерген, его причинно-следственную связь с клиническими проявлениями и тип иммунологической реакции. **Общепринятая классификация заболеваний в зависимости от типа реакции:**

- 1. Реакция гиперсенсibilизации немедленного типа:**
 - анафилактический шок;
 - ангионевротический отек Квинке;
 - крапивница.
- 2. Реакция гиперсенсibilизации замедленного типа:**
 - фиксированные (ограниченные, локальные) медикаментозные стоматиты;
 - распространенные токсико-аллергические стоматиты (катаральный, катарально-геморрагический, эрозивно-язвенный, язвенно-некротический стоматиты, хейлиты, глосситы, гингивиты).
- 3. Системные токсико-аллергические заболевания:**
 - болезнь Лайела;
 - многоформная экссудативная эритема;
 - синдром Стивенса – Джонсона;
 - хронический рецидивирующий афтозный стоматит;
 - синдром Бехчета;
 - синдром Шегрена.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

В таблице 1 представлены клинические проявления различных вариантов аллергических реакций:

Вид аллергической реакции	Клиническая картина
Анафилактический шок	Развивается в течение нескольких минут и характеризуется выраженным спазмом гладких мышц бронхиол с развитием респираторного «ди-стресс-синдрома», отеком гортани, спазмом гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта (спастические боли в животе, рвота, понос), кожным зудом, крапивницей, критическим падением АД, потерей сознания. Летальный исход может наступить в течение часа при явлениях асфиксии, отека легких, поражении печени, почек, сердца и других органов.
Ангioneвротический отек Квинке	Четко локализованный участок отека дермы, подкожной клетчатки или слизистых оболочек. В течение нескольких минут, иногда медленнее, на различных участках тела или слизистой оболочки рта развивается выраженный ограниченный отек. При этом цвет кожи или слизистой оболочки рта не меняется. В области отека ткань напряжена, при давлении на нее ямки не остается, пальпация безболезненна. Наиболее часто отек Квинке располагается на нижней губе, веках, языке, щеках, гортани. Язык при отеке значительно увеличивается и с трудом помещается во рту. Отек языка и гортани наиболее опасен, так как может привести к быстрому развитию асфиксии. Процесс в этих областях развивается очень быстро. Больной ощущает затруднение дыхания, развиваются афония, синюшность языка. Может исчезать спонтанно, может рецидивировать.
Крапивница	Преходящие высыпания, обязательным элементом которых является волдырь – четко ограниченный участок отека дермы. Цвет волдырей варьирует от светло-розового до ярко-красного, размеры от 1–2 мм до нескольких сантиметров. «Контактная» крапивница развивается при контакте неповрежденной кожи с аллергеном.
Фиксированный медикаментозный стоматит	Проявления медикаментозного стоматита индивидуальны для каждого человека. Общая картина заболевания: болезненные или неприятные ощущения, зуд, жжение, отек в ротовой полости, недомогание, нарушение слюноотделения, сухость в ротовой полости и появление высыпаний. Может возникать покраснение и сильная отечность мягких тканей (губ, щек, языка) и неба, кровоточивость и повышенная болезненность десен при прикосновении; язык становится гладким и распухшим, а слизистая ротовой полости – пересохшей и чувствительной к внешним раздражителям. Высыпания могут возникать не только на слизистой оболочке ротовой полости, но и на коже лица вокруг губ. При этом засыхающие корки болезненно трескаются при попытке открыть рот. Параллельно могут появиться головные боли, боли в суставах и их опухание, боли в мышцах, крапивница, зуд, субфебрильное повышение температуры.
Распространенные токсико-аллергические стоматиты	Проявляются пузырьковыми высыпаниями. Постепенно эти пузырьки вскрываются, образуя афты и эрозии. Одиночные эрозии могут сливаться и образовывать обширные очаги поражения. Слизистая оболочка пораженного участка полости рта отечна, с выраженной краснотой. Отек может локализоваться на слизистой оболочке языка, губ, щек, неба, десен. Спинка языка приобретает гладкий, блестящий вид, сам язык несколько отекает. Подобные изменения могут одновременно наблюдаться и на губах.
Болезнь Лайела	Внезапный подъем температуры до 39–40° С. Появление эритематозных пятен на коже и слизистых оболочках, которые в течение 2–3 дней превращаются в дряблые тонкостенные пузыри (буллы) неправильной формы со склонностью к слиянию, легко разрывающиеся с эрозиванием обширных поверхностей. Пораженная поверхность напоминает ожог кипятком II–III степени. На слизистой оболочке рта появляется сначала афтозный стоматит, затем некротическо-язвенный. Поражение половых органов: вагинит, баланопостит. Геморрагический конъюнктивит с переходом в язвенно-некротический.

Многоформная экссудативная эритема	Папулезная сыпь, имеющая за счет центробежного увеличения элементов вид «мишеней» или «двухцветных пятен». Сначала возникают элементы диаметром 2–3 мм, затем увеличиваются до 1–3 см, реже до большего размера. Кожные высыпания многообразны: пятна, пустулы, пузыри, реже встречаются элементы по типу «пальпируемой пурпуры».
Синдром Стивенса – Джонсона	Повышение температуры тела, иногда с продромальным гриппоподобным периодом в течение 1–13 дней. На слизистой оболочке полости рта образуются пузыри и эрозии с серо-белыми пленками или геморрагическими корками. Иногда процесс переходит и на красную кайму губ. Часто развивается катаральный или гнойный конъюнктивит с появлением пузырьков и эрозий. Иногда появляются изъязвления и рубцовые изменения роговицы, увеиты. Сыпь на коже носит более ограниченный характер, чем при многоформной экссудативной эритеме, и проявляется различного размера пятнисто-папулезными элементами, пузырьками, пустулами, геморрагиями.
Хронический рецидивирующий афтозный стоматит	Характеризуется развитием болезненных рецидивирующих одиночных или множественных изъязвлений слизистой оболочки полости рта.
Синдром Бехчета	Симптомы не всегда проявляются одновременно. На слизистой оболочке полости рта – неглубокие болезненные язвы диаметром от 2 до 10 мм, располагающиеся в виде единичных элементов или скоплениями. Локализуются на слизистой оболочке щек, деснах, языке, губах, иногда в глоточной области, реже – в гортани и на слизистой носа. В центральной части имеют желтоватое некротическое основание, окруженное красным кольцом, внешне и гистологически не отличаются от язв при банальном афтозном стоматите. Множественные или единичные рецидивирующие болезненные язвы половых органов внешне очень напоминают язвы ротовой полости. Редко наблюдаются язвы слизистой оболочки мочевого пузыря или симптомы цистита без признаков изъязвления. Поражение кожи – эритематозные папулы, пустулы, пузырьки и элементы типа узловой эритемы. Они могут не отличаться от «обычной» узловой эритемы, однако имеют свои особенности: иногда располагаются скоплениями, локализуются на руках, а у единичных больных даже изъязвляются. У отдельных больных выражены элементы некроза и нагноения кожи, достигающие значительного распространения – так называемая гангренозная пиодермия.
Синдром Шегрена (NB! Отличать от аутоиммунной болезни Шегрена)	Поражение экзокринных (слюнных и слезных) желез. Сухой кератоконъюнктивит – зуд, жжение, дискомфорт, резь, «песок в глазах», может снижаться острота зрения, а при присоединении гнойной инфекции развиваются язвы и перфорация роговицы; ксеростомия – увеличение слюнных желез и хронический паренхиматозный паротит. Периодическая сухость во рту, усиливающаяся при физической и эмоциональной нагрузке, позднее развивается прогрессирующий кариес, появляется затруднение при глотании пищи.

Однако в последнее время все большее распространение получают так называемые **«контактные» формы аллергических реакций**, а именно:

Атопический дерматит. Проявляется сухостью, повышенным раздражением кожи и сильным зудом. Протекает с периодами обострений и ремиссий. Острая стадия проявляется эритемой, папулами, шелушением и припухлостью кожи, образованием участков эрозий, мокнутия и корочек. Присоединение вторичной инфекции ведет к развитию гнойничковых поражений.

Для хронической стадии атопического дерматита характерны утолщение кожи (лихенизация), выраженность кожного рисунка, трещины на подошвах и ладонях, расчесы, усиление пигментации кожи

век. В хронической стадии развиваются типичные для атопического дерматита симптомы: множественные глубокие морщинки на нижних веках, ослабление и поредение волос на затылке, блестящие ногти со сточенными краями из-за постоянных расчесов кожи (которые приводят к ее вторичному инфицированию), одутловатость и гиперемия подошв, трещины, шелушение.

Бронхиальная астма (атопическая форма) и аллергический ринит – заболевания, ассоциированные с IgE-медируемыми реакциями. Клиника этих состояний хорошо известна. Развиваются такие реакции, как правило, при вдыхании воздуха, содержащего аллергены.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Синдром Гейнера. Возникает у детей в первые месяцы жизни и характеризуется не-IgE-медируемой иммунной реакцией к белкам коровьего молока. Клинически это проявляется свистящим дыханием, одышкой, кашлем, периодически возникающими инфильтратами в легких, легочным гемосидерозом, анемией, рецидивирующими пневмониями, задержкой роста. Возможны риниты, формирования легочного сердца, рецидивирующие отиты, а также различные симптомы поражения желудочно-кишечного тракта.

К не-IgE-опосредованной аллергии относится сывороточная болезнь, связанная с продукцией определенных изоформ IgG, а также **аллергический альвеолит**, развивающийся при хроническом вдыхании пыли, содержащей высокие концентрации антигенов некоторых грибов («легкое фермера») и белков птичьего помета («легкое голубевода»).

Такое многообразие клинических проявлений свидетельствует о том, насколько важен для подбора эффективной фармакотерапии правильно сформулированный диагноз.

ФАРМАКОТЕРАПИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

Рассмотрим две основные группы препаратов, применяемых для лечения аллергических реакций:

1. Препараты, блокирующие гистаминовые рецепторы (H₁-рецепторы), 1-го поколения: хлоропирамин, клемастин, хифенадин; 2-го (нового) поколения: цетиризин, эбастин, лоратадин, фексофенадин, дезлоратадин, левоцетиризин.

2. С профилактической целью назначаются препараты, повышающие способность сыворотки крови связывать гистамин (сейчас они применяются реже) и тормозящие высвобождение гистамина из тучных клеток, – кетотифен, препараты кромоглициевой кислоты. Эта группа препаратов назначается с профилактической целью на длительный срок, не менее 2–4 мес.

Стероиды, которые также применяют при аллергических заболеваниях, станут предметом отдельной статьи.

Антигистаминные препараты 1-го поколения – конкурентные блокаторы H₁-рецепторов, поэтому их связывание с рецептором быстро обратимо. В связи с этим для получения клинического эффекта необходимо использовать эти препараты в высоких дозах с частотой до 3–4 раз в сутки, однако можно использовать в комбинациях с препаратами 2-го поколения при назначении на ночь.

Основные побочные эффекты **H₁-антагонистов 1-го поколения**: проникновение через гематоэнцефалический барьер; блокада как H₁-рецепторов, так и M-холинорецепторов, 5HT-рецепторов, D-рецепторов; местнораздражающее действие; анальгезирующий эффект; расстройства со стороны ЖКТ

(тошнота, боли в животе, нарушение аппетита). Однако самым известным побочным действием противогистаминных препаратов 1-го поколения является седативный эффект. Седативное действие может варьировать от легкой сонливости до глубокого сна.

Наиболее широкое распространение в клинической практике нашли следующие препараты 1-го поколения: этаноламины, этилендиамины, пиперидины, алкиламины, фенотиазины. К этаноламинам относятся дифенгидрамин, клемастин.

Дифенгидрамин – один из основных представителей антигистаминных препаратов 1-го поколения. Он проникает через гематоэнцефалический барьер, обладает выраженным седативным эффектом, умеренным противорвотным свойством.

Клемастин по фармакологическим свойствам близок к димедролу, но обладает более выраженной антигистаминной активностью, более продолжительным действием (в течение 8–12 ч.) и умеренным седативным эффектом.

Классическим представителем этилендиаминов является **хлоропирамин**. Это один из представителей 1-го поколения, который можно комбинировать с антигистаминным препаратом 2-го поколения.

Среди производных пиперидина наиболее широко используют **ципрогептадин**, который относится к антигистаминным препаратам с выраженной антисеротониновой активностью. Кроме того, ципрогептадин обладает свойством стимулировать аппетит, а также блокировать гиперсекрецию соматотропина при акромегалии и секрецию АКТГ при синдроме Иценко – Кушинга.

Представителем алкиламинов, используемым для лечения аллергических заболеваний, является **диметинден**. Препарат действует в течение суток, обладает выраженным седативным действием, как и у других препаратов 1-го поколения; отмечается развитие тахифилаксии. Побочные симптомы проявляются также сухостью слизистых оболочек полости рта, носа, горла. У особо чувствительных пациентов могут возникать расстройства мочеиспускания и ухудшение зрения. Другими проявлениями действия на ЦНС могут быть нарушения координации, головокружение, чувство вялости, снижение способности координировать внимание.

Хифенадин обладает низкой липофильностью, плохо проникает через гематоэнцефалический барьер, активирует диаминооксидазу (гистаминазу), разрушающую гистамин. За счет того, что препарат плохо проникает через гематоэнцефалический барьер, после его приема отмечается либо слабый седативный эффект, либо его отсутствие. Разрешен к применению у детей раннего возраста.

H₁-антагонисты 2-го (нового) поколения отличаются высокой избирательной способностью блокировать периферические H₁-рецепторы. При-

надлежат они к разным химическим группам. Большинство H1-антагонистов 2-го поколения связываются с H1-рецепторами неконкурентно и являются пролекарствами, оказывая противогистаминное действие за счет накопления в крови фармакологически активных метаболитов. В связи с этим метаболизируемые препараты максимально проявляют свое антигистаминное действие после появления в крови достаточной концентрации активных метаболитов. Такие соединения с трудом могут быть вытеснены с рецептора, а образовавшийся лиганд-рецепторный комплекс диссоциирует сравнительно медленно, чем и объясняется более продолжительное действие таких препаратов. H1-антагонисты 2-го поколения легко всасываются в кровь.

Основные преимущества H1-антагонистов 2-го поколения: высокая специфичность и высокое сродство к H1-рецепторам; быстрое начало действия; длительное действие (до 24 ч.); отсутствие блокады рецепторов других медиаторов; непроницаемость через гематоэнцефалический барьер; отсутствие связи абсорбции с приемом пищи; отсутствие тахифилаксии.

Среди современных антигистаминных препаратов нового поколения в клинической практике используются следующие группы: пиперазиновые, азатиридиновые, пиперидиновые производные, оксипиперидины.

Пиперазиновые производные – цетиризин, избирательный блокатор H1-рецепторов, не оказывает существенного седативного эффекта и, как другие представители 2-го поколения, не имеет антисеротонинового, антихолинергического действия, не усиливает действие алкоголя.

Азатиридиновые производные – лоратадин; относится к метаболизируемым H1-антагонистам, является селективным блокатором H1-рецепторов, не имеет антисеротонинового, антихолинергического действия, не усиливает действие алкоголя. Дезлоратадин является фармакологически активным метаболитом лоратадина, обладает большим сродством к H1-рецепторам и может быть использован в меньшей, чем лоратадин, лечебной дозе (5 мг в сутки).

Оксипиперидины – эбастин, высокоизбирательный неседативный H1-антагонист 2-го поколения. Относится к метаболизируемым препаратам. Фармакологически активный метаболит – каребастин. Эбастин оказывает выраженный клинический эффект как при сезонных, так и при круглогодичных аллергических ринитах, обусловленных сенсibilизацией к пыльцевым, бытовым и пищевым аллергенам. Противоаллергическое действие эбастина начинается уже через час после перорального приема и продолжается до 48 ч. Детям эбастин назначают с 6 лет.

Пиперидины – фексофенадин, конечный фармакологически активный метаболит терфенадина;

обладает всеми преимуществами H1-антагонистов 2-го поколения.

Препараты, тормозящие высвобождение медиаторов из тучных клеток и других клеток-мишеней аллергии.

Кетотифен – оказывает противоаллергическое действие за счет торможения секреции медиаторов аллергии из тучных клеток и блокады H1-рецепторов гистамина.

Препараты, повышающие способность сыворотки крови связывать гистамин: гистаглобулин – комбинированный препарат, состоящий из нормального человеческого иммуноглобулина и гистамина гидрохлорида. При введении препарата в организм вырабатываются противогистаминные антитела и повышается способность сыворотки инактивировать свободный гистамин. Применяют в комплексной терапии крапивницы, отека Квинке, нейродермитов, экземы, бронхиальной астмы.

Препараты кромоглициевой кислоты (кромогликат натрия). Кромогликат натрия действует рецепторным механизмом, не проникая в клетки, не метаболизируется и экскретируется в неизменном виде с мочой и желчью. Этими свойствами кромогликата натрия может быть объяснена чрезвычайно низкая частота нежелательных побочных эффектов. При пищевой аллергии особое значение имеет пероральная лекарственная форма кромоглициевой кислоты – **налкром**.

При назначении антигистаминных препаратов, особенно детям и лицам пожилого возраста, следует четко придерживаться рекомендаций, изложенных в инструкции по применению.

Таким образом, выбор антигистаминных препаратов при лечении аллергических заболеваний требует от врача учета индивидуальных особенностей пациента, особенностей клинического течения аллергического заболевания, наличия сопутствующих заболеваний, профиля безопасности рекомендуемого медикамента. Немалое значение имеет и доступность препарата для пациента.

Среди современных антигистаминных препаратов имеются лекарственные препараты, обладающие высокой степенью безопасности, что позволяет аптекам отпускать их без рецепта врача. Тем не менее следует рекомендовать пациентам советоваться с лечащим врачом, какой из препаратов более всего показан при каждом конкретном случае.

Государственные меры по улучшению бизнес-среды в Республике Казахстан

Задача сегодняшнего дня – создание необходимых условий и предпосылок для перехода мелких предприятий и индивидуальных предпринимателей в разряд средних.

Н. А. Назарбаев

Одним из главных событий прошлого года в области экономической политики государства является достижение Казахстаном 50-го места в рейтинге глобальной конкурентоспособности (The Global Competitiveness Index) по версии Всемирного экономического форума. В то же время вхождение Казахстана в группу ведущих 50 стран мира в рейтинге стран по степени благоприятности условий для предпринимательской деятельности Doing Business (Ведение бизнеса) Всемирного банка¹ стало свидетельством успешных правительственных реформ, направленных на улучшение бизнес-среды в Республике Казахстан. В рейтинге «Ведение бизнеса» Казахстан опередил Бразилию (116), Китай (96), Турцию (69), Россию (92), Беларусь (63), Индию (134) и некоторые страны Восточные Европы. Данный рейтинг основан на анализе нормативных правовых актов, регулирующих предпринимательскую деятельность, а также общедоступных статистических данных о регулировании предпринимательской деятельности. Объектами исследования при составлении рейтинга являлись малые и средние предприятия, течение их жизненного цикла, которые характеризуются такими показателями как регистрация предприятий, кредитование, защита инвесторов, налогообложение и т.д.

По всему миру для открытия компании в среднем необходимо пройти 7 процедур и потратить 25 дней, при этом стоимость процедур составляет 32% от дохода на душу населения. Но если в Новой Зеландии для открытия предприятия необходимо пройти всего лишь 1 процедуру, потратить полдня и плата за услуги незначительна, то в Суринаме это занимает 208 дней, а в Боливарианской Республике Венесуэла – 144 дня. По данным Всемирного банка, для регистрации предприятия в Казахстане необходимо пройти 6 процедур и потратить 12 дней.

Не желая останавливаться на достигнутых показателях, Стратегией «Казахстан – 2050: новый политический курс состоявшегося государства» намечена цель к 2050 году войти в число 30 самых развитых государств мира. Однако без «окрепшего» малого и среднего бизнеса достижение такого показателя не представляется возможным. Ключевая роль в экономическом развитии Казахстана отведена малому и среднему бизнесу, а основным направлением государственных программ, стратегий и концепций является их всесторонняя поддержка. Стоит отметить, что в странах ЕС в малом бизнесе занято около 50%, в США – 53%, в Японии – 72% всего занятого населения, а в Казахстане в малом и среднем бизнесе – не более 30% занятого населения. Ввиду этого, к 2015 году планируется, что операционные издержки, связанные с регистрацией и ведением бизнеса (получением разрешений, лицензий, сертификатов; аккредитацией; получением консультаций), включая время и затраты, снизятся на 30% по сравнению с 2011 годом; к 2020 году доля малого и среднего бизнеса в ВВП увеличится на 7–10 процентных пунктов², а уже к 2030 году доля малого и среднего бизнеса в экономике должна вырасти по крайней мере вдвое³.

Критерии отнесения субъектов к малому и среднему предпринимательству регламентируются Законом РК от 31 января 2006 года «О частном предпринимательстве» в зависимости от среднегодовой численности работников или среднегодового дохода предприятия.

Таблица 1. Субъекты малого и среднего предпринимательства

Индивидуальные предприниматели и юридические лица		
	субъекты малого предпринимательства	субъекты среднего предпринимательства
Среднегодовая численность работников	не более 50 чел.	свыше 50 чел., но не более 250 чел.
Среднегодовой доход	не свыше 60 000 месячного расчетного показателя, установленного законом о республиканском бюджете и действующего на 1 января соответствующего финансового года	свыше 60 000 месячного расчетного показателя, но не более 3 000 000 месячного расчетного показателя, установленного законом о республиканском бюджете и действующего на 1 января соответствующего финансового года

В течение последних лет в Республике Казахстан предпринят ряд реформ в сфере регулирования предпринимательства и разрешительной системы, направленных на улучшение бизнес-климата и устранение излишних административных барьеров, в том числе по снижению бремени, связанного с лицензированием и разрешениями. Остается констатировать, что данные реформы не устранили основных проблем, препятствующих развитию малого и среднего предпринимательства в Казахстане, к которым следует отнести:

¹ Среднегодовая численность работников предпринимательства определяется с учетом всех работников, включая работающего индивидуального предпринимателя и других обособленных подразделений данного субъекта, а также самого индивидуального предпринимателя

- недостаточный доступ субъектов предпринимательства к финансированию (в особенности начинающих и сельских предпринимателей) и высокая стоимость заимствования, в том числе недостаток текущего ликвидного залогового имущества;

- неразвитость индустриальной и поддерживающей инфраструктуры для развития предпринимательства в регионах;

- недостаточный уровень квалификации населения с предпринимательской активностью на местах, в особенности в сельской местности;

- недостаток информированности предпринимателей о существующих мерах государственной поддержки по развитию предпринимательства.

Среди других негативных факторов, влияющих на развитие малого и среднего бизнеса, отмечаются:

- недостаточность финансирования сферы предпринимательства, особенно предпринимателей села и начинающих предпринимателей;

- рост административных барьеров в сферах деятельности субъектов частного предпринимательства;

- ограниченные возможности предпринимателей для получения централизованных услуг по ведению и консалтингу в сфере бухгалтерского и налогового учета, ведения бизнеса, маркетинга, менеджмента, юридических и финансовых вопросов в сельских районах области.

Кроме вышеперечисленных, правительством признаются следующие проблемы:

1) в разрешительной системе – хаотичность существующей разрешительной системы, неиспользование систем управления рисками в разрешительной практике Казахстана, постоянное неконтролируемое увеличение количества разрешительных документов, сложность разрешительного законодательства, отсутствие ответственности чиновников за негативные последствия по выданным разрешениям, отсутствие эффективной реализации проводимых реформ;

2) государственный контроль и надзор – преобладание выявления нарушений и наказания над профилактикой их совершения и предупреждения; наличие большого количества требований, подлежащих проверке со стороны государства, многие из которых являются неисполнимыми, дублирующимися, устаревшими, противоречивыми, необоснованными; недостаточная реализация систем оценки рисков. Одним из принципов осуществления государственного контроля и надзора является приоритет предупреждения правонарушения перед наказанием. Однако санкции, применяемые в случае нарушения, чаще являются штрафами, чем предупреждениями, а также повторными проверками. В основном проверки инспекторов направлены на поиск как можно большего числа нарушений и наложение взысканий вместо профилактики и предупреждения.

Чрезвычайно большое число нарушений показывает, что правила чрезмерно сложны, предприятия чаще всего не осведомлены о них и орган контроля проводит в целом недостаточную работу по обеспечению соблюдения нормативных требований. Высокий процент наложения штрафных санкций указывает на то, что штрафы применяются даже к несущественным нарушениям, несмотря на то, что международная практика идет по пути использования уведомлений о необходимости улучшений. Вместе с тем огромные суммы штрафов, собираемые контролирующими органами в настоящее время, являются важным стимулом для проведения огромного числа проверок, при том, что большая часть таких проверок направлена на субъектов малого бизнеса, которые являются самыми слабыми и чаще совершающими большое число незначительных ошибок (незначительных по их негативным последствиям).

Нижеприведенные статистические данные Комитета по правовой статистике и специальным учетам Генеральной прокуратуры Республики Казахстан за 2010–2013 гг. свидетельствуют о высоком административном давлении на предприятия малого бизнеса, осуществляемом посредством государственных проверок.

Таблица 2. О регистрации актов о назначении проверок, осуществляемых государственными органами Республики Казахстан

гг.	Количество объектов, подвергнутых проверке			Количество выявленных незаконных проверок, проведенных без регистрации			Количество актов о назначении проверок, в регистрации которых отказано		
	СМП*	ССР**	СКП***	СМП	ССР	СКП	СМП	ССР	СКП
2010 ГОД	237687	79447	32104	5798	1778	602	1307	596	259
2011 ГОД	186589	66799	28769	89	27	45	1695	764	249
2012 ГОД	171136	54046	21764	19	3	3	1268	422	122
2013 ГОД	125587	42663	15253	88	5	0	1173	512	205

* – субъект малого предпринимательства; ** - субъект среднего предпринимательства; *** - субъект крупного предпринимательства

АПТЕЧНАЯ ПРАКТИКА

Закон Республики Казахстан «О государственном контроле и надзоре в Республики Казахстан» не исполняется государственными органами, системы управления рисками реализуются формально, эффективность контрольно-надзорной деятельности оценивается по объемам выявленных нарушений и принятых по ним мер. Как следствие, контроль и надзор в отношении бизнеса не ведет к реальному улучшению в контролируемых сферах, а бизнес испытывает излишнее давление.

Осознавая и желая устранить существующие недостатки в регулировании предпринимательской деятельности, президент Республики Казахстан Н.А. Назарбаев утверждает, что «важно поднять общий уровень деловой культуры и стимулировать предпринимательскую инициативу. Предусмотреть введение новой, более жесткой системы ответственности для госчиновников, которые создают искусственные препоны для бизнеса», во исполнение чего 27 февраля 2014 года издает Указ «О кардинальных мерах по улучшению условий предпринимательской деятельности в Республике Казахстан». В силу данного указа со 2 апреля 2014 года до 1 января 2015 года проверки субъектов малого и среднего предпринимательства прекращены. Также с 1 января 2015 года вышеназванным указом предусмотрена отмена плановых проверок субъектов малого, среднего и крупного предпринимательства.

С 1 января 2015 года проверкам будут подвергаться только те предприниматели, у которых вероятность нарушения законодательства высока. «Если предприниматель выполняет все требования закона, проверяющие органы не должны приходить к нему вообще», – отметил президент РК.

В Казахстане отсутствуют механизмы, позволяющие дифференцировать требования по определенной логике, упрощать их для неопасных объектов и ужесточать для действительно опасных. Согласно Концепции дальнейшего реформирования разрешительной системы Республики Казахстан на 2012-2015 годы, таким инструментом должна стать система управления рисками. Управление рисками и основанные на риске методы играют все возрастающую роль в регулировании в мире. В ст. 13 Закона РК от 6 января 2011 года «О государственном контроле и надзоре в Республике Казахстан» предусмотрена система оценки рисков, которая в зависимости от степени риска классифицирована как высокая, средняя и незначительная.

Совместным приказом министра здравоохранения от 3 сентября 2013 года и министра экономического развития и торговли от 3 октября 2012 года были утверждены критерии оценки степени риска в сфере частного предпринимательства по оказанию медицинских услуг, обращению лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники. Под риском в сфере обращения лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники, согласно вышеупомянутому приказу, понимается вероятность причинения вреда жизни или здоровью человека в результате производства, изготовления, ввоза, реализации, применения (использования) не соответствующих требованиям законодательства Республики Казахстан лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники, с учетом степени тяжести его последствий.

Отнесение проверяемых субъектов к различным группам степеней рисков осуществляется путем первичного и последующего распределения с учетом объективных и субъективных критериев, указанных в нижеприведенной таблице.

Таблица 3. Критерии оценки степени риска

Первичное отнесение проверяемых субъектов к различным группам степеней рисков осуществляется с учетом объективных критериев	Последующее отнесение проверяемых субъектов к различным группам степеней рисков осуществляется с учетом субъективных критериев, которые включают:
<p>к высокой степени риска относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фармацевтическую деятельность, связанную с изготовлением лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники; - фармацевтическую деятельность, связанную с оптовой реализацией лекарственных средств, содержащих наркотические средства, психотропные вещества и прекурсоры; - медицинскую деятельность, связанную с оказанием стационарной помощи, скорой медицинской помощи и санитарной авиации; - деятельность в сфере службы крови. 	<p>1) грубые нарушения - от 40 баллов и выше;</p> <ul style="list-style-type: none"> - несоответствие квалификационным требованиям, предъявляемым при лицензировании фармацевтической деятельности для объектов, осуществляющих розничную реализацию лекарственных средств, изделий медицинского назначения, медицинской техники; - закуп лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники у субъектов, не имеющих лицензии на оптовую реализацию лекарственных средств и (или) изделий медицинского назначения и медицинской техники; - осуществление оптовой реализации лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники субъектам, не имеющим лицензии на оптовую и /или розничную реализацию, а также организациям без лицензии на медицинскую деятельность и т.д.

3 Утверждена постановлением правительства Республики Казахстан от 11 июля 2012 года № 929

к средней степени риска относятся:	<ul style="list-style-type: none"> - фармацевтическую деятельность, связанную с производством лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники; - фармацевтическую деятельность, связанную с оптовой реализацией лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники; - медицинскую деятельность, связанную с оказанием амбулаторно-поликлинической помощи; - медицинскую деятельность, связанную с организацией восстановительного лечения и медицинской реабилитации; - деятельность в сфере профилактики вируса иммунодефицита человека (ВИЧ)/ синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД); 	<ul style="list-style-type: none"> 2) средние нарушения - от 5 баллов до 40 баллов; - непрохождение курсов повышения квалификации специалистами не реже одного раза в пять лет; - отсутствие вывески с указанием наименования субъекта фармацевтической деятельности, его организационно-правовой формы и режима работы на государственном и русском языках; - неразмещение в удобном для ознакомления месте копии государственной лицензии на фармацевтическую деятельность и приложения к ней; - осуществление реализации неоприходованных и не имеющих оформленных документов лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники и т.д.
к незначительной степени риска относятся:	<ul style="list-style-type: none"> - фармацевтическую деятельность с внедрением государственных стандартов надлежащих практик в сфере обращения лекарственных средств; - фармацевтическую деятельность, связанную с розничной реализацией лекарственных средств, изделий медицинского назначения; - деятельность в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - фармацевтическую деятельность с внедрением государственных стандартов надлежащих практик в сфере обращения лекарственных средств; - фармацевтическую деятельность, связанную с розничной реализацией лекарственных средств, изделий медицинского назначения; - деятельность в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. 1) незначительные нарушения - от 1 балла до 5 баллов. - отсутствие в удобном для ознакомления месте книги отзывов и предложений; - отсутствие в удобном для ознакомления месте информации о номерах телефонов справочной фармацевтической службы; - отсутствие информации: «Лекарственные средства детям не отпускаются»; - отсутствие вывески «Лекарственные средства обмену и возврату не подлежат».

Проверяемые субъекты при наборе:

- 1) 40 баллов (включительно) и выше относятся к группе высокой степени риска;
- 2) от 5 (включительно) до 40 баллов относятся к группе средней степени риска;
- 3) от 1 (включительно) до 5 баллов относятся к группе незначительной степени риска.

В ближайшей перспективе планируется автоматизировать систему управления рисками, в результате чего будет обеспечена прозрачность контрольной и надзорной деятельности государственных органов. Автоматизация системы управления рисками позволит:

- регистрировать акты о назначении проверки в органах правовой статистики посредством электронного документооборота;
- фиксировать все стадии проверки и осуществлять контроль над всеми сроками (начало, приостановление, продление, завершение) проверки;
- отражать в системе результаты проверок (в том числе выявленные нарушения);
- учитывать результаты проверок и в дальнейшем распределять субъекты по группам риска.

В заключение отметим, что для реализации задачи, указанной в эпиграфе настоящей статьи, принимаются меры для улучшения бизнес-среды в Казахстане, одними из которых, скажем так, «революционных», является запрет на осуществление проверок субъектов предпринимательской деятельности, а также внедрение автоматизированной системы управления рисками в организации государственных проверок предприятий малого и среднего бизнеса. Данные меры должны способствовать снижению административного давления на субъектов частного предпринимательства; укреплению доверия бизнес-структур к органам государственной власти; сужению поля для совершения коррупционных правонарушений со стороны проверяющих органов; повышению инвестиционной привлекательности; стимулированию субъектов частного предпринимательства в процессе осуществления деятельности следовать «букве закона», а в результате – увеличению количества предприятий малого и среднего бизнеса.

Салик Оразбаев, старший преподаватель кафедры «Международного права» КазНПУ им. Абая, м.ю.н., юрист ТОО «ЭМИТИ Интернешнл»



Наставничество для провизоров

(Окончание)

Наставники учат тому, что знают сами, продвигая уже существующие у них профессиональные знания и навыки. Поэтому требования к знаниям выдвигаются глубоко профессиональные. Вторым условием для наставника является наличие продолжительного личного опыта в тех вопросах, которым он обучает новичков. Он должен на практике автоматически демонстрировать эталонные действия, по отношению к которым будут оцениваться и оттачиваться навыки стажера. Наличие общепризнанных личных достижений в данной аптеке (аптечной сети) является третьим условием, которому должен соответствовать наставник. Например, в часы пик он успевает обслуживать большее количество покупателей в сравнении с другими коллегами. Некоторые знания и навыки могут быть специфичны только для определенной аптеки (сети), приобрести которые возможно только при условии продолжительного стажа работы в данной аптеке (сети).

Помимо профессиональных знаний и навыков к наставнику предъявляется также ряд требований личного характера. К ним относится корпоративность опытного сотрудника, когда наставник словами и всеми своими действиями поддерживает репутацию аптеки (сети), находит баланс между личными интересами и приоритетами компании,

может брать осмысленные обязательства и обосновать руководству свои возможности. Шестым условием является наличие личной заинтересованности в успешной деятельности аптеки в целом, в том числе и в ответственности за реализуемый процесс наставничества. Наставник должен хотеть вдохновлять стажеров, должен уметь вызывать интерес к процессу познания и скорейшей результативности в предстоящей самостоятельной трудовой деятельности. Кандидат на роль наставника должен вызывать доверие у коллег, быть верен своему слову, уметь находить общий язык с разными типами людей. Человек, обладающий такими качествами, сможет также оказывать положительное влияние и на стажеров. Девятым условием является наличие позитивного настроя у будущего транслятора корпоративных знаний на выполнение новых функций. Данное условие допустимо, если наставник будет понимать прямые и косвенные выгоды, приобретаемые им в новом статусе. Последним условием для наставника является способность обучать. Способность структурированно, логично, последовательно доносить информацию. Обратную связь предоставлять предельно конструктивно, только в отношении действий стажера. Наставник должен быть заинтересован не только в материальной стороне данного вопроса или возможности выделиться среди своих

коллег. Он должен сам хотеть делиться знаниями.

Наставником необязательно может быть представитель управленческой позиции. Данную роль вполне успешно могут выполнять рядовые сотрудники, максимально возможно соответствующие десяти условиям, рассмотренным нами выше.

При этом необходимо учесть, что при наличии кандидатуры на роль наставника, соответствующего всем требованиям, вы можете столкнуться с тем, что у такого сотрудника будет отсутствовать желание выполнять еще и обучающую функцию дополнительно к своим основным профессиональным обязанностям. Не стоит поддаваться первичному отказу данного сотрудника. Согласно теории мотивации Фредерика Герцберга, человек может мотивированно выполнять работу, если видит цель и считает возможным ее достижение. В таких случаях рекомендуется применять по отношению к потенциальному наставнику методы убеждающего воздействия (стимулировать), с тем чтобы пробудить у него заинтересованность к данному виду деятельности.

Герцберг выделил шесть факторов, влияющих на трудовую мотивацию:

- успех, достижение целей;
- признание и одобрение результатов работы;
- содержание работы;
- высокая степень ответственности за выполняемое дело;
- возможность творческого и делового роста;
- продвижение по службе.

Предлагаю вашему вниманию методику убеждения кандидата на роль наставника.

После того, как вы выявите сотрудника, способного осуществлять функции наставника, непосредственному руководителю необходимо пригласить его для личной беседы. В ходе данной беседы приведите все шесть аргументов согласно шести мотивирующим факторам. Например: «Алла Маратовна, обращаюсь к вам, как к самому успешному, опытному и ответственному профессионалу нашей аптеки (сети). Прошу вас помочь мне в вопросе обучения нового сотрудника всем вашим профессиональным знаниям и навыкам. Компания, конечно, оплатит ваше обучение на тренинге наставников, а также произведет доплату за данную дополнительную функцию, в размере XXX тенге (% от вашей основной заработной платы) за каждого обученного стажера. Обучать вы будете в только рамках своего рабочего дня (смены). Роль наставника позволит вам внести разнообразие в содержание вашей профессиональной деятельности и придаст вам статус корпоративного эксперта. Подумайте над



данным предложением, посоветуйтесь со своими близкими. Давайте вернемся к этому вопросу через пару дней».

ВЫГОДЫ ОТ НАСТАВНИЧЕСТВА:

- 1) для бизнеса – экономия временных и финансовых ресурсов на обучении и адаптации каждого стажера;
- 2) для непосредственного руководителя стажера – скорейшая эффективность нового сотрудника (старого сотрудника в новых условиях);
- 3) для стажера – предельно точное обучение корпоративным знаниям, процессам и стандартам (повышается шанс успешного прохождения испытательного срока);
- 4) для наставника – признание, одобрение, разнообразие, продвижение по службе (горизонтальное и/или вертикальное).

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

Аптеки в стране утренней свежести

Родоначалница киберспорта и родина популярных сериалов Южная Корея занимает четвертое место в рейтинге азиатских стран по объему фармацевтического рынка, уступая лишь Японии, Китаю и Индии. Корейским фармкомпаниям свойственны высокая интенсивность труда и ненормированный рабочий день. Уходить с работы раньше восьми часов вечера здесь считается дурным тоном.

Фармацевтическая промышленность Южной Кореи получила развитие в 1960–1980 годы, когда в стране в целом отмечался экономический подъем. Сейчас внутренний рынок республики в основном представлен дженериками, поскольку объемы финансирования исследований и разработки новых препаратов недостаточны, чтобы наладить производство оригинальных медикаментов в большом количестве.

Кроме того, в стране популярны традиционные корейские лекарства. Эти препараты могут быть изготовлены из пантов, мускуса, крови или мяса оленей и маралов. Считается, что эти ингредиенты помогают при болях в спине и суставах, облегчают протекание сердечных заболеваний и даже могут помочь при бесплодии.

Восточная медицина является сегодня самой престижной специальностью в Корее. Поступить на этот факультет труднее, чем на любой другой. Студенты изучают здесь не только старинные корейские и китайские трактаты о медицине, но и современные предметы: анатомию, физиологию, биохимию.

Услуги традиционной медицины в Южной Корее сейчас намного дороже, чем западной. Во-первых, это связано с высокой стоимостью натурального лекарственного сырья. Если раньше, в 50-е годы XX века, когда восточная медицина только получила официальное признание, изготовленные из местного сырья традиционные средства были дешевыми, то сейчас многих ингредиентов для таких лекарств в Корее не осталось. Поэтому их приходится ввозить из-за рубежа и зачастую контрабандой. Вторая причина – малое количество врачей традиционной медицины. Согласно подсчетам, их в шесть раз меньше, чем обычных. Из-за этого к традиционным врачам сейчас все чаще обращаются только состоятельные корейцы. К тому же сами врачи предпочитают работать в крупных городах, где точно есть обеспеченные клиенты.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ АПТЕКИ

В стране есть два вида аптек: обычные, которые можно определить по вывеске с зеленым крестом, и народные, на чьих витринах стоят связки лекарственных растений и национальные сосуды для хранения лечебных средств.



Аптеки народной медицины обычно находятся около массажных салонов или возле ресторанов. Необычную атмосферу в них создает традиционная корейская аптечная мебель – шкафы ручной работы. Они имеют много отделений, в которых хранятся лекарственные растения. А вот интерьер обычных корейских аптек почти такой же, как в Европе.

Без рецепта в любой южнокорейской аптеке можно купить препараты от простуды, кишечных расстройств, жаропонижающее, витамины, спреи для горла и прочие повседневные препараты. Сильнодействующие лекарства, в том числе антибиотики, отпускаются строго по рецепту врача и именно в том количестве, сколько прописал доктор. То есть в упаковках таблетки никто не продает. Они отпускаются пациентам только в обыкновенной коробочке или пакетике с надписью, когда их нужно принимать: утром, днем или вечером.

Кроме аптек, во всех городах Южной Кореи есть рынки лекарственных растений. Самый известный – рынок Кендон, расположенный в столице Сеуле. В него входит более сотни магазинов и лавок. Торговцы здесь готовы предложить клиентам медицинские средства на 25–40% дешевле, чем в других местах.

Обязательным товаром на таких рынках является женьшень. Здесь он такого же качества, как и в универсамах, только стоит на 15–20% дешевле. Мировые специалисты ценят именно корейский женьшень, поскольку на полуострове самые благоприятные условия для его выращивания.

ОСОБЫЙ СТАТУС ФАРМАЦЕВТА

Издревле аптекарь в Корее был не только продавцом лекарств, но и врачом, магом и шаманом. У него покупали амулеты от болезней и несчастий и даже ходили к нему на массаж. Особый статус аптекари получили в 50-е годы, когда в стране был острый дефицит врачей и власти начали повышать роль фармацевтов и расширять их полномочия. В итоге работники аптек стали не только продавать необходимые лекарства, но и консультировать пациентов, что заменило больным первичный прием у врача.

Сохранившаяся до сегодняшнего дня, эта практика устраивает многих, поскольку посещение доктора в стране стоит дорого и при этом занимает много времени. Однако с ролью консультанта аптекарь справляется лишь в относительно легких случаях, например при простуде, гриппе и расстройствах желудка. В осложненных ситуациях фармацевты настоятельно рекомендуют клиентам сходить к именно узкоспециализированному доктору.

К тому же фармацевты при консультировании основываются лишь на словах пациентов, которые пытаются описать свои симптомы, а не на данных анализов. Из-за этого обстоятельства врачи относятся к эффективности аптечного консультирования скептически. Кроме того, такое перераспределение ролей снизило доходы больниц и частных врачей.



Еще больше популярность корейских аптекарей поднялась в августе 2001 года, когда власти республики приняли «Акт о разделении выдачи рецептов и продажи лекарств», который запретил врачам продавать пациентам лекарственные средства. Потеряв возможность зарабатывать на этом, врачи начали выписывать рецепты больше на оригинальные препараты, а не на дженерики, в результате чего пациенты стали просить аптекарей посоветовать им что-нибудь «такое же, но подешевле».

ГЕНДЕРНАЯ ПОЛИТИКА

Еще одна характерная черта для фармрынка Южной Кореи – преобладание в штате мужчин. Среди всех выпускниц корейских вузов только 9% женщин находят работу по специальности и зачастую лишь на второстепенных или вспомогательных ролях.

Раньше аптекарями в Корее были почти только одни мужчины. Но с 1979 года положение изменилось. Несмотря на то что в Южной Корее до сих пор действует система обязательного увольнения женщин после замужества, в 1993 году численность дипломированных фармацевтов-женщин превысила численность фармацевтов-мужчин.

Для установления гендерного равенства в последние годы руководство отдельных крупных концернов начало вводить квоты, которые обязывают иметь среди специалистов с высшим образованием не менее 10% женщин.

Сегодня профессия фармацевта в Южной Корее относится к числу высокооплачиваемых и престижных. Начальная зарплата выпускников вузов в фармкомпаниях может достигать около 30 миллионов вон (или 5 миллионов тенге) в год, что делает эту профессию весьма привлекательной.

Наталья Батракова

У нас огромный потенциал

и достижимые цели

Мы продолжаем знакомить вас, уважаемые читатели, с теми, кто творит историю ТОО «ЭМИТИ Интернешнл», благодаря чьим усилиям и творческому отношению к любимой работе компания растет, развивается и вот уже много лет занимает свою достойную нишу в экономике страны. Сегодня гость нашей рубрики – директор филиала города Актау Райхан Миндибекова.

Я родилась в Ашхабаде, в большой, дружной семье. Нас у родителей пятеро, я – «золотая середина». Папа работал механиком электроснабжения, мама – шеф-поваром. В нашем детстве было очень весело, мы играли целый день на улице в разные игры, например в «казаки-разбойники», не замечали, как наступал вечер, и родители не могли позвать нас домой. Эти счастливые моменты никогда не забываются. К сожалению, в нынешние времена большая часть детей просиживают за компьютером или телевизором.

В детстве я мечтала стать врачом, а именно хирургом, мама мой выбор поддерживала. Но судьба сложилась иначе... Отец рано покинул нас; после его смерти мы переехали в Казахстан, в город Актау, где жили все его родные и близкие. Окончив среднюю школу, я поступила на факультет юриспруденции Алматинского филиала Центрально-Азиатского университета. Студенческие годы пролетели быстро.

После окончания учебы не смогла найти работу по специальности. По объявлению устроилась в фармацевтическую компанию «РОМАТ», на должность менеджера. Первые навыки менеджмента я приобрела именно там, познакомилась с клиентами. По работе мне приходилось расширять круг общения с представителями аптек, что проявило во мне интерес и желание продвигать продукцию данной компании. Приобретенный опыт работы в дальнейшем открыл мне мир менеджмента и его развития – для меня это было новшеством.

Вскоре я узнала, что открылась новая фармацевтическая компания – «ЭМИТИ Интернешнл», решила подать резюме. Не прошло и месяца, как мне позвонили из этой компании и предложили работу в должности менеджера.



Райхан Миндибекова,
директор филиала
г. Актау



Жумагуль Кабжановна Сарсембаева, маркетолог-ценообразователь Жанара Миндибекова и другие. С 2010 года наши клиенты активно участвуют в проекте «ЭМИТИ-тур», побывали в таких странах как Китай, Таиланд, Грузия, Турция, ОАЭ. Планы компании являются укрепление позиций на рынке, а также сохранение высокой активности. Наша задача – не останавливаться на достигнутом, расти, развиваться и внедрять новые технологии. Нам это вполне по силам.

Расскажу немного о себе. У меня прекрасная семья, любящий муж и сыночек. Люблю экспериментировать и готовить полезную пищу. Большим помощником на моей кухне является мультиварка-скороварка, с ее помощью я не раз удивляла своих гостей: за считанные минуты у меня было готово и горячее, и выпечка. В свободное время с семьей и друзьями любим выезжать на природу, на море, где проводим пикник на свежем воздухе. Мне нравится ходить на спектакли, концерты, смотреть новые фильмы. Для поддержания здоровья посещаю спортзал и бассейн.

Осенью 2003 года я устроилась в «ЭМИТИ Интернешнл», в коллективе на тот момент было всего восемь человек. Опыт работы в данной сфере помог мне быстро адаптироваться в новом коллективе и совершенствовать свои профессиональные навыки. Основными приоритетами нашей работы являлись охват рынка и увеличение доли компании. Нам приходилось работать до позднего вечера, иногда без выходных. Тем самым мы способствовали увеличению оборотов и росту новых клиентских баз.

За достижение лучших результатов в 2006 году меня назначили начальником отдела продаж. Тогда в моем подчинении работали три менеджера. А в 2008 году я стала директором филиала в г. Актау. Объем продаж увеличивался, и в начале 2010 года мы расширили складское помещение. Также в этот период нашим акционером стала крупная фармацевтическая компания – ЗАО «КАТРЕН». С приходом нового акционера наше видение изменилось буквально на 360 градусов, начиная с внедрения нового программного обеспечения, складской и транспортной логистики, что облегчило работу сотрудникам. На тот момент мы первыми в городе Актау установили клиентам электронную программу Win Price, что позволило значительно улучшить систему работы.

В настоящее время наш филиал входит в тройку лидеров по компании «ЭМИТИ Интернешнл», а также занимает лидирующую позицию в Мангистауской области. В достижении столь высокого уровня большую роль сыграли энтузиазм и сплоченность команды, состоящей из квалифицированных сотрудников, таких как высокопрофессиональный специалист своего дела, заведующая складом



Хочу выразить особую благодарность нашим клиентам за взаимное сотрудничество, надеюсь на дальнейшее развитие деловых отношений. Желаю всем процветания бизнеса и крепкого здоровья! А всех своих коллег с большой радостью поздравляю с Днем медицинского работника. Желаю профессиональных и творческих успехов, процветания, удачи и, конечно же, здоровья. Уважаемые коллеги! У нас с вами огромный потенциал для реализации поставленных целей, новых идей и профессиональных достижений. Давайте сотрудничать, дружить и процветать!

A portrait of an elderly couple. The woman, Marjan Bisekeshova, is on the left, wearing a dark red velvet jacket with intricate gold and purple embroidery and a pearl necklace. The man, Elipkali Bisekeshov, is on the right, wearing a dark suit, a light blue shirt, and a dark tie. He has glasses and his hand is resting on the woman's shoulder. The background is a dark red, textured wall.

Әліпқали Бисекешов,
Маржан Бисекешова,
ИП «Бисекешова М.Б.»,
Ақтау қаласы

Мен, Маржан Бисекешова және жолдасым Әліпқали Бисекешов Алматы мемлекеттік дәрігерлер институтының фармацевтика факультетін 1972 және 1971-ші жылдары бітіріп, жаңадан ашылған Торғай облысының Арқалық қаласында №2 дәріханада химик-аналитик, рецептімен дәрі дайындайтын бөлім бастығы болып, 1983 жылы жолдасымның Маңғыстау облыстық дәріханалар басқармасына басшы қызметіне ауысуына байланысты Ақтау қаласының №15 дәріхана меңгерушісінің орынбасары, 1995 жылдан жеке кәсіпкер-дәріхана меңгерушісімін. Жолдасым Маңғыстау облысында зейнеткерлікке шыққанға дейін басшы қызметте болды, яғни дәріханалар басқармасының акционерлік қоғамының, дәрі-дәрмек ұлттық сараптама орталығының дәрілік, кейін медициналық және фармацевтикалық қызметті бақылау департаментінде.

Денсаулық – адам үшін баға жетпес байлық. Бұл күн құрмет пен алғысқа бөленген ақ халатты абзал жандардың, соның ішінде фармация саласында жұмыс жасап жүрген әріптестеріміздің мерекесі.

Төлмереке қарсаңында барлық медицина қызметкерлеріне бақыт, еңбекте табыс, төзімділік пен күш-қайрат және отбасыларына береке тілейміз.



Светлана Джамбирова,
фармацевт аптеки
«ИП Абишева Н.»,
г. Жанаозен

Коллектив наш дружный, крепнет каждый день,
В нашей аптеке работать не лень.
Дружно все мы трудимся, стремимся побеждать,
Умеем мы работать и дружно отдыхать!

Начальство ведь хорошее – умеет мотивировать,
Научит нас, как правильно среди скал проблем лавировать!
Коллеги задушевные, мы всех вас поздравляем,
Побед в труде вам и в любви сегодня пожелаем!

Коллектив аптеки ИП «Абишева Н.» поздравляет с профессиональным праздником всех медицинских работников и желает счастья, здоровья и успешного развития бизнеса. Работа фармацевта – важная составляющая лечебного процесса, поскольку именно от фармацевтов во многом зависит получение пациентом качественных и эффективных лекарственных препаратов. Пусть оценкой работы фармацевтов всегда будет фраза «Точно, как в аптеке!». С праздником!

A portrait of Kazira Khairova, a woman with short dark hair, wearing a maroon dress with a zipper and a belt. She is smiling and looking slightly to the right. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a blue sky.

Казира Хаирова,
заведующая аптекой
ИП «Хаирова К.Ж.»,
г. Актау

Дорогие коллеги! От всей души поздравляю с Днем медицинского работника! Нас объединяет одно: мы все трудимся, творим во благо здоровья. Ведь на нас возложена огромная ответственность! Каждый день, спасая столько жизней, даря надежду на выздоровление, вы придаете силы, дарите светлое будущее, кому-то продлеваете жизнь. Мы гордимся вами. Благодарю за ваш энтузиазм, за оптимизм в наше время. Уважаемые медики, будьте в первую очередь здоровыми, красивыми, счастливыми! Благодарю всех вас и поздравляю!

A portrait of a young woman with dark, wavy hair, wearing a light blue long-sleeved top and dark pants. She is standing in front of a red curtain and a golden pillar. Her hands are resting on a red velvet surface.

Яна Руснак,
фармацевт аптеки
ТОО «Руснак-Фарм»,
г. Актау

Уважаемые коллеги! Поздравляю всех с наступающим
Днем медицинского работника.
Желаю процветания, успехов, здоровья и счастья!

Впереди большие цели и задачи

В июньском номере, посвященном профессиональному празднику медицинских работников, нашей героиней стала Алтын Утетлеуова, директор аптеки ТОО Unique, одна из лучших представителей своей профессии. В прошлом году в конкурсе «Лучший провизор РК» Алтын Кылышевна заняла призовое место. Сегодня Алтын, несмотря на статус бизнесвумен, остается по-прежнему скромным тружеником, для которого качество работы и профессионализм превыше всего.

Родилась я 13 января 1959 года в селе Кызыл Аскер Мангистауской области. В 1980 году окончила фармацевтический факультет Алматинского государственного медицинского института, по специальности провизор.

Очень люблю свою профессию, она из года в год все больше увлекает меня. Профессия фармацевта – одна из самых благородных, требующих всесторонних знаний, кроме того, она прочно заняла свою нишу в современных рыночных условиях.

Сразу же по окончании института я с большим энтузиазмом начала свою трудовую деятельность. Работала провизором-технологом в маленькой аптеке, которая располагалась в приспособленном здании барачного типа. Работая в Аптечном управлении Мангистауской области, научилась чуткому отношению к посетителям, изучала все действующие нормативно-правовые документы, ведь нужно было тщательно соблюдать правила приема и отпуска, хранения лекарственных средств. В нашей работе, как, впрочем, и в любой другой, очень важно следовать должностным инструкциям, нормативным актам, таким, например, как «Правила оптовой и розничной реализации лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники» и др.

В мои обязанности входило принимать, таксировать и оформлять рецепты для лекарств индивидуального приготовления; отпускать больным приготовленные в аптеке лекарства; учитывать индивидуальную рецептуру; изымать невостребованные лекарства после истечения установленных сроков хранения. Работа, может быть, и рутинная, но мне она доставляла удовольствие. И, разумеется, налагала на меня огромную ответственность.

Через три года меня перевели на должность провизора-аналитика, а в 1989-м назначили заведующей аптекой. Карьерный рост предполагал и рост должностных обязанностей и ответственности. Я должна была проводить контроль качества поступающих и изготовленных в аптеке лекарственных средств; контролировать соблюдение технологических правил и приемов изготовления лекарств;



следить за соблюдением требований санитарного режима, правил и норм охраны труда. Трудность заключалась еще и в том, что прежде в этой аптеке не было должности провизора-аналитика, и мне пришлось начинать работу с нуля. Но я справилась (улыбается). Полностью организовала монтаж рабочего места провизора-аналитика, установила все стойки для титрованных растворов, шкафов с темным фоном для чувствительных индикаторов, собрала все составляющие расходные материалы для работы.

Сейчас верится с трудом, а ведь все это действительно было... Я имею в виду те трудности, которые пережила тогда. Но мы умудрялись все успевать, не



Стараюсь быть в курсе всего нового, что внедряется в нашей отрасли, занимаюсь повышением квалификации

только по основной своей деятельности, но и общественной и даже научной. Я участвовала в группе по «Научной организации труда», мы с коллегами создали и внедрили дозатор собственной конструкции для фасовки таблеток. Наладили громкую связь между боксом и провизором-аналитиком, чтобы не нарушать режима стерильности. Также каждый шанглас, флакон снабдили нестирающимся полем для указания даты заполнения.

В лечебно-профилактических учреждениях района мы организовывали ежемесячные мероприятия «День рецепта», «День аптек», «Фитодень», «День открытых дверей», «День провизора» и др. Один раз в квартал выезжали по районам для оказания практической помощи сельским аптекам. В теплое время года отправлялись вместе с агитбригадами и бригадами врачей на отгонные участки животноводов для оказания лекарственной помощи. Обслуживали Центральную районную больницу на 200 коек, туберкулезный диспансер на 100 коек

и все амбулаторные медицинские пункты в поселке с населением 15–17 тысяч человек. В общем, время было интересное. И работалось нам легко и с удовольствием, несмотря на какие-то трудности. Но грянула перестройка, и многое в жизни изменилось. Пришлось «перестраиваться» и самим (улыбается).

Приватизировала аптеку, и в моей жизни начался новый этап: я стала частным предпринимателем. Через два года возникла необходимость организовать юридическое предприятие. Мы создали ТОО «Ақтау дәрі», с 2007 года – ТОО Unique, с лицензией на розничную фармацевтическую деятельность, а также на виды деятельности, связанные с оборотом наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров. Ежедневно приходилось учиться новому укладу жизни и новым принципам работы в частном секторе. Но ведь это и хорошо: жизнь держит тебя в тонусе, не дает расслабляться (улыбается).

И сегодня мы строго руководствуемся нормативно-правовыми актами, такими как Кодекс РК «О здоровье народа и системе здравоохранения». Площадь нашей аптеки составляет 180 кв. метров, что соответствует постановлению правительства Республики Казахстан от 17.01. 2012 года №91 «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам в сфере обращения лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники». Предусмотрены комната медперсонала, комната для санитарного инвентаря, подсобное помещение. Организуя работу аптеки, я руководствуюсь постановлением правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2011 года № 1565 «Об утверждении типовых положений объектов в сфере обращения лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники». Наша аптека снабжена необходимой мебелью, оборудованием и оргтехникой.

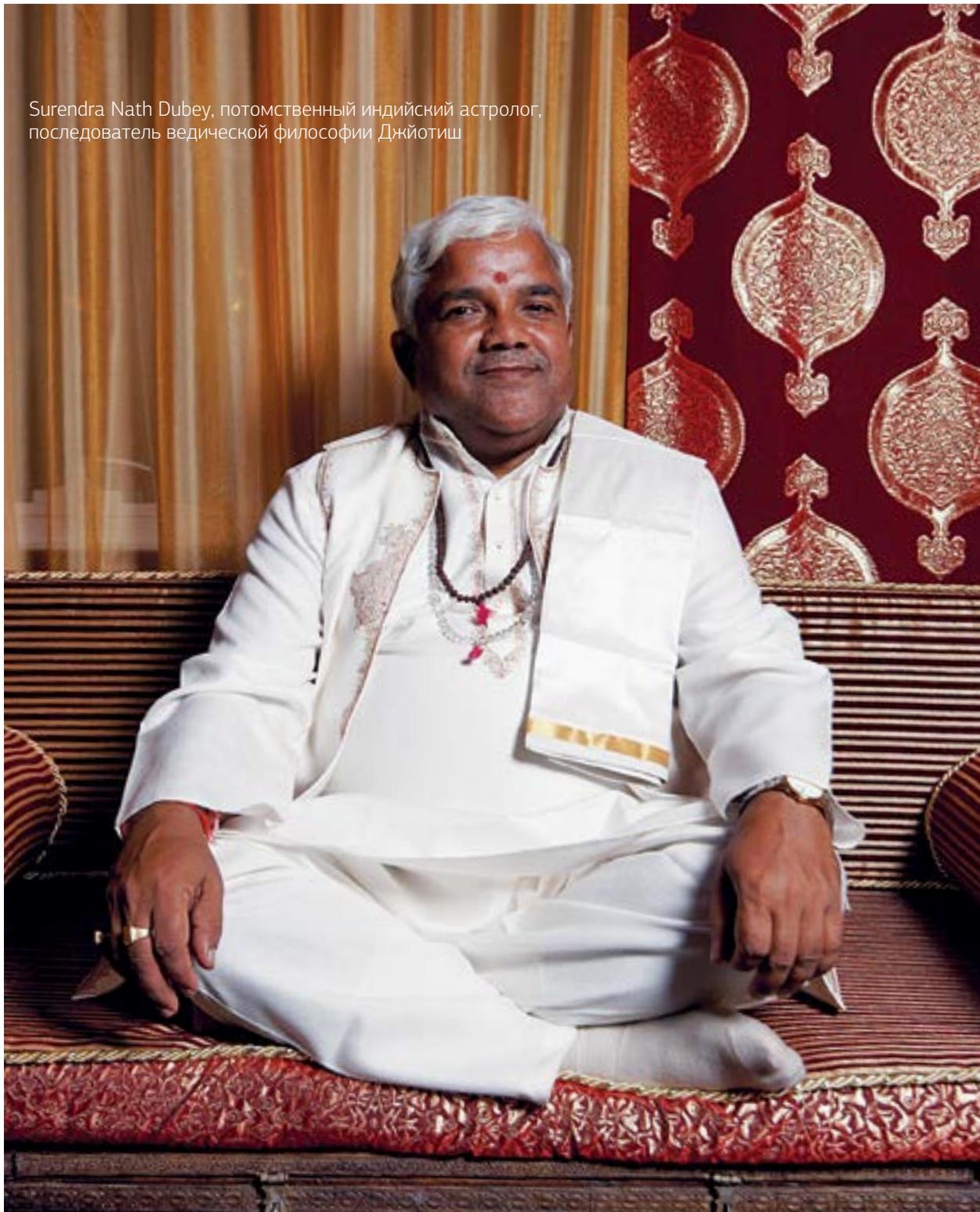
Стараюсь быть в курсе всего нового, что внедряется в нашей отрасли, занимаюсь повышением квалификации, участвую в тематических семинарах. В настоящее время готовлю аптеку к внедрению стандартов Надлежащей аптечной практики GPP; в марте 2013 года пятеро наших специалистов прошли обучение в г.Алматы, в Высшей школе общественного здравоохранения, на тему: «Система качества в фармации – надлежащие практики». В общем, работы много, скучать не приходится. Впереди большие цели и задачи.

Считаю, что мне очень повезло в жизни. Я счастливая женщина, у меня трое взрослых детей, внук, любимый муж, любимая работа – что еще нужно для счастья? (Улыбается.)

В преддверии нашего профессионального праздника хочу поздравить всех своих коллег, сотрудников, пожелать здоровья, успехов, семейного благополучия и процветания. А главное – мира на Земле!

Не тревожьте свое завтра

Surendra Nath Dubey, потомственный индийский астролог,
последователь ведической философии Джйотиш



Всевышний наделил человека бесценными дарами: умом, воображением, речью. Но, к сожалению, люди очень скоро забыли, что «кому много дано, с того больше и спрашивается», и дошли в своем самомнении до того, что стали открыто пренебрегать Законами Природы, частью которой они тоже являются.

Все же постепенно человечество возвращается к своим истокам, к Ее Величеству Природе, постигнув, наконец, что только в гармонии с Ней можно обрести подлинное Счастье. Многие обратились к ставшим модными сейчас древнейшим восточным философским учениям, которые обладают удивительной притягательностью благодаря своей глубине, простоте и мудрости.

У нас в гостях господин Surendra Nath Dubey, последователь ведической астрологии Джйотиш (Джотиш), которая объясняет, как происходит развитие человеческой жизни под влиянием тех или иных законов природы. Джйотиш раскрывает взаимосвязь между жизнью отдельного человека и жизнью космоса, оживляя их общую основу в человеческом сознании. Практическое применение этой науки охватывает все стороны жизни как отдельного человека, так и общества в целом.

– Уважаемый господин Dubey, мы принимаем вас в нашем городе уже не первый раз и знаем, что вы являетесь потомственным астрологом. Расскажите, пожалуйста, как давно ваша семья связана с астрологией?

– Спасибо, это хороший вопрос. Это наша обязанность – распространять знания, особенно ведические. Астрология – это часть ведических знаний. Все мои предки занимались изучением ведических наук, и я счастлив, что продолжаю их дело, что могу помогать людям при помощи своих знаний.

– Ваши сыновья будут продолжать семейные традиции?

– Да, это в крови нашей семьи. И сын, и даже дочь, внуки интересуются астрологией. Для того чтобы углубить знания, им нужен опыт, и если они будут практиковать, как я, будут ездить по всему миру, то в конце концов приобретут необходимый опыт и улучшат свои знания.

– Сколько лет вы знаете наш город, и какие изменения в нем чувствуете?

– Я очень люблю Казахстан, Алматы, и рад каждому приглашению сюда. Но я очень занятой человек и счастлив, если удастся приехать в ваш город хотя бы раз в год. Если получается, стараюсь приехать дважды в год. Я езжу по всему миру, помогаю людям своими знаниями. Я чувствую себя здесь как в Индии: здесь горы, окружающая обстановка как в Гималаях.

– Многие ясновидящие, целители считают, что Алматы является духовным центром Азии и дает им силу. Ощущаете ли вы это на себе?

– Когда я приехал в Алматы первый раз, сразу почувствовал хорошую энергетику и назвал этот город «Алмайти». Это понятие означает: «тот, кто контролирует мир, Вселенную». Здесь действительно хорошая энергетика, данная Богом. Надо постараться защитить и усилить эту энергию, тогда она может распространиться на весь Казахстан, на всю Азию и даже на весь мир.

– Интересно узнать, предопределена ли судьба человека в момент рождения, или ее можно изменить, корректировать?

– Хороший вопрос. Когда я был в Америке, в Аризоне, этот вопрос прозвучал на одной из лекций. Спрашивали, что является нашей судьбой. Судьба нам дана от рождения, и она влияет на нашу жизнь. Но есть еще и наши возможности. Господь не создает никаких препятствий для нашей жизни, для наших способностей. То, что я здесь, с вами, это была моя возможность: я мог и отказаться от этой встречи. Это и ваша возможность: вы могли не пригласить меня на это интервью. Значит, это наша судьба – встретиться здесь. 50% нашей судьбы и 50% наших возможностей организовали эту встречу. Мы можем принять судьбу, а можем что-то изменить – это связано с нашими собственными возможностями. Судьба дает нам что-либо, а принять или нет – это уже зависит от нас. Но, совершая негативные поступки, мы можем потерять судьбу. Важно знать, что мы можем получить стопроцентный результат от того, что нам предложила судьба. Многие думают, что все уже установлено, предопределено. Но во Вселенной ничто не может быть установлено. Даже планеты движутся каждая по своей орбите. Если мы осознаем их движение, действуем под их влиянием, то сможем свести к минимуму их отрицательное влияние на нас. Если планеты влияют на нас хорошо, а мы сидим как в пещере, запертые, то мы не сможем принять то, что дает нам судьба. Не надо прятаться в пещере. Наши действия повлияют на нашу карму, судьбу. Если мы сможем уравновесить, найти баланс между судьбой и нашими действиями, тогда все будет хорошо и мы получим стопроцентный результат.

– Вы упомянули о карме. Какими действиями здесь, на земле, мы можем ее улучшить?

– На нас, на наши тела влияет космическая энергия, как положительная, так и отрицательная. Когда на нас влияет положительная энергия, наши действия тоже должны быть позитивными. Если мы поддадимся этой положительной волне, то наши действия пройдут более гладко. Если волна будет

ИНТЕРВЬЮ

подталкивать меня в восточном направлении, а я пойду в западном, то вполне возможно, что своими действиями я разрушу эту положительную энергию, а значит, не получу всего того, что мог бы получить.

Если есть отрицательное влияние на нас, то лучше свести к минимуму нашу деятельность. Если мы будем более активны в этот момент, то вполне возможно, что наши действия ни к чему не приведут или приведут к негативному результату. Могут случиться какие-нибудь неприятные происшествия, например вы можете получить травму и попасть в больницу, и получится, что таким образом вы свели к минимуму свою деятельность. А если бы вы прислушались к влиянию отрицательной энергии и умерили свою активность в этот момент, то, возможно, этих последствий удалось бы избежать.

Все религии проповедуют созидание, а не разрушение. Все великие святые говорили, что, только помогая природе, всему окружающему, мы сможем сделать мир лучше. Эта помощь – то же самое, как если бы вы решили прорастить зерно. Вполне возможно, ваш один доллар или один тенге, вложенные в хорошее дело, в будущем принесут вам много денег, подобно тому, как из маленького зернышка вырастет большое дерево, которое даст много плодов. Ваша помощь увеличится многократно и вернется к вам в большем объеме. Это невероятно, но если верить, что это возможно, то так оно и будет. Добро обязательно вернется, надо только подождать. Мне доводилось встречать людей, которые говорили: «Я не сделал ничего хорошего в этой жизни, но зато имею всё». Значит, этот человек сделал что-то в прошлом, возможно, в прошлой жизни, и сейчас получает плоды своих деяний.

– Сегодня мир оказался в ситуации, связанной со словом «кризис». Люди по-разному относятся к этой проблеме. Хотелось бы узнать ваше мнение по этому вопросу.

– Да, во всем мире сейчас кризис. Но это не значит, что каждая страна, каждая семья, каждый человек попали в этот кризис. Есть много людей, которые живут хорошо и в условиях кризиса. И не на все страны этот кризис повлиял одинаково сильно. Каждого из нас можно рассматривать как часть того, что происходит в мире. Наше близкое окружение влияет на нас больше, чем дальнее. То, что происходит здесь, рядом, влияет на нас сильнее, чем то, что происходит, скажем, в США.

– Существует мнение, что эта ситуация создана искусственно...

– Здесь есть влияние планет на нашу экономику. И экономика также влияет на развитие страны, на людей. Большинство людей сейчас не следуют закону природы, действуя по своим капризам, желаниям; идут по своему собственному пути. А если мы сейчас будем идти по пути, который нам диктует природа, то, конечно, встретим больше проблем. Сейчас даже в космическом пространстве происходит много изменений, и в будущем в экономике тоже

многие ситуации улучшатся. Если мы не будем контролировать наши желания, желания масс, если будем идти против законов природы, то будут проблемы. Мы должны следовать законам природы, подчиняться энергии природы – тогда все будет гладко. Сейчас люди ничем не удовлетворены: если в семье четыре человека, они считают, что должно быть четыре дома, четыре машины и т.д. Даже если все это есть, они считают, что нужно что-то еще – более красивое, более престижное. Таким образом, мы создаем эту ситуацию сами. Есть два мира: материальный и духовный. Если мы не найдем баланса между этими двумя мирами, то и в жизни нашей не будет баланса, не будет гармонии. Мы должны следовать законам природы, законам той энергии, которая на нас влияет, свести к минимуму ненужные расходы, ненужные действия, подчиняться той энергии, которая на нас влияет.

– В последнее время много говорят о проблемах экологии, о природных катастрофах, которые произойдут в мире, например, будто Европа будет затоплена и т.п. Что вы об этом думаете?

– Все люди должны контролировать свои мысли. Наше мышление материализует вещи. Если каждый будет думать, что в таком-то году в Алматы может произойти сильное землетрясение, то энергия этой мысли может привести к тому, что так оно и случится. Если мы проявим коллективную сознательность и будем думать только позитивно, мы создадим позитивную энергию, и ничего подобного не случится. Сейчас обычно люди по любому поводу думают негативно. Мы должны стараться вырабатывать позитивное мышление. Плоды не в начале. Сначала рождается мысль, она переходит в решение, решение подготавливает действие и только после действия будут плоды. Если мысль хорошая, то и решение будет хорошее, приготовление будет хорошее, действия будут хорошие, а значит, и плоды будут хорошие. Так написано в ведах. У вас есть право совершать свои поступки, но у вас нет права на плоды: плоды в руках Господа. Бог честный: если вы делаете то, что вы должны сделать, то вы получите то, что вы должны получить. Важны наши действия, наши правильные мысли. Каждый не должен думать, что будет что-то плохое со страной, с городом, и тогда эта мысль будет защищать нас. Позитивное мышление, коллективная позитивная мысль может противостоять каким-то плохим происшествиям, так что мы должны быть позитивны. Никто не наслаждается завтрашним днем. Вчера уже прошло и не вернется. Завтра будет только завтра. Я советую получать удовольствие от сегодня: оно в наших руках; завтра только будет; вчера уже прошло. Сегодня мы должны создать основу, чтобы наступило завтра. Но завтра еще далеко. Не следует тревожить свое завтра, потому что из-за этих мыслей мы теряем сегодня, не получаем удовольствие от сегодняшнего дня.



– Как вы считаете, счастливое детство – это залог удачной взрослой жизни?

– Мать может принести хорошее рождение ребенку. Перед зачатием отец и мать должны подумать о том, что они хотят иметь хорошего, просветленного, позитивного ребенка. Они должны есть хорошую еду, пить хорошие напитки, делать позитивные вещи. Во время зачатия они не должны думать только о физическом удовольствии. Основное – это мысль, она может материализоваться. После зачатия вы также должны видеть вокруг себя позитивные вещи, мыслить позитивно. Например, если после зачатия вы видите какие-то ужасные вещи, то ребенок тоже это воспринимает. Даже находясь внутри вас, он будет чувствовать все эти вещи, они будут уже у него в крови. Очень важно, чтобы до зачатия и после него мать следовала законам природы, тогда ребенок будет хорошим, позитивным. Если вы будете думать лишь о наслаждении, то и ваш ребенок в течение своей жизни будет думать только о своих удовольствиях, а не о вас, о вас, о семье, о других людях. Если вы хорошо готовите основу, если вы будете рассматривать строительство с правильной точки зрения, – все будет хорошо. Если вы совершите ошибку на любом уровне строительства, то здание может обрушиться. Мы сами творим нашу судьбу.

– Вы консультируете людей в разных концах света. Как вы думаете, выполняют ли они все ваши рекомендации?– Я не беспокоюсь, следуют люди моим советам или нет: это на их ответственности. Я просто делаю то, что от меня зависит. Каждый должен осознавать свои права и свои обязанности, и тогда все созданное будет счастливо.

Мы можем просто комментировать ваши действия или бездействие. Например, если в семье жена ожидает, что муж все будет для нее делать, а она ничего, то как они могут быть счастливы? Она должна думать о том, что она может дать мужу, сколько она может дать ему любви. Если вы даете что-то хорошее, вы получите хорошее от кого угодно. По ведическим знаниям, если вы кого-то обидели, то вы должны ожидать, что этот человек обидит и вас. Старайтесь делать других счастливыми, тогда это счастье вернется к вам. Ваша любовь вернется к вам, и все, что вы сделали хорошего, тоже вернется к вам.

– Что вы пожелаете нашим читателям?

– Наше позитивное мышление, наши позитивные дела могут принести хорошие плоды. В космической энергии происходит много изменений, а это значит, что все созданное будет получать хорошую энергию, будет улучшаться. Надо просто совершенствовать свое мышление, думать позитивно.

Все права на интервью принадлежат журналу TIME.KZ

Системная семейная терапия и расстановки: *возвращение силы рода*



Большинство личностных и межличностных психологических проблем кроются в отношениях со своей семьей, считают системные семейные психотерапевты. В этой области терапии клиентом является не сам человек, а семейная система – некие динамические связи внутри семьи, между несколькими поколениями родственников. Члены семьи в представлении приверженцев этого подхода не могут в полной мере отвечать за свое поведение, поскольку их поведением всю жизнь руководят динамические отношения, закономерности системы, а не они сами. Целостное понимание своей родовой системы ведет к глубинной трансформации личности, к переживанию себя не как субъекта «одного на свете со своими проблемами», но как звена в цепи многих поколений своего рода. С помощью методов системной семейной психотерапии удивительным образом решаются такие психологические проблемы, с которыми не справлялись другие виды психотерапии, обращающиеся только к личности клиента.

Сам подход развивался в тесном сотрудничестве с кибернетикой и теорией систем Берталанфи. Биолог Людвиг фон Берталанфи, основатель общей теории систем, искал универсальную модель системы, которую можно было бы применять в самых разных областях. Система по Берталанфи – это единство, состоящее из элементов, представляющее собой

нечто намного большее, чем просто их сумма. При этом элементы системы взаимодействуют как между собой, так и с другими системами.

Очевидно, что родители оказывают наибольшее влияние на ребенка, чем любые другие взрослые. Сообразно отношениям с родителями ребенок впоследствии выстраивает связи с другими людьми.

Так, любые проблемы в отношениях с людьми, претензии к ним и к миру кроются в самых первых отношениях с родителями и в претензиях к ним, полагают системные семейные терапевты. Однако у родителей тоже были их родители, которые что-то передали им. Также были братья, сестры, тети, дяди, которые находились в определенных взаимоотношениях между собой. Кто-то из родственников мог быть изгнан и забыт, кого-то постигла трагическая судьба, кем-то гордились, кто-то рано ушел, и это повлияло на тех, кто был рядом. У кого-то были какие-то привычки и образ жизни, которые отражались на остальных. Все это и многое другое хранится в памяти семьи, определяет семейный опыт и так или иначе будет передано дальше вашим детям. Выстроенное к каждому из родственников в роду отношение помогает осознать свое место в семейной системе, в цепи поколений, и тем самым облегчить свое взаимодействие с миром и другими людьми.

Обратившийся к системному семейному терапевту клиент довольно быстро переключается с переживания своих личных проблем и размышлений – «о, я в мире такой один со своей проблемой» – на более широкое видение ситуации. Нет, не один, но звено в цепи поколений. Должно было произойти чудо, чтобы встретились мои родители, а до них – их родители и так далее по нарастающей... и все для того, чтобы чудесным образом родился Я.

Тайне рождения и жизни в системной семейной терапии, в частности у Берта Хеллингера, уделяется особое внимание. Ниже приведем несколько цитат из Берта Хеллингера.

«Многие проблемы возникают потому, что человек воспринимает мать или отца как людей, даровавших ему жизнь. Как будто жизнь у них в руках, как будто они, имея жизнь сами, дают ее детям. Это ложное представление. Зачастую оно препятствует отделению от родителей. Взгляд вдаль, откуда пришла жизнь, лишает родителей силы и, с одной стороны, делает ребенка свободным, чтобы принять жизнь во всей ее полноте – такой, какой она приходит к нему через родителей. С другой стороны, это придает родителям особое достоинство, поскольку они – звенья длинной цепи поколений, живших до них. Это делает свободными как родителей, так и их детей».

«Многие родители, которые беспокоятся о своих детях, могут посмотреть за пределы детей на судьбу ребенка и согласиться с этой судьбой. Ибо родители не имеют власти над судьбой. Но часто они ведут себя так, как если бы они эту власть имели. Тогда они вмешиваются в судьбу ребенка вместо того, чтобы эту судьбу уважать».

«Человек не будет иметь удачных отношений до тех пор, пока не будут удачными его первые отношения. Любые отношения начинаются с матери. Большинство проблем возникает, если там что-то

не достигло полноты. Радость начинается рядом с матерью. Самое глубокое счастье ребенка состоит в том, чтобы быть рядом с матерью, – это изначальное счастье. Позже возникнет дистанция, но решающей станет позиция, когда ребенок любого возраста сможет посмотреть в глаза своей матери и сказать: «Да, я рад тому, что ты моя мама. То, что ты моя мама, – для меня самое лучшее на свете».

Берт Хеллингер, с одной стороны, вызывает много споров и критики среди более консервативных, академически ориентированных коллег за то, что он привнес в терапевтический процесс чуть ли не магию. С другой стороны, пользуется огромной любовью сотен тысяч людей и семей, кому его метод расстановок, его идеи и книги помогли. Используя феноменологический подход – следование тому, что проявляется в работе, без предварительных концепций и дальнейших интерпретаций – и системный подход, Берт Хеллингер – немецкий философ, психотерапевт, богослов, духовный учитель – уловил и донес другим тончайшую ткань реальности, скрытую от повседневной жизни, – нашу связь с родом. Испытывая, как он сам пишет, «глубокое уважение перед тайной жизни» человек может по-настоящему стать выше и отказаться от любых осознанных и подсознательных упреков по отношению к родителям. «Когда я упрекаю родителей, это значит, что я воспринимаю жизнь так, будто могу обращаться с ней по своему усмотрению или даже заплатить за нее, например, болезнью». В системном семейном подходе человек не очень-то распоряжается своей жизнью, предполагается, что многие вещи остаются во власти системы и некой тайны жизни на земле.

Как пишут о подходе Хеллингера его последователи, человек по Хеллингеру – это дом, в котором неявно и явно присутствуют души тех, кто жил давно и недавно, кто живет сейчас, все забытые и изгнанные. Именно к ним обращается Хеллингер в своей работе. За симптомами, психологическими проблемами и комплексами он видит людей и связывающую их любовь. Берт Хеллингер вернул в психотерапию Человека во всей его полноте, а человеку вернул его род и всех, кто ему принадлежал и принадлежит. Человек более не одинок!

КАК ПРОХОДИТ РАССТАНОВКА

Расстановку по методу Хеллингера проводит специально обученный расстановщик; обычно этим занимаются психологи, которые специально обучались методу и сертифицированы в нем. Сам Берт Хеллингер, находясь в довольно почтенном возрасте, также ездит по миру и проводит терапевтические сессии, совершенствуя и обновляя метод.

При проведении классической семейной расстановки присутствует группа из пяти и более человек. В нее входят: ведущий (расстановщик), клиент –

ОТНОШЕНИЯ

человек, который хочет найти решение своей жизненной ситуации, заместители – люди, которые готовы участвовать в работе для клиента, наблюдатели – люди, которые просто наблюдают расстановку.

После того как клиент описывает свой запрос ведущему, в группе выбираются участники – заместители членов семьи клиента – и расставляются в пространстве с использованием очень сдержанных выразительных средств: только направление взгляда, без каких-либо жестов или позы. От заместителей не требуется никаких специальных знаний и навыков: это не спектакль и не игра актеров. Заместители только воспринимают возникающие у них эмоции и ощущения и озвучивают это, если их попросит расстановщик. Хеллингер открыл, что при неспешной, серьезной и уважительной работе ведущего и группы заместители членов семьи чувствуют то же, что и их реальные прототипы, несмотря на то, что они незнакомы и какая-либо информация о них отсутствует. Этот феномен был назван «заместительским восприятием», а то место, откуда приходит информация, – полем («знающим» полем или морфическим полем). В практике последних десятилетий накоплен опыт, который позволяет расстановщикам доверять информации поля и следовать ей в своей работе.

В процессе проведения многочисленных расстановок Хеллингер наблюдает и формулирует несколько закономерностей в семейных системах, нарушение которых приводит к негативным явлениям («динамикам»), описываемым клиентами как проблемы.

В процессе сессии расстановок клиент получает опыт следования позитивным законам, названным Порядками Любви. Это позволяет восстановить порядок в системе, способствует облегчению системной динамики и разрешению предъявленной проблемы. Если не сразу, то в будущей перспективе, но, как правило, даже частичное движение к решению приносит клиенту облегчение. Действие расстановки приводит к изменениям взаимоотношений в семье клиента, в том числе в тех случаях, когда клиент не находится в прямом контакте с членами своей семьи. Нередки случаи внезапного нахождения старых фотографий, документов, новой информации о предках и установления контакта с теми родными, с которыми давно потеряна связь.

КЛИЕНТСКИЕ ЗАПРОСЫ ДЛЯ РАССТАНОВОК И СИСТЕМНОЙ ТЕРАПИИ

Метод расстановок Хеллингера помогает решать психологические проблемы широкого диапазона. Вот основные из них. **В первую очередь это проблемы отношений:** с детьми, супругом, родителями, отношение к людям вообще.

Сложные отношения с родителями и близкими родственниками: постоянные ссоры с родителями, много накопившихся обид, отсутствие искренности



и теплоты в отношениях с родителями, повторение сложной судьбы и поведения папы или мамы, невозможность отделиться от родителей и обрести самостоятельность, затянувшиеся конфликты с родственниками.

Семейные ссоры: как правило, это всего лишь внешнее проявление неосознаваемых проблем, существующих в семейной паре. Конфликты, измены, ссоры, недовольство друг другом часто имеют системную природу. Расстановки помогают супругам увидеть системную причину их семейных конфликтов, разобраться в своих чувствах и решить конфликты на глубинном уровне.

Сложные отношения в паре: конфликты в паре, кризисные периоды отношений, невозможность разрыва прошлых связей, любовные треугольники, страх потери партнера, сексуальные проблемы, страх перед близостью, «венеч безбрачия», трудности в создании стабильных отношений.

Счастливые отношения между мужчиной и женщиной могут сложиться только тогда, когда у обоих партнеров удалась первая в нашей жизни отношения – отношения с родителями. Также на все наши последующие отношения существенное влияние оказывают незавершенные отношения с предыдущими партнерами. Невозможно создать счастливые новые отношения, если на бессознательном уровне еще не завершены прежние.

Сложные отношения с детьми: «особенное» поведение детей, не обусловленное воспитанием (гиперактивность, невнимательность, инфантилизм, застенчивость или агрессивность). Трудности адаптации в школе и низкая успеваемость, девиантное поведение подростков (ложь, воровство, злоу-

потребление токсическими средствами), уход из дома, хронические или внезапные болезни детей, сложность установления контакта с ребенком, трудности воспитания приемных детей и детей партнеров от предыдущих браков, трудности воспитания, связанные с неполной семьей.

«Трудный» ребенок часто достается «в награду» родителям, в семьях которых существует что-то незавершенное. Например, подавленное чувство вины матери по отношению к абортированным ранее детям. Или незаконченные (в душе) отношения родителей ребенка с их прежними партнерами. Трудные дети всегда берут на себя в семейной системе функцию регуляции нарушенных отношений. Так, например, в ходе расстановки может выясниться, что при помощи тяжелой болезни ребенок объединяет родителей, которые уже готовы развестись. Или он делает что-то вместо своих родителей, например, смотрит на то, на что не хотят смотреть они, берет на себя ту их вину или ответственность, которую они не готовы взять на себя.

Во-вторых, семейные расстановки могут помочь с проблемами личными, на первый взгляд, не связанными с семьей и отношениями.

Эмоциональная нестабильность. Подавляющее чувство одиночества, вины, безнадежности. Ощущение себя жертвой, хроническая депрессия и апатия. Страхи, фобии, панические атаки, приступы гнева, агрессии. Психологические травмы, посттравматические расстройства.

Практика семейной расстановки показывает, что те сильные чувства, которые владеют нами и причин которых мы не осознаем, нередко являются чужими – перенятыми чувствами. Часть чувств, которые мы испытываем, принадлежат отнюдь не нам, а нашим родителям или нашим предкам, но мы несем их в себе. Такие чувства трудно себе объяснить. На семейной расстановке мы можем видеть, что стоит за нашим страхом или фобией и какую важную функцию они для нас выполняют.

Если предки были убиты, лишены свободы, покончили жизнь самоубийством, болели шизофренией и т.д. – потомки могут неосознанно повторять в той или иной мере эту тяжелую судьбу или, наоборот, жить, испытывая неосознаваемый страх перед подобной судьбой. Благодаря расстановке завершаются те истории, которые живут в нашем бессознательном и вынуждают нас участвовать в них. Завершается сценарий «тяжелой судьбы».

Трудности с самоопределением в жизни: состояние внутренней расщепленности, постоянные внутренние противоречия, неспособность определить свои цели. Невозможность найти свое место в жизни, постоянное ощущение себя «не в своей тарелке», невозможность найти достойную работу, несмотря на хорошую квалификацию, большой спрос

на рынке и активный поиск, частая смена работ, конфликты на работе, повторяющиеся неприятные ситуации в бизнесе, невозможность избавиться от убеждения, что деньги можно заработать только тяжелым трудом.

В-третьих, семейные расстановки способствуют решению проблем со здоровьем. Они не являются заменой медицинскому лечению, однако могут помочь сделать его более эффективным. К таким проблемам относят: хронические болезни, симптомы, не поддающиеся диагностике и медицинскому лечению, наследственные заболевания, повторяющиеся несчастные случаи, страх болезней, частые недомогания, хроническая усталость, постоянный недостаток жизненных сил.

Постоянные травмы, а также тяжелые или частые болезни при их исследовании в расстановке нередко оказываются следствием особой роли заболевшего внутри его семьи. Речь может идти о неосознаваемом искуплении чьей-то вины, повторении судьбы умершего предка и даже подсознательном стремлении к смерти. Каждая болезнь имеет свою системную причину, своим появлением она пытается обратить наше внимание на что-то важное, чего мы не можем осознать или принять. Из опыта расстановок известно, что «вылеченная» операционным путем болезнь никуда не уходит, она либо начинает проявляться в виде других психологических проблем, либо, спасая нас, ее берут на себя наши дети и внуки.

Работа со своей семейной системой может занимать годы, и она необязательно будет в виде расстановок. Вы сами можете восстанавливать систему своего рода, нарисовать свое семейное древо, расставить фигурки, обозначающие родственников. Пожить с этим, повспоминать тех, кого знали. Отметить ключевые моменты их судеб. Постараться хотя бы отчасти увидеть связи и отношения. Нередко информацию приходится собирать по крупицам. Изучение биографий своих родных, расспросы у еще живущих родственников о предках, об известных фактах их жизни помогают выстроить более целостную систему о том, кем были эти люди как личности, как проживали свою жизнь. Может, удастся выяснить или представить, какие идеи, ценности, жизненные условия были у них в вашем возрасте, о чем они могли переживать, какие психологические проблемы могли испытывать. Все, что можно узнать в контексте изучения семейной системы, может оказаться полезным, навести на догадку о том, как это отразилось на вашей психологической жизни.

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

В чем на самом деле нуждаются дети?

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не дается, им нечего возвращать. Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий. Проблема в том, что родители не знают, как выразить свою любовь к детям.

КАК ПЕРЕДАВАТЬ ЛЮБОВЬ

Давайте обсудим, как же выразить свою любовь к ребенку. Дети – это эмоциональные существа, которые общаются на эмоциональном уровне. Кроме того, дети (и чем они меньше, тем больше) своим поведением демонстрируют нам свои чувства. Просто внимательно наблюдая за ребенком, можно легко определить, что он чувствует и в каком расположении духа находится. Таким же образом дети обладают сверхъестественной способностью распознавать наши чувства по нашему поведению – способностью, которую большинство утрачивает, становясь взрослыми.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. Каждая область принципиально важна. Многие родители (и авторитеты) сосредоточивают свое внимание на одной или двух областях, пренебрегая другими. В наши дни чересчур подчеркивается роль дисциплины, вплоть до полного пренебрежения всеми остальными областями.

Можно встретить много добропорядочных семей, в которых дети были дисциплинированы, но не чувствовали себя окруженными любовью. В большинстве таких случаев родители, к несчастью, путали дисциплину с наказанием, как будто это синонимы. Каждый день я встречаюсь с печальными результатами такого подхода к воспитанию. Эти дети ведут себя вполне прилично, пока они еще маленькие; правда, обычно они чересчур тихони, чуть-чуть мрачноваты и замкнуты. Им не хватает спонтанности, любопытства и детского избытка радости, бьющей ключом, – всего того, что характерно для ребенка, выросшего в атмосфере любви.

Именно те дети, которым недостает эмоциональной связи с родителями, и становятся «трудными» подростками. Поэтому мы, родители, должны сконцентрировать свое внимание на всех аспектах проявления любви к нашему ребенку. Давайте сначала обсудим первый путь, а именно контакт «глаза в глаза».

КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА: КОНТАКТ ГЛАЗ

Когда вы впервые задумаетесь о контакте глаз, это покажется вам не слишком существенным для вашего ребенка. Однако по мере того как мы, профессионалы, работаем с детьми, наблюдаем взаимоотношения детей и родителей, изучаем данные, полученные исследователями, мы осознаем, насколько существенную роль играет контакт глаз. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичны люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружественным отношением к собеседнику.

К сожалению, родители, сами того не ведая, могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью и любовью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет или хорошо учится, так что родители могут им гордиться. Тогда и ребенок воспринимает их любовь как обусловленную. Искренне любя ребенка, мы не должны забывать, что обязаны всегда смотреть на него с любовью.



Иначе он получит ошибочный отрицательный сигнал и не будет чувствовать, что его любят безусловно и безоговорочно.

Оказалось, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, мы «выразительно» смотрим ему в глаза лишь в те моменты, когда критикуем, поучаем, упрекаем, ругаем и пр. Родители так легко вырабатывают у себя ужасающую привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем, особенно на чем-то неприятном для ребенка. Это катастрофическая ошибка. Помните, что любящий взгляд – один из главных источников эмоционального питания для детей. Когда родитель использует это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Использование контакта глаз в отрицательном смысле, увы, особенно эффективно действует, когда ребенок совсем маленький. Пока он маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает.

Для ребенка самое мучительное, когда родители специально и сознательно избегают смотреть на него, чем когда его физически наказывают. Это действует на него угнетающе и опустошающе, и может оказаться, что такие тяжелые минуты он никогда не забудет в своей жизни.

Есть некоторые специфические ситуации, возникающие между родителями и детьми, которые могут иметь влияние на всю последующую жизнь; события, которые ребенок, а зачастую и родители никогда не забывают. Именно сознательное уклонение от прямого контакта глаз для демонстрации своего неодобрения может оказаться таким событием и ярким примером обусловленной любви. Мудрые родители изо всех сил будут стараться избегать этого.

То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем справиться с плохим поведением ребенка другими способами – такими, которые не помешают струиться постоянному потоку нашей любви к ребенку. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прерывая связующую нить любви. Пока что мы должны настоятельно подчеркнуть, что глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд – не лучшее средство укрепить дисциплину.

НИКОГДА НЕ СЛИШКОМ РАНО

Позвольте мне еще раз проиллюстрировать важность прямого контакта глаз. Глаза младенца начинают фокусировать где-то между двумя и четырьмя неделями от рождения. Один из первых образов, привлекающих внимание ребенка, – человеческое лицо, но особенно сосредоточенно он всматривается в человеческие глаза. В 6–8 недель можно заметить, что глаза ребенка, как два радара, все время ищут чего-то. Вы уже поняли: конечно, они ищут встречи с глазами другого человека. Ребенку всего два месяца от роду, но он уже ищет источник эмоционального питания, уже в этом возрасте необходимо пополнять его эмоциональный резервуар. Поразительно, не правда ли? Неудивительно, что эмоции и связь с миром формируются так рано.

Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи и другие принципиально важные черты характера уже сформированы к пяти годам. Никогда не рано нам, родителям, проявлять свою постоянную, настойчивую, бескорыстную привязанность к детям. Для того чтобы ребенок наиболее эффективно справился с трудностями современной жизни, ему просто жизненно необходима наша безоговорочная постоянная любовь. И в наших силах дарить ее наиболее просто и эффективно – любящим и нежным взглядом. Большая ошибка использовать лишь строгий взгляд как средство контроля над детьми. Каждый родитель сам решает, будет ли его взгляд, обращенный к ребенку, выражать безоговорочную, безусловную любовь.

КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА: ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко встретите родителя, который просто так, по доброй воле, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку.

ВОСПИТАНИЕ

Я вовсе не имею в виду обязательно целоваться, обниматься и пр. Я просто имею в виду любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шуточно потолкаться и т. п. Если пристально понаблюдать, как родители общаются с детьми, то на самом деле большинство стараются свести к минимуму физический контакт. Похоже, будто эти бедные родители считают, что их дети – механически двигающиеся куклы, и задача заключается только в том, чтобы научить их ходить и вести себя правильно без всякой помощи. Эти родители даже не представляют себе, какие фантастические возможности для общения они упускают. В их руках замечательный секрет укрепления эмоционального равновесия ребенка; раскрыть этот секрет и применить его на практике – значит добиться успеха в трудной роли родителя.

Как радуется сердце, когда убеждаешься, что есть родители, которые раскрыли для себя основные секреты контакта с ребенком: любящий взгляд, нежное прикосновение, пристальное внимание!

ДВА ЦЕННЫХ ДАРА

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными или чрезмерными. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с людьми. Ему будет легко общаться с другими, и, следовательно, он будет пользоваться общей симпатией и у него будет хорошая самооценка.

Соответствующий возрасту и постоянный контакт глаз, и физический контакт – это два наиболее драгоценных дара, которые мы можем передать нашим детям. Это наиболее эффективные способы заполнить эмоциональный резервуар ребенка и помочь ему развиваться наилучшим образом.

КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА: ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Контакт глаза в глаза и физический контакт редко требуют подлинных жертв от родителей. В то же время пристальное внимание требует времени и иногда даже очень значительного. Это может означать, что часто родители вынуждены отказываться от дел и удовольствий, которые им больше по душе в данный момент. Любящим родителям придется столкнуться с тем, что в некоторых случаях их ребенку отчаянно, больше всего на свете нужно их пристальное внимание именно в ту минуту, когда они меньше всего расположены уделять его.

Что же такое пристальное внимание? Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы сосредоточиваемся на нем



полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновение не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Он должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству; он должен быть уверен в своем праве на нераздельный, подлинный интерес, нераспыленное внимание и внимательность, заботливую сосредоточенность и бескомпромиссный интерес именно к нему именно в эту минуту. Одним словом, пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей самый важный человек в мире.

Ребенку необходимо дать почувствовать, что он – единственный в своем роде. Как мало детей чувствуют это! Но если бы мы, родители, только понимали, как важно для малыша, когда он знает, что он – совершенно особенный! Только пристальное внимание родителей дает ему возможность почувствовать и осознать это. Учтите, что такое знание жизненно важно в развитии самооценки у ребенка. А это глубоко влияет на способность ребенка взаимодействовать с другими людьми и любить их.

Очень соблазнительно прятаться за подарки и удовольствия, потому что это более легкий путь, требующий гораздо меньше времени. Но я снова и снова убеждаюсь, что если отец не удовлетворяет насущную потребность своих детей в пристальном к ним внимании, то они не стараются делать все как следует, не проявляют максимума усилий, не ведут себя наилучшим образом.

ТИРАНИЯ СРОЧНОСТИ

Почему же так трудно уделять пристальное внимание детям? Да потому, что это требует времени! Были проведены многочисленные исследования и написаны книги, показывающие, что наше самое ценное достояние – это время. Подумайте, хватило бы вам 24 часов ежедневно в течение недели для того, чтобы выполнить все обязательства? Практически это невозможно. Я не могу выполнить абсолютно все свои обязательства, как бы мне этого ни

хотелось. Я должна примириться с этим фактом. Если я не пойму этого, я наивно буду считать, что обо всем надо как-то позаботиться, и тогда моей жизнью станет командовать тирания срочности. Срочные дела станут преобладать над всем и контролировать мою жизнь. С этим можно было бы как-то смириться, если бы все срочные дела были важными. Но обычно это не так.

К примеру, священный телефон. Я говорю священный, потому что его звонок кажется нам более весомым, чем практически все остальное. На телефонный звонок необходимо отвечать независимо от времени, места или ситуации. Сидит вся семья, наслаждаясь вечерним покоем и совместным ужином. Это исключительно важные минуты для всех домашних. Но если вдруг звонит телефон, то ему дается почти священное право вмешаться, подорвать и даже уничтожить семейное единство. Тирания срочности еще раз побеждает существенно важные моменты в нашей жизни. Поймите, друзья-родители, в нашей краткой жизни не хватает времени быть под прессом срочности и одновременно заботиться о важных для нас вещах. Нельзя объять необъятное и совместить несовместимое. Невозможно, чтобы волки были сыты и овцы целы. Так что же делать?

Боюсь, что ответ однозначен. И он отнюдь не легок и не прост. Мы должны понять, что является наиболее важным и первостепенным в нашей жизни, и определить на своей шкале ценностей, что существенно и чем мы можем позволить себе пренебречь. Определив вехи в иерархии ценностей, мы должны ставить определенные цели и планировать их осуществление. Мы сами должны контролировать свое время, для того чтобы заботиться о самых важных в нашей жизни вещах.

ЦЕЛЬ ПРИСТАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ

Что же определяет пристальное внимание? «Я совсем наедине с моей мамой (папой)». «Она (он) только со мной». «В эту минуту я самый-самый главный на свете для моей мамы (папы)» – вот что должен чувствовать ребенок в этот момент, вот что является целью пристального внимания.

Пристальное внимание – это не просто нечто, что доставляет вам удовольствие и что вы уделяете вашему ребенку, если позволяет время; это жизненно важная и насущная потребность каждого ребенка. Как ребенок будет на себя смотреть, как оценивать, как его принимает окружающий его мир – все это определяется тем, как эта эмоциональная потребность удовлетворяется его близкими. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство, потому что чувствует, что все на свете важнее, чем он. В результате этого ребенок не чувствует себя в безопасности, тем самым нарушается его эмоциональное и психическое развитие. Такого ребенка можно легко выделить

в детском саду или школе. Он хуже развит, чем дети, родители которых выкраивают время, чтобы удовлетворить их эмоциональные потребности. Этот несчастный ребенок обычно более замкнут, ему труднее общаться со сверстниками. Он хуже справляется с любой конфликтной ситуацией, плохо и медленно реагирует на непредсказуемые события. Он полностью зависим от учителя или других взрослых, с которыми общается.

Некоторые дети, особенно девочки, лишенные пристального внимания своих отцов, кажутся совсем другими. Они весьма болтливы, умеют ловко манипулировать людьми, выделяются своей живостью, часто по-детски обольстительны, обычно их считают развитыми не по годам, опережающими своих сверстников, зрелыми для своего возраста (детский сад и первые классы школы). Но по мере того как они растут, этот тип поведения не изменяется и постепенно становится неадекватным. К третьему-четвертому классу они становятся несносными и вызывают раздражение и у учителей, и у сверстников. Однако даже и на такой поздней стадии пристальное внимание, особенно со стороны отца, может в значительной степени скомпенсировать их саморазрушающее поведение, снизить уровень тревожности, освободить их для внутреннего роста и созревания.



КАК ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЕНКУ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Теперь, убедившись, насколько жизненно важно пристальное внимание к каждому ребенку, обсудим, как этого добиться. Самый лучший способ – это выкраивать время, чтобы побыть с ребенком наедине. Клянусь, вы тут же подумали, как трудно это сделать на практике. Вы правы. Найти время, чтобы побыть с ребенком наедине, ни на что не отвлекаясь, по-моему, самое сложное в полноценном воспитании. Можно сказать, что именно это и отличает настоящих родителей от обычных, альтруи-

стов от эгоистов, заботливых от безразличных; тех, кто определил, что для него семья важнее всего, от тех, кто находится под пятой тирании срочности.

Давайте посмотрим в глаза истине: хорошее воспитание требует времени. В нашем сверхактивном социуме так трудно выкроить время для общения, особенно если дети помешаны на телевизоре. Тем больше причин, почему для них так жизненно важно пристальное внимание. Больше, чем когда бы то ни было в истории семьи, на детей влияют силы, хотя и находящиеся за пределами семейного круга, но на самом деле вторгающиеся в ее святая святых. Друзья-родители, нам нужны колоссальные усилия, чтобы выкраивать время из нашего напряженного жизненного графика, но это воздается сторицей! Видеть своего ребенка счастливым и уверенным в себе, ребенка, который прекрасно ладит со сверстниками и взрослыми, учится с удовольствием, хорошо себя ведет – какая это награда для родителей! Но поверьте мне, друзья-родители, само собой это не происходит. Нужно уметь платить цену за это. Мы должны находить время, чтобы побыть наедине с каждым ребенком.

Мы должны находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком

ДИСЦИПЛИНА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Родители обычно неправильно понимают двух вещей: взаимосвязь между любовью и дисциплиной и значение дисциплины. Обычно в уме у родителя любовь отделена от дисциплины, как будто это два совершенно независимых явления. Неудивительно, что у такого родителя происходит путаница и осложнения при попытках контролировать поведение ребенка.

Родители, смешивающие эти вещи, обычно считают, что дисциплина означает наказание (для некоторых – порка). Оба эти допущения являются фальшивыми. На самом деле любовь и дисциплину нельзя разделить, и наказание – это очень маленькая часть дисциплины.

Первое, что мы должны осознать, чтобы приучить ребенка к дисциплине, – дать ему почувствовать, что его любят: вот главная и наиболее важная часть хорошей дисциплины. Конечно, это не все, но это наиболее важно. Только здоровые, основанные на безусловной любви отношения родителей и детей могут помочь преодолеть все жизненные кризисы.

Прежде всего надо определить, что такое дисциплина. В области воспитания детей дисциплина – это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Что

включает в себя дисциплина? Сюда входят: достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать – список достаточно длинный, – и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых.

Конечно, наказание тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспечения дисциплины, причем наиболее отрицательный и примитивный. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности.

Если же он не чувствует, что родители стоят за него горой, то ему в самом деле трудно отождествить себя с ними и с их ценностями. Если же нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на диктат родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться. В самых тяжелых случаях ребенок научается рассматривать любую просьбу родителей с отвращением, все делать назло, прямо наоборот тому, чего от него ожидают и требуют.

Надеюсь, уважаемые родители, вы уже осознали, насколько принципиально важна безусловная любовь для хорошей дисциплины. Чем больше заполнен эмоциональный резервуар ребенка, тем более дисциплинированным он будет; чем более опустошен его эмоциональный резервуар, тем он хуже будет поддаваться требованиям дисциплины.

Еще один важный аспект любви: ребенок должен убедиться, что вы понимаете все, о чем он пытается вам рассказать. Когда ребенок уверен, что вы осознаете его чувства, мысли и желания, он гораздо охотнее будет положительно реагировать на ваши дисциплинарные требования, особенно если вы не согласны с ним. Ничто в такой степени не озлобляет ребенка, как требование родителей сделать что-то, если при этом он чувствует, что они не понимают его позиции. Это не означает, что вы поддаетесь на требования или капризы ребенка, это означает, что вы должны полностью сосредоточиться на общении с ним в этот момент, чтобы у него не появилось ощущения, что вы просто настаиваете на своем, используя свой авторитет, и пренебрегаете его мыслями и чувствами. Любовь к ребенку должна быть разумной и понимающей.



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

 1	Наука и лечение людей									Крупный испугай	Мужской доктор
	Немелкая физика Большая физика		Лечит золотые железы Вильгельм	Учит правильно питаться	Настенный светильник	Проводит импульсы Коссов, певец					
						Японск. боевой посох Амон				Земельная мера	Гвалт
Собрание в высшем правит. кругу					Большая клавиша			Ухо-горлоное			
Падассов кот	Нож хирурга	Овраг	Дочь Зевса и Фемиды			Звук повышения тона (гул)	От свх ... свх	Лечит опухоли	Смотри фото 1	Гвет, движение (устар.)	
			...Машин. правни			Покоску, где ... движут Самолет		Бывший супруг Хайди Клум			
"20 000 ... пол. водой"	Мука (каз.)							Выдаст удовольствие Коммуна в Франции			
		Анестетик	Живской доктор								
Формалист	Водушевание	Смотри фото 2								Классический жанр жонгров	Измеряет давление или глаза
							Зависелый, злой критик		Шош. философ		Р. С. в русской раск-ладке
Нимфа для лежачего больного	Шарина (рус.)	Не вшей ... рублей, а вшей ... друзей					Отрицательный ответ				
		Верхний ребенок			Сестра пчелы Медицина инстру-т				Почные выделения		
"Кудряшка ... к.ф"	Старшая женщина (каз.)	Ветришка Рос. сериал про медиков				Район в Мавритании Ариад. реальность		Видное место	Франц. гетто		Нога
"... в стране чудес", книга					"... вы идите через "ы" Док ... (поэма)			Шнайзер, актриса Дельмонт (соврем.)			
Человек с пролезом				Герой "Расширок" Вистригет-ва					Рус. живописец		Его рост ... с женщиной
		Смотри фото 3 Рус. художник								Зуб для откусывания	
"... Сейду, франц. актриса"	Русское устное народное творчество					Отец мужа					Знамен (каз.)
Амер. актриса Международ. стивика			Река в России		"... войне как ... войне"	Мелания, казак (каз.)					
Слабительное (трава)				Белый (каз.)							
Вода (каз.)	Светильник на Халлоуин					Франц. актер Филлипп ...	Левый приток Рейна	Вторая ступень мухораза			
											 3

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали: Бюнт, Бахилы, Мао, Ир, Ви, Не, Вирус, Баланс, Метод, На, Уд, НЛО, Унт, Арпа, Атлас, Клара, Топ, Хна, Книги, Век, Икси, Си, Догмат, Яна, Нефрит, ИН, То, Али, Ясно, Тут, Пли, Рио, Эрика, По, Колика, Слон, На, Ди, Сам, Зиц, Реферат, Теория, Досада, Обапол, НиФ, Наг.

По вертикали: Ит, Бацилла, Кант, Ку, Ео, Ио, Отан, АО, Зоб, Ум, ИС, Эл, Ира, Все, Ангина, Принцип, Три, Тис, Эл, Лина, Яо, Го, Физика, Дуров, Дед, Педиатр, Сифон, Факт, Хот, Уи, Еси, Ла, Топограф, Хина, Алхимия, Он, Ад, Ирен, Ранна, Стан, Супрастин, Фа, Ыс, Даа, Но, Мозг.

Сканворд составила Наталья Выдренко



Приходилось ли вам когда-нибудь испытывать чувство вины за то, что вы «не такая» или «не такой»? Сталкивались ли с чрезмерным недовольством собой, страхом неприятия: «я не оправдываю ожидания», «все смотрят на меня, значит что-то не так», «другие люди лучше меня»? А может, вам знакомы размышления: «Меня никогда не будут любить, потому что я страшная, плохая, малообщительная, неинтересная, недостаточно соответствую эталону красоты с глянцевой обложки»? Если ничего подобного с вами не случилось, можете не читать дальше. Но если время от времени вы слышите этот атакующий внутренний голос – значит, в вас есть внутренний критик – тот, кто всегда недоволен, что бы вы ни делали, тот, кто всегда знает, что вы недостаточно хороши. Порой критик бывает особенно жестоким и превращает умного, талантливого взрослого человека в загнанного, нервного и полностью несчастного ребенка. Откуда же приходит внутренний критик и что делать, чтобы его укротить?

Я часто слышу от психологов, работающих и у нас, и за рубежом, что жестокий внутренний критик как особенность личности широко распространен именно среди людей, живущих на постсоветском пространстве. Такая культурная тенденция. Здесь чаще принято осуждать и себя, и других с двойным энтузиазмом. А если вдруг и хвалить в глаза, то нередко с укором самому себе: «Ах, как у вас хорошо все получилось, не то что у меня!». Искреннее видение и отношение «и у меня все хорошо, и у вас все хорошо» почему-то надолго не приживается. Здесь все еще много критиков, готовых выращивать новых критиков. Поэтому...

Выбирайте слова, которые вы говорите своему ребенку, потому что однажды они станут его внутренним голосом. Для маленького ребенка слова родителей, учителей, значимых взрослых часто воспринимаются как истина. И, хотя эти слова не всегда умны, добры, конструктивны и нужны ребенку,

он внимает им, впитывает эмоциональный посыл, не оценивая значения. Становясь старше, он начинает себя критиковать и оценивать точно так же, как другие критиковали и оценивали его раньше. Голоса взрослых из детства становятся его внутренним критиком и сопровождают его всю жизнь во всем, что он делает.

Внутренний критик – главное препятствие к счастливой, творческой и осознанной жизни, к проживанию своей собственной жизни и реализации своих, а не навязанных кем-то желаний. Обычно голос критика звучит строго, словно с нами говорит кто-то старший и важный, а мы превращаемся под его напором в беспомощного ребенка. Именно критик шепчет нам на ухо, а иногда даже выкрикивает командным тоном ограничивающие и разрушительные установки.

– Что-то ты в последнее время много о себе думаешь! Неужели размышляешь о лучшей жизни? Да

ты только посмотри на себя! Ты не заслуживаешь ничего хорошего, и ничего тебя не ждет! Не смейся людей!

– Все твои попытки нелепы и глупы! Забудь о комфортной жизни! Всего можно достичь только тяжелым трудом, а ты недостаточно старался. Твое место там, где ты сейчас! Богатство, изобилие? Все это пустые мечты!

– Никогда ничего хорошего в жизни не видел и не увидишь. А все потому, что ты просто не достоин ничего лучшего, кроме того, что у тебя есть!

Иногда голос критика звучит от первого лица, будто наши собственные «разумные» размышления: «Я ни на что не годен, не заслуживаю быть счастливым, я недостаточно старался, ненавижу себя за слабых характерность, я только ошибаться умею, все делаю не так, а поэтому заслуживаю плохого отношения и страданий...». На самом деле это не голос разума, это он – сильный и разросшийся внутренний критик, готовый атаковать изнутри по любому вопросу. Он спешит найти недостатки во всем. Для него мы никогда не соответствуем нужным требованиям. Все наши действия рассматриваются критиком только с точки зрения количества допущенных ошибок. Он постоянно вынуждает нас оправдываться перед ним.

Внутренний критик может проявлять себя не только травлей. В разное время он будет говорить нам, то насколько мы безнадежны, то насколько мы лучше всех остальных. Не сами по себе, но обязательно в сравнении с другими! Он оценщик, судья и чаще появляется в тех областях нашей жизни, где мы чувствуем себя наименее защищенными. Когда мы чувствуем усталость или опасность, он подогревает ее, а когда все в порядке и мы чувствуем себя хорошо, именно он напоминает, что это ненадолго. Когда же мы находимся в муках творчества, это состояние – как открытая дверь, приглашающая критика войти и обсудить нас и нашу работу.

Но внутренний критик – это не Я. Это отдельная субличность, которая через суждения, предубеждения, оценки, ожидания, установки управляет моей повседневной жизнью. К внутреннему критику привыкают, он становится постоянным компаньоном. И даже сама мысль, что можно и без его услуг обойтись, в первую очередь будет подвергнута критике, а во вторую – просто вытеснится из памяти как ненужная. Ведь это же невозможно – жить без внутреннего критика, не оценивая скептически каждый свой новый шаг или идею... считая себя в каждый момент жизни хорошим и даже отличным, – правда?

Если подсчитать, сколько времени жизни мы тратим на то, чтобы оценивать наши действия, внешность, возможности – окажется, что его хватило бы еще на несколько новых счастливых жизней. А сколько энергии тратится на переживания чувства вины, смущения и неуверенности?! Да ее хватило бы для реализации самых смелых планов

и претворения самой дерзкой мечты в реальность. Вы не уверены, есть ли у вас мечта или «смелые планы»? Это тоже тщательная работа внутреннего критика.

К разрастанию влияния внутреннего критика прилагает руку и реклама, эксплуатируя посыл, который почему-то должен стать стыдным: ты несовершенна! А поэтому вот – «средство для похудения», «настоящему мужчине нужна только красавица с наращёнными ресницами», «если ты используешь наши восковые полоски для депиляции, то тебя точно полюбят»... хотя нет, погоди: еще много есть над чем поработать – смотри второй блок рекламы! В несовершенстве нет ничего стыдного, если, конечно, ваш внутренний критик не настаивает на обратном.

Достоверно неизвестно, у кого проблема внутреннего критика стоит наиболее остро – у мужчин или у женщин, однако женщины чаще в этой проблеме признаются.

Последние пару десятков лет в самой разной литературе по самосовершенствованию встречается один и тот же универсальный совет для счастливой жизни: искренне полюби себя... иногда добавляется, что и другие тогда полюбят. Звучит здорово и просто, но почему для многих людей абстрактный совет просто не работает? Как же мне полюбить себя, если внутренний критик до такой наглости разросся, что ежеминутно утверждает, будто и любить мне себя не за что?

Внутренний критик на страже всякий раз, когда мыдвигаемся к свободе, штурмуем границы наших возможностей в мире – он начинает атаковать нас изнутри, препятствуя изменению, трансформации и оживлению.

Опять же в нашем обществе у многих единовластным правителем сознания является именно внутренний критик и совсем нет того, кто даст понять, что ты ценен сам по себе.

Иногда, желая освободить себя от гнета критики, мы пытаемся переубедить его или даже доказать ему свою правоту. Но борьба с ним тщетна и бессмысленна. Он ровно настолько же умен, образован и информирован, как и Я. При этом критик – это не Я, он просто часть. Большая или маленькая настолько, насколько мы позволили ему быть.

Иногда мы позволяем ему занять чуть больше внутреннего пространства для его самовыражения, и тогда он может превратиться в деспота, который противится всем нашим начинаниям. В такие моменты он стремится быть в самом центре и позволяет себе не стесняться в высказываниях, вынося о нас самые нелепые суждения и оценки.

Человек с большим внутренним критиком нередко живет с парадоксальной идеей: «Уж лучше я сам себя буду гнобить и травить, критикуя, какой я плохой, чем какой-то другой человек это сделает».

И действительно, при малейшей неудаче его критик готов работать сверхурочно, вновь и вновь обвиняя несчастного человека даже по мелочам. Включение критика воспринимается чем-то вроде «разумной» жертвы: «не бейте меня, я сам себя побую». Но в этом нет ничего разумного. Непомерно разросшийся внутренний критик – это вредная, разрушительная привычка. Чтобы понять, как на самом деле разрушителен ваш внутренний критик, представьте себе, что за каждую его критиканскую фразу на вашем теле оставалась бы отметина или рана размером с ту душевную боль, которую он причинил. Долго бы вы оставались красивым, здоровым и... живым под хлыстом или жалом такого садиста? Внутренний мир и душу невооруженным взглядом не видно, но они есть, и постоянно себя критиковать – это тоже больно! Душевные ссадины, которые наносит критик, тоже существуют – их можно и нужно залечивать, а критика усмирять. Критик – это не Я, но это важная часть моей психики, которая принимает активное участие во внутренней жизни. С ним следует познакомиться поближе и избавляться от его чрезмерного влияния.

КАК УЗНАТЬ И УКРОТИТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА?

Укрощение внутреннего критика подобно укрощению дикого зверя. Оно должно происходить тщательно и последовательно. Это скрытый и настойчивый маленький греmlin, который влезет в окно, когда вы только что выставили его в дверь. Если вы будете просто его осуждать, то не успеете оглянуться, как окажется, что это его уловка – превратить еще одну вашу осознанную часть в критика, критикующего критика. Для начала научимся его отчетливо распознавать.

Узнать голос внутреннего критика можно благодаря основным приемам его «деятельности». Критик, как правило:

- 1) использует умаляющие и оценочные выражения («это глупо», «плохо», «неправильно»);
- 2) предписывает, указывает, настаивает («надо было», «мне не следует», «я должен»);
- 3) всегда чем-то недоволен и никогда не принимает реальность такой, какая она есть.

Пользуясь **следующей классификацией**, вы можете представить своего доминирующего внутреннего критика. Может, это будет смесь из нескольких или даже всех видов.

Обвинитель. Живет прошлым, не способен прощать совершенные ошибки, злопамятен.

Разрушитель. Всегда бьет по самому больному месту, стыдит за совершенные ошибки и умаляет достигнутые результаты, стремится к смерти.

Мнительный. Пытается усомниться в своих способностях, не любит рисковать, никогда и ни в чем не уверен.

Идеалист. Стремится делать все совершенно, ставит высокие стандарты, для него никогда и ничто не является достаточно завершенным.

Правильный. Живет исключительно по общепринятым стандартам, хочет всем понравиться, боится отвержения, поэтому сдерживает себя от свободно самовыражения и спонтанности.

Исполнитель. Верит, что успех может быть достигнут только непосильным трудом, избегает критики и осуждения, любит откладывать важные дела на потом, прикрываясь вечной занятостью.

Контролер. Стремится контролировать все свои чувства и состояния. Боится показать окружающим свои слабости и недостатки, стремится к безопасности и однообразию.

Используйте все или некоторые из **следующих советов** и наблюдайте, как ваш внутренний критик уменьшает свою силу, а вы ощущаете больше возможностей во взаимодействии с миром.

1. **Опишите образ своего внутреннего критика.** Опишите его как человека из вашей жизни, как животное, как фантастического персонажа. Как он выглядит? Это тонкая девица с кнутом в руке или лысый охранник с толстой шеей? Может, это образ из журнала, телевизора, картинки в Интернете? Каково его любимое сообщение, которое он повторяет вам?

2. **Отделитесь.** Критик существует отдельно от нас. Внутренний критик – это собирательный образ, субличность, сплав из наших родителей и авторитетов в моменты критики. Это голос внутри меня, но это не Я. После того, как вы определили образ и сообщение вашего внутреннего критика, напоминайте себе, что это всего лишь критический голос. Вы можете дать этому критику имя или прозвище, так вам будет еще легче отделиться от него.

3. **Признайте вашего внутреннего критика.** Сопроотивление внутреннему критику только усилит его. Скажите ему привет, когда он появится, но не принимайте тяжело и всерьез его появление. Если сможете найти способ посмеяться над его присутствием, он потеряет всю свою силу.

4. **Спросите внутреннего критика, чего он хочет.** Хотя внутренний критик стремится ограничить человека, он также может стать опорой, если вы будете подходить соответствующим образом. Задавайте уточняющие вопросы. Критик насаждает с очередной идеей того, что вы что-то плохо сделали. Задавайте ему вопросы на каждое его замечание. А как бы ты поступил? А что ты бы сделал? А тебе не кажется, что это нечестно? Почему я не могу поступать так, как я чувствую?

Можно вести внутренний диалог с критиком с помощью медитации, ведения дневника-диалога, когда вопросы пишутся доминирующей рукой, а ответы на них – с помощью руки, которой вы обычно не пишете.

Мысленно или на бумаге спросите внутреннего критика, чего он хочет, почему он себя так ведет, задайте ему любые вопросы, которые придут вам на ум. Спросите, каким из наилучших способов он может поддержать вас. Возможно, вы обнаружите, что ваш внутренний критик имеет для вас скрытую повестку дня, которая поможет вам стать сильнее.

5. **Дайте отпор.** Предположим, вы готовитесь к долгожданному свиданию, а критический голос начинает нашептывать, что сегодня вы чувствуете себя не на высоте, ваш внешний вид оставляет желать лучшего и вообще вы слишком стеснительны. Отпор в таком случае может звучать так: «Слушай, ты достал, сегодня я не в настроении терпеть твоё критиканство. Лучше не связывайся со мной сейчас!»

6. **Проигнорируйте.** Бездействие – эффективный маневр, чтобы заставить своего атакующего критика отступить. По мере того как голос продолжает звучать, вы сохраняете спокойствие, выжидая, пока не иссякнет фантазия критикана.

7. **Помните, что вы больше вашего внутреннего критика.** Когда ваш внутренний критик набирает силу, он может почувствовать себя больше чем вы, но это только иллюзия. Сконцентрируйтесь на себе взрослом, зрелом, безусловно хорошо. Через некоторое время критик исчезнет из виду. С позиции хозяина положения вы можете предложить критику новую перспективу – например, указывать на ваши сильные стороны!

8. **Выгоняйте критика на время творческой работы.** Представьте себе мысленно, что выгоняете его за дверь, и не забудьте закрыть все окна и черные ходы. Есть время для творчества, а есть время для оценки. В разгаре творческого процесса вы не захотите, чтобы за вашей спиной стоял судья, который тормозил бы поток творчества. Позже, может, нужно будет посмотреть, что работает, а что нет и что нужно усовершенствовать. Так, можно договориться с критиком о том, чтобы пришел попозже, и вместе с тем напоминать ему при слишком раннем появлении, что он еще «за дверью» и никаких прав на творческий процесс не имеет.

9. **Укрепляйте самооценку.** Ищите и напоминайте себе о том, что в вас хорошего и что вы делаете хорошо. Сделайте наконец то, что укрепит вашу самооценку по-настоящему. Для кого-то это родить ребенка, завести свой бизнес, издать книгу, выйти замуж или, наоборот, развестись. Если вы думаете, что это укрепит вашу самооценку, значит, так оно и будет. Доверяйте себе. Делая свое дело, вы становитесь менее уязвимым для внешних и внутренних атак.

10. **Станьте себе авторитетом.** Слушая внутренних и внешних критиков, вы даете им власть над собой. Загляните внутрь себя и разберитесь: чье признание вы все время пытаетесь добиться? Что придает чужим мнениям больше веса, чем вашим собственным? Когда вы были ребенком, потеря

одобрение родителей и учителей могло быть разрушительным, казаться угрозой для выживания. Но теперь вы взрослый человек с большим диапазоном выбора и возможностей. Потерять внешнее одобрение может быть болезненным, но в нем нет необходимости для выживания.

11. **Сохраняйте достоинство.** Даже если у вас есть замечательный учитель, родитель, наставник, мнение которого ценно для вас, не позволяйте ему снижать доверие к самому себе. Ваше мнение имеет значение! Фрейд не одобрял направление, в котором пошел его студент Юнг. Но какая была бы потеря, если бы Юнг ограничил себя, чтобы угодить учителю!

12. **Будьте мягче с собой.** В следующий раз, когда вы отметите присутствие критика, можно так и сказать ему: «Эй, помягче!» – и рассмеяться, если получится.

И, наконец, **напишите «восхитительное» письмо.** Представьте, что вы получили письмо от человека, который вами восхищается. Это может быть как реальный человек из вашей жизни, так и историческая личность, это может быть и ваш ангел-хранитель. Напишите такое письмо себе сами. Представьте себе в деталях: что бы он сказал о вас? Как сильно он восхищается вами? Как бы он отозвался в ответ на критику? Что он мог бы вам посоветовать? Какой похвалой мог бы вас наградить?

Когда вы были ребенком, то потеря одобрения родителей и учителей могла восприниматься вами как угроза. Но теперь вы стали старше и менее зависимы от одобрения окружающего мира. Теперь вы можете сами выбирать, слушать ли вам голос критика или смотреть на себя самого глазами любящего вас родителя.

Когда вы приручите своего внутреннего критика, вы почувствуете себя легче и свободнее, чем раньше. Появится мужество и внутренние ресурсы для новых идей и их воплощений. Изменится и качество коммуникации с другими людьми. Вдруг окажется, что вы намного менее обидчивы, чем казалось раньше, намного менее тонкокожи и действительно способны не принимать чужие слова близко к сердцу.

Когда мы продуктивно работаем с внутренним критиком, высвобождается огромное количество подавленной ранее энергии. Ее необходимо будет пустить в подходящее русло: творчество, работу, новые проекты, учебу, любые виды созидания. Может, это будет ваш личный проект любви к себе или окружающему миру. Удачи!

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

Что модно носить

ЭТИМ ЛЕТОМ?

Лето – прекрасная пора, ведь именно в этот период времени можно позволить себе выглядеть ярко, стильно и сочно. Летняя мода 2014 года не отличается скромностью: на повестке дня множество откровений, необычных сочетаний и решений, которые способны удивить даже самых смелых модниц.



Известные дизайнеры потрудились на славу, представив миру очень яркие и эффектные модели в самых разнообразных стилях. В этом сезоне в моде подчеркнутая женственность, намеки на сексуальность, буйство красок, которое выливается в самые смелые цветовые решения, кокетливость и даже легкие азиатские и африканские мотивы! Вот почему в этом летнем сезоне так важно не промахнуться с выбором и подобрать такие модели, которые будут идеально смотреться на вашей фигуре.

Огромную популярность в женском гардеробе набирает азиатский стиль – своеобразное подобию стиля гейши: блузка, платье с запахом, легкий пиджак или куртка. И все это должно быть скроено по примеру кимоно. Яркие цветовые акценты обязательны: футуристические и геометрические принты придадут вашему образу эффектности. Чтобы совсем не отставать от модных тенденций, под такой стиль одежды можно сделать специальную прическу, которая в полной мере отразит вашу «азиатскую» задумку.

В этом сезоне в гардеробе каждой настоящей модницы должно присутствовать платье с сюжетным рисунком. Дизайнеры снова вернулись к такому приему, создав поистине шикарные модели, которые не останутся незамеченными. Оно и понятно: ведь платье или блуза, которая служит полотном для какого-то яркого сюжета или картинки, буквально гипнотизирует взгляд и привлекает к себе внимание. Основные фасоны и цвета такой летней одежды могут соответствовать уже упомянутой азиатской тематике либо могут быть исполнены в современном стиле с минимум деталей и линий.

Кстати, в этом сезоне также очень актуален стиль *hand made*, ведь ничто так ярко не подчеркнет вашу индивидуальность, как вещи собственного производства, которые сегодня буквально на вес золота! Так что смело фантазируйте и творите, и вы сможете создавать модные и востребованные шедевры, которых больше ни у кого, кроме вас, не будет!

Помимо азиатских мотивов и сюжетных рисунков, коллекции известных дизайнеров весомо приукрасились за счет африканской тематики. Платья, юбки, а также другие элементы одежды, выполненные с использованием африканских народных костюмов, стали одной из ведущих тем у большинства известных модных домов, даже у тех, которые до этого отличались минимализмом и лаконичностью. Бахрома, перья, изображения в виде африканских масок и народных орнаментов – вот что предлагают нам носить нынешним летом.

Обещают вернуться в моду популярные в 1960-х годах XX века кофточки и платьица морской тематики, в бело-черную или бело-синюю полоску. Такие «моряцкие» модели одежды дизайнеры настоятельно рекомендуют сочетать с красным или желтым ремешком, а в тон ему – небольшой клатч и серьги. Экстравагантности этому «матросскому» образу придаст однотонное жабо или вставка на груди, сделанная из полупрозрачной ткани.



А вот **10 самых модных вещей лета**, рекомендуемых всемирно известными дизайнерами.

1. Длинный сарафан

Платья и сарафаны «в пол» актуальны как никогда. Приталенные или свободного кроя, декольтированные, с ниспадающей мягкими складками юбкой, они способны подчеркнуть вашу природную грацию и изящество. Выбор ткани и расцветки полностью зависит от ваших вкусов и предпочтений: либо хлопок с яркими принтами, либо полупрозрачный однотонный шифон.

2. Платье с широкой юбкой

Изящное короткое платье с расклешенной юбкой в романтическом стиле – еще один модный хит летнего сезона. Дополнив такое платье крупными бусами и широким поясом, подчеркивающим тонкую талию, вы станете просто неотразимы.

3. Свободные брюки

Тем, кто даже в жару не может расстаться с брюками, считая этот вариант одежды наиболее удобным и практичным, стоит выбрать модные брюки свободного кроя или расклешенные книзу. Они визуально делают ножки стройнее и длиннее, а также великолепно сочетаются как с облегающими топами, так и со свободными полупрозрачными блузками через плечо.

4. Блеск!

Одежда с металлизированным блеском снова на пике популярности. Это отличный вариант, чтобы пойти в клуб или на веселую вечеринку с друзьями.

5. Цветной блейзер

Если на улице прохладно, можно надеть стильный блейзер подходящей расцветки.

6. Шорты

Трудно представить лето без модных шорт, максимально коротких и облегających. В этом году их комбинируют с рубашками, майками либо шифоновыми блузками свободного кроя.

7. Обувь

Чтобы ваша летняя одежда выглядела стильно, ее необходимо сочетать с правильно подобранной модной обувью сезона 2014 года! Все дальше отходит на второй план закругленный носок, в тренде – заостренная форма. Данная тенденция особенно относится к балеткам, которые не перестают быть излюбленной обувью многих модниц. В моде толстый пластмассовый каблук высотой в 6–8 см, причем он должен быть полностью прозрачным!

В то же время модным трендом этого лета являются босоножки на платформе или изящной 12-сантиметровой шпильке, которые очень удачно смотрятся как с вечерним платьем, так и с шортами. Однако не отказывайтесь и от легких и удобных сандалий на плоской подошве, которые также подойдут к любому варианту летней одежды.

8-10. Модные аксессуары

Не обойтись этим летом и без таких необходимых модных аксессуаров, как широкополая шляпа, солнцезащитные круглые очки и широкий ремень с крупной пряжкой, – ведь именно эти детали привнесут индивидуальность в ваш модный летний образ!

На первый план выходят handmade-творения, например браслеты из бисера и крупных бусин. Важно, чтобы хотя бы один цвет из общей композиции украшения совпадал с цветом платья или другого элемента образа.

Не забывайте про важную деталь любого летнего образа – сумочку. В этом сезоне будут особенно популярны сумки в классическом варианте, а также из плетеной кожи и сумки-мольберты. Помимо привычных дамских сумок, бешеной популярностью, по мнению именитых дизайнеров, будут пользоваться сумки-чехлы на длинной цепочке.



МОДНЫЕ ЦВЕТА И ТКАНИ ЛЕТА 2014 ГОДА

Этим летом среди бурного потока оттенков лидирующие позиции уверенно занимают три основные категории.

Первые из них – это насыщенные цвета, зачастую разбавленные с помощью золота или контраста, например рубиновый и золотой, сапфировый и золотой, изумрудный.

Вторая категория – это нейтральная пастельная цветовая гамма, которая удовлетворит любителей спокойных цветов и оттенков: безмятежный голубой, напоминающий безоблачное летнее небо после полудня; фиолетовый тюльпан, чаще всего представленный в приглушенном сиренево-лавандовом варианте. Эти два цвета отлично подчеркнут романтичность и утонченность натуры, ведь их зачастую используют для вечернего платья, особенно в кружевном, атласном или бархатном варианте.

Кроме того в моде остается цвет пыли, песочный оттенок, который разбавляется кофейным подтоном; пастельный светло-зеленый цвет.

И наконец, последняя группа модных цветов – это ретро. К ним можно отнести коньячные тона, бордо, цвет хереса. Нельзя не подметить очередные модные цветовые сочетания: синий и зеленый, черный и неоновый, нежно-розовый и белый. По-прежнему в моде излюбленная черно-белая классика.

В летнем сезоне 2014 года в моде полюбившееся многими кружево, полупрозрачные ткани, такие как шифон, шелк и атлас. Но самая главная тенденция – это объединение несовместимых структур, многослойность и многосложность, например сочетание шифона и шерсти, бархата и кружева.

Еще одна изюминка будущего сезона – это двухслойные материалы: черное кружево на красной или бежевой основе. Очень эффектно и необычно!

Итак, смело выбирайте, с удовольствием носите и будьте неотразимы!

Подготовила Полина Шаповалова

Сегодня в рубрике «Наш конкурс» мы печатаем стихи двух авторов:

Алибек Габдулинов,
фармацевт ТОО «Денс и К», СКО,
с. Тимирязево



Инна Ерёменко,
фармацевт аптеки «ИП Мартынова»,
г. Караганда



Ты не рви мое письмо!
Дочитай его. Оно
О любви и о страдании.
Все мечты мои, желания –
Все лишь связано с тобой,
Лишь с тобой – моей мечтой!
Нет солнца для меня,
Если рядом нет тебя!
Нет надежды! Нет мечты!
Мне нужна одна лишь Ты!
Ты мой воздух, ты мой свет.
А тебя все нет и нет.
Как мне быть? Как дальше жить?
Я устал вот так любить!
Я устал молчать – кричу:
«Арайчонок!!! Я Тебя люблю!»
Но что толку? Закричал –
Меня никто не услышал.
Меня слушали лишь степи,
Дул в лицо холодный ветер,
Сверху Млечный путь лежал...
Скоро осень. Я устал...



Я думаю, что жизнь – терновый лес
И мы идем, прокладывая тропы.
Дай бог, чтоб слышен был лишь тёрна треск,
И счастье с гордостью от сделанной работы!

В хорошее время мы живем.
Иль потому, что возраст нипочем,
Иль потому, что дети выросли у нас,
Иль потому, что горе миновало нас.
А может быть, настал тот час,
Когда огонь горит в душе,
Что затянуло раны,
Иль просто мы забыли,
Когда мы жили в трудный час.
Душа пытается бороться,
Мириться, все терпеть,
Но все ж живет
С любимым или нелюбимым.
И лишь простив, она вдруг понимает,
Что надо просто жить
И не давить на время.

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

Острова, острова...

Ну вот, кажется, наконец-то наступило лето! А значит, самое время выбрать место, куда можно уехать, чтобы отдохнуть, насладиться уединением, забыв хотя бы на короткое время отпуска обо всех «неотложных» делах и нерешенных проблемах и получить незабываемые впечатления от общения с природой. Желательно с самой экзотической. А что, если нам махнуть этим летом на острова? Вон их сколько на планете! И названия-то какие у них... чудные, и красоты неопишуемые, и отдых – суперский. Решено: едем на острова!

На лапах Азора...

Все мы помним этот палиндром о том, как прекрасная роза осчастливила некоего пса с таинственным нездешним именем Азор, упав на его лапу. Конечно, это вымышленное имя, образованное специально для создания этого красивого, поэтического палиндрома. Но все-таки название Азор, вернее Азоры, существует. А если быть еще точнее, то речь идет об Азорских островах, которые находятся в Атлантическом океане, на расстоянии 1460 км от континента и на той же широте, что и Португалия, чьим владением и является это небольшое островное государство.

Азорские острова сформированы из вершин одних из самых высоких подводных гор на Земле. Все они вулканического происхождения, хотя в районе острова Санта-Мария есть некоторые коралловые рифы. Здесь нет развитой инфраструктуры для туризма, но тем не менее (а может быть, именно поэтому) Азорские острова привлекают большое количество отдыхающих. Сюда едут люди, повидавшие мир или просто желающие отдохнуть в тишине и спокойствии.



Главные достопримечательности Азорских островов – это синие и зеленые озера, кратеры потухших вулканов, а также загадка природы – пар, поднимающийся от земли. Кроме того, можно часами любоваться красочными лагунами и коралловыми



берегами, вулканическими ландшафтами, покрытыми пышной растительностью. В водах Азорских островов обитают около 23 видов китов, редкие виды медуз, дельфины и прочая морская живность.

Отдыхая на Азорах, вы можете заняться альпинизмом в горах или просто гулять по сельской местности, любясь изобилием цветов и другой экзотической растительности. Если вам больше по душе побережье океана с солнцем и песком, то есть возможность заняться дайвингом или просто поплавать в прибрежных водах океана.

Стоит также посетить серные пещеры с целебными гейзерами на острове Терсейра. Здесь же находится самый большой кратер потухшего вулкана. Уникальное место паломничества туристов – пещера Algar do Carvao – лавовое отверстие длиной около 100 метров, образовавшееся вследствие извержения вулкана более 2000 лет назад. Здесь можно



увидеть большое количество сталактитов и сталагмитов из кварца. Внутри пещеры дождевые воды образовали подземное озеро, глубина которого, в зависимости от количества выпавших осадков, может достигать 15 м. Недалеко от пещеры находится серный источник.

Главные достопримечательности Азорских островов – это синие и зеленые озера, кратеры потухших вулканов, а также загадка природы – пар, поднимающийся от земли



На острове Пику расположен самый высокий вулкан (2351 м). На этом острове вас может заинтересовать музей вина и старинные церкви, построенные еще в 17–18 веках.

Одним словом, отдых на Азорских островах обещает быть тихим, спокойным, безмятежным – как раз для тех, кто хочет действительно отдохнуть от работы, от повседневной городской суеты и треволнений, которыми наполнена наша жизнь.

Мы поедем на Гавайи...

«Мы поедем на Гавайи... может быть, когда-нибудь», – пели мы когда-то в художественной самодеятельности, и в незатейливых этих словах отражалась не только наша тоска по красивой жизни, но и смутная надежда на возможное (а вдруг?!) осуществление этой фантастической и дерзкой по тем временам мечты. Но сейчас эта мечта вполне



осуществима. И даже если нам пока не суждено попасть на Гавайи въяве, то мы вполне можем совершить виртуальное путешествие на эти экзотические острова. Что ж, поехали!

Гавайи – это архипелаг из двадцати четырех островов и атоллов, расположенный в северной части Тихого океана. Большая часть этих островов принадлежит США. Архипелаг был открыт в XVIII веке известным мореплавателем Джеймсом Куком и получил название Сэндвичевых островов – в честь Первого лорда Адмиралтейства Джона Монтегю, 4-го графа Сэндвича. Однако в XIX веке название изменилось. Но это обстоятельство не должно было обидеть графа: его имя и без того осталось в истории человечества, поскольку именно он является изобретателем сэндвича – бутерброда с начинкой между двумя кусками хлеба. Кстати, раз уж зашла речь об интересных фактах, связанных с Гавайскими



«Мы поедem на Гавайи... может быть, когда-нибудь», – пели мы когда-то в художественной самодеятельности

островами, то можно напомнить, что нынешний американский президент Барак Обама родился именно на этом архипелаге, в городе Гонолулу. И еще один интересный факт: в начале XIX века на Гавайских островах существовала русская крепость, и вождь острова Кауаи был не прочь войти в состав Российской империи. Впрочем, мы отвлеклись.

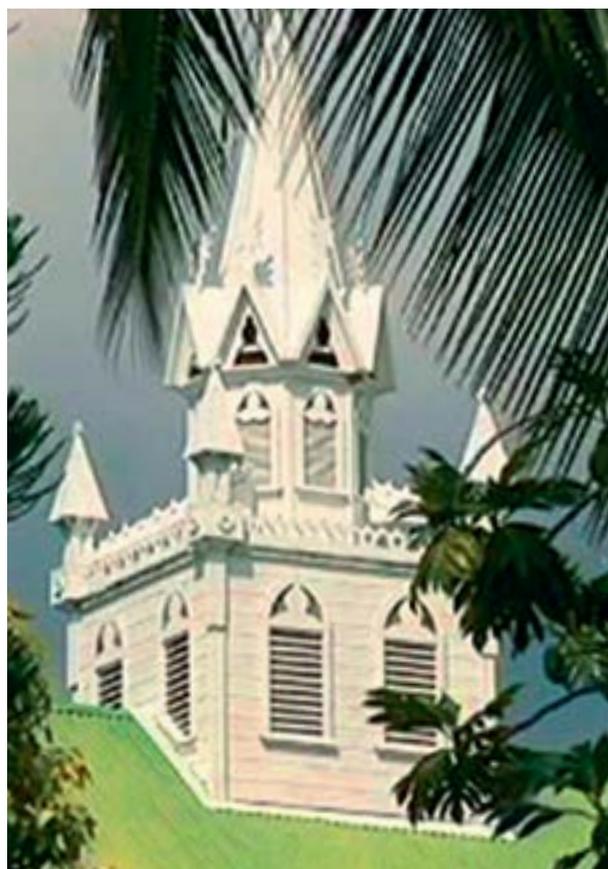
Гавайские острова тоже имеют вулканическое происхождение, поэтому на островах довольно много красивейших мест: ущелья и дремучий лес, горные равнины и водопады.

Огромные потухшие вулканы, поросшие непроходимыми лесами, привлекают туристов со всего мира. По горным дорогам-серпантинам можно доехать до самых высоких вершин, где установлены смотровые площадки для обозрения прекрасных горных ландшафтов.

Вряд ли кто-то поспорит с тем, что водопады – одно из самых впечатляющих зрелищ. Акака – один из красивейших водопадов Гавайских островов: с высоты 134 метра вода с грохотом низвергается в пропасть.

Кроме живописных видов и природных явлений внимание туристов на Гавайях привлекают сохранившиеся до нашего времени старинные постройки, отреставрированные в стиле прошлых веков, например летняя королевская резиденция или белоснежное здание церкви святого Бенедикта.

Ну и, разумеется, отдых на Гавайях – это шикарные песчаные пляжи, ласковое солнце, уютные отели и соответствующая инфраструктура. Все это организовано здесь в наилучшем виде. Поезжайте и убедитесь сами!



Рай на земле

Именно так называют острова Фиджи, расположенные в южной части Тихого океана. Открыл эти острова голландский мореплаватель Абель Тасман, а к названию архипелага «приложил руку» все тот же неутомимый Джеймс Кук.

Фиджи – это действительно рай для тех, кто любит тепло. Здесь мягкий тропический климат, зимой температура колеблется от 20 до 26, а летом – от 23 до 30 градусов Цельсия. Неудивительно, что поток туристов в эту страну увеличивается из года в год.



Отдыхающих привлекают удачно расположенные островные курорты, удобные для купания песчаные пляжи, ну и, конечно, живописные виды на океан. Здесь прекрасно проведут время любители подводного плавания и подводной охоты, катания на досках, водных лыжах и каяках.

В начале XIX века на Гавайских островах существовала русская крепость, и вождь острова Кауаи был не прочь войти в состав Российской империи



Крупные острова интересны своей необычной флорой и животным миром. В последние годы особую популярность приобрело проведение на Фиджи свадебных церемоний. По многочисленным отзывам туристов – это поистине уникальное событие, которое оставит незабываемые впечатления.

На Фиджи вас ожидают более 50 курортов и отелей – от дорогих, фешенебельных до вполне себе бюджетных. Большая часть отелей расположена на двух основных островах: Вануа-Леву и Вити-Леву. В зависимости от стоимости номера к вашим услугам будут SPA-процедуры, полностью оборудованные тренажерные залы и бассейны в стиле лагуны. Отдых для любого кошелька может предложить остров Маманука. А еще на Мамануке самые чистые пляжи и кристально прозрачная вода.



Одним из самых популярных мест для отдыха на Фиджи является, безусловно, Коралловое побережье (Coral Coast), расположенное на юго-западном берегу Вити-Леву. Кстати, это одно из первых мест, где был создан и развит туризм в государстве. Здесь также есть возможность выбрать место проживания в зависимости от своей платежеспособности: от роскошных отелей и больших курортов до бюджетных вариантов. Так что проследовать «тропой» отважного голландца Тасмана и старины Кука может любой желающий.

Пожалуй, на этом остановимся. Лето – всего три месяца. А отпуск – и того короче. Успеть съездить все равно можно лишь на один из островов, так что не будем распиваться. Ведь, как ни крути, а любой отпуск имеет свойство рано или поздно заканчиваться... А значит, главное в отпуске что? Правильно, хорошо отдохнуть и набраться сил для новых трудовых свершений.

Подготовила Полина Шаповалова

5 удивительных пород животных,

ВЫВЕДЕННЫХ ЧЕЛОВЕКОМ

На протяжении многих тысячелетий человечество занимается одомашниванием и выведением новых пород животных. Нам хочется подчинить себе самых непокорных и независимых представителей мира фауны и превратить их в милых и ласковых зверушек. Что ж, наука доказала, что это вполне возможно. Предлагаем вам познакомиться с некоторыми видами животных, выведенных учеными в XX веке.

1. Саванна – дитя сервала

Саванна – самая удивительная и дорогая порода кошек, домашний вариант дикого сервала. Впервые была выведена в середине 1980-х годов прошлого века в результате скрещивания самца африканского сервала с домашней сиамской кошкой. Получившийся гибрид покориł знатоков изящной формой тела, экзотическим окрасом, интеллектуальной развитостью, унаследованной от сервала, и покладистым характером домашней кошки. В 2001 году порода была официально признана и зарегистрирована TICA (международной ассоциацией кошек).

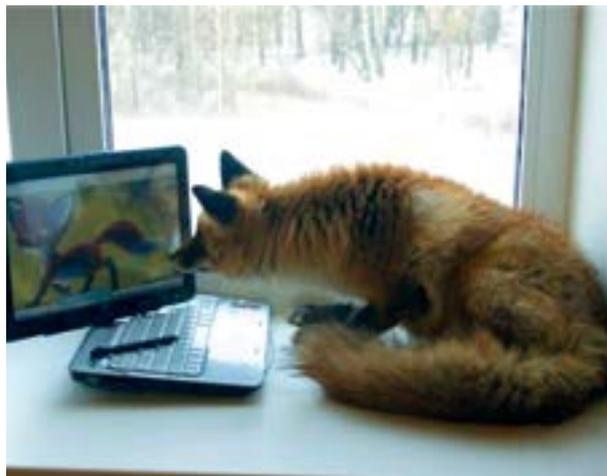
Надо сказать, что одной из целей выведения саванн было стремление сократить истребление гепардов и леопардов и удовлетворение прихоти состоятельных людей содержать диких животных в своих домах. Иными словами, саванна – достойная альтернатива экзотическим породам семейства кошачьих. Она достаточно необычная, чтобы удовлетворить амбиции богатых любителей диких животных, и в то же время ласковая и коммуникабельная, как обычная домашняя кошка.

Саванны достигают 45 см в холке и весят до 14 кг. Правда, все зависит от того, из какого она поколения: чем больше в ней от сервала, тем она крупнее. И дороже: цена на этих необычных животных колеблется от 7 до 23 тысяч долларов.

Внешне саванна напоминает мини-гепарда, и не только из-за характерного окраса. У нее длинные ноги, продолговатое туловище, большие подвижные уши. Но повадками саванны больше напоминают собак, чем кошек: любят играть в «апорт», разгуливать по улицам на поводке и плескаться в воде. Они энергичны, общительны, легко обучаются, отлично ладят с другими домашними животными. Ни особого ухода, ни особой диеты саваннам не требуется, то есть хлопот с ними не больше, чем с обычной кошкой.



2. Домашняя лиса: добродушна как собака и независима как кошка



Впервые идея одомашнить лису пришла в голову советскому генетику Дмитрию Беляеву в 1950-х годах. Взяв за основу популяцию серебристо-черных лисиц, Беляев и его сотрудники из Новосибирского института цитологии и генетики вырастили несколько поколений животных, старательно отбирая из каждого поколения самых смысленных и послушных. Прошедших отбор особей скрещивали между собой. В результате получились игривые и дружелюбные создания, по повадкам напоминающие собаку.

Самое любопытное, что, хотя лис не скрещивали ни с какой другой породой, их внешний вид существенно изменился: появились белые пятна, хвосты стали закручиваться, а уши – свисать. Ученые объясняют эти изменения тем, что в процессе одомашнивания уровень адреналина в крови животных значительно снизился.

Чтобы завести у себя дома такую лисичку, придется выложить около семи тысяч долларов.

3. Полузебра, полупони...

Приручить зебру человеку пока не удалось. Да и практической необходимости в этом нет. И все же ученые решили одомашнить если и не зебру, то хотя бы ее подобие. Путем скрещивания самцов зебры с самками других лошадиных (пони, лошадей, ослов) был получен целый ряд новых видов, которых называют зеброидами. При скрещивании зебры



и лошади получается «зорс», зебры и осла – «зонк», зебры и пони – «зони». Самый первый зеброид был получен в 1815 году в результате скрещивания самца зебры квагги и рыжей арабской кобылы.

Обычно зеброиды формой больше похожи на мать, а от отца наследуют полоски на ногах и частично на шее и туловище. Для потомков зебры и ослицы характерен ремень на спине, на брюхе и «крест» на плечах.

Как и другие гибриды лошадиных (мулы и лошаки), зеброиды разводятся для практического использования – как ездовые и вьючные животные. В Африке они имеют преимущества перед лошадьми и ослами, поскольку устойчивы к укусу мухи цеце и больше поддаются дрессировке, чем зебры.

Официально в мире насчитывается всего 4 зеброида, но на самом деле их гораздо больше. В московском цирке служит зеброид по кличке Занзибар. Талантливый артист объездил полмира, участвуя в программе «Сафари». Еще один «плод любви» зебры и кобылы – симпатичный зеброид по кличке Эклиз – живет в парке сафари Stukenbrock в Германии и пользуется огромной популярностью среди посетителей. В 2013 году во Флоренции родился симпатичный «зослик» по кличке Иппо. Малыш появился на свет в результате добровольной и естественной связи, случившейся между ослицей породы амиата, находящейся на грани вымирания, и самцом зебры.

4. Кама – маленький покладистый верблюлама

Это животное получилось в результате скрещивания самца одногорбого верблюда и самки ламы. Из-за большой разницы в росте оплодотворение



производилось искусственным путем. Целью ученых-селекционеров было получить гибрид, обладающий выносливостью верблюда и способностью ламы давать много шерсти.

Эксперимент удался. Первый кама появился на свет в 1998 году в Дубае (ОАЭ). Позже родилось еще трое малышей-кам: Камила, Джамиль и Роки.

У всех кам короткие уши и длинный хвост, как у верблюда; горба нет. Копыта раздвоенные, как у ламы, ноги длинные и крепкие, что очень важно для долгих переходов по пустыням. Кроме того, от мамы-ламы каждому из них достался покладистый характер, небольшой рост и мягкая густая шерсть, от папы-верблюда – сила и выносливость. Питаются камы колючими кустарниками, могут выпить за раз огромное количество воды и потом долго обходиться без питья. Весят они 50–70 кг, имеют высоту в холке 1,25–1,40 м, шерсть длиной 6 см, способны нести поклажу весом 25–30 кг.



5. Волчья собака Карлоса

Над выведением «одомашненного волка» селекционеры трудились не одно десятилетие. В 1925 году ученый из Нидерландов Ландер Карлос скрестил русскую волчицу и кобеля немецкой овчарки и потом в течение всей своей жизни занимался тем, что отбирал самых крепких и выносливых щенков собако-волков и скрещивал их между собой.

В результате получилось животное, по размерам и внешнему виду почти ничем не отличающееся от волка: такое же сильное, умное и выносливое, с таким же стайным инстинктом, упрямым и независимым характером. Они предпочитают держаться на безопасном расстоянии от человека или животного, способного причинить им вред, и всегда готовы отступить в случае возникновения непосредственной угрозы. Лаять эти собако-волки не умеют, только иногда подвывают на луну. Так что, в сущности, это все тот же волк, но с одним очень существенным отличием: собака Карлоса охотно признает человека вожаком своей стаи. Поэтому ей как служебной собаке просто нет равных. В Голландии и некоторых других странах Европы их используют как поводырей, они участвуют в спасении утопающих, помогают вытаскивать людей из завалов и т.д.

Подготовила Оксана Белых

Июнь-2014



Овен

(21.03-20.04)

После напряженного предыдущего месяца в июне Овнам станет полегче, и это не может не радовать. По-прежнему много усилий будут требовать контакты, связи, родственники, поездки или учеба. Вторая декада июня – счастливая пора: везение и успех будут сопутствовать вам. Гармоничной и комфортной станет обстановка в доме. Многие Овны с удовольствием займутся украшением и благоустройством жилищного пространства или проведут это время на даче, занимаясь сезонными работами.



Телец

(21.04-21.05)

Много сил в июне потребуется Тельцам для решения финансовых вопросов. Но вторая декада месяца может принести большую удачу в этом плане. В результате ваши доходы могут возрасти, не пропустите этот момент. Приятное времяпрепровождение ожидает вас в отношениях с друзьями и родственниками. Многие Тельцы отправятся в поездку, усидеть дома вряд ли удастся.



Близнецы

(22.05-21.06)

Это отличный месяц для вас. Необходимо проявлять себя активно и смело, вам многое будет по плечу. Удастся заслужить уважение и авторитет у коллег, везение и удача будут сопутствовать вам. Дерзайте! Первая половина июня предоставит богатые возможности для профессиональной реализации. Неясности, которые периодически беспокоят вас, обретут форму и получат шанс на практическую реализацию. Даже рутинные повседневные дела не будут напрягать вас.



Рак

(22.06-22.07)

В этом месяце вы будете очаровательны. Большую часть июня, пребывая в состоянии гармонии и умиротворенности, вы будете очаровывать окружающих. Станете гораздо общительнее и контактнее. Третья декада – период активной самореализации. Блистайте, будьте уверены в себе, и удача обязательно вам улыбнется. В финансовом отношении все обстоит весьма благоприятно для вас.



Лев

(23.07-23.08)

В июне многим Львам придется проявлять большую инициативу в общественных и коллективных делах. Много для вас будут значить друзья, но остерегайтесь ссор с ними, особенно в первой половине месяца. Вторая половина июня может принести удачу, и придет она как раз не без участия друзей и покровителей. До середины июня используйте открывающиеся возможности для благоустройства дома, ухода за земельным участком или покупки недвижимости. Вероятно получение наследства.



Дева

(24.08-23.09)

Вы будете поглощены социальной деятельностью. Карьера и коллективные мероприятия займут почти все ваши мысли, несмотря на сезон отпусков. Вторая половина месяца может принести небывалый успех в карьере, признание заслуг, повышение в должности. Но трудиться нужно будет очень напряженно и не бояться рисковать. Комфортные и гармоничные отношения ожидают вас с друзьями и родственниками. В конце месяца удача может улыбнуться вам: возможен выигрыш в лотерею.

Яна Сологерт, астролог



Весы

(24.09-23.10)

В июне для многих Весов откроются новые перспективы, особенно в делах, связанных с карьерой и зарубежными поездками. Этот месяц хорош для расширения горизонтов, заграничных путешествий и обучения. Комфортной будет ситуация на работе: вы можете реализовать планы и даже получить повышение. Ваше финансовое положение в целом будет устойчивым и благополучным.



Скорпион

(24.10-22.11)

Первая половина месяца создаст вам благоприятные условия для того, чтобы проявить себя и свои возможности, особенно если вы человек творческой профессии. Обязательно воспользуйтесь представившимися шансами, ведь такое нечасто бывает. Это же время отлично подходит для того, чтобы вы смогли отправиться в отпуск и хорошенько отдохнуть, развлечься. Успешными будут ваши финансовые дела, которые связаны с деньгами других людей, совместным бизнесом, вложениями, кредитами.



Стрелец

(23.11-21.12)

До середины июня многие Стрельцы могут завершить удачную сделку по покупке недвижимости, завершить ремонт или переехать в более комфортабельное жилье. Финансовые позиции, которые были нестабильны в прошлом месяце, наконец улучшатся. Однако называть ситуацию благоприятной пока рановато. Но существенных проблем больше не ожидается. Вы можете совершить удачные сделки в совместном бизнесе.



Козерог

(22.12-20.01)

Этот месяц будет заполнен рабочими хлопотами. На вас свалится масса обязанностей, которые необходимо будет выполнить в кратчайшие сроки, поэтому перенапряжение может вылиться в переутомление. Уделите внимание своему здоровью; вторая половина месяца будет очень благоприятной для налаживания отношений с коллегами и для оздоровления организма. Конец месяца может принести впечатляющую встречу с человеком, который сыграет судьбоносную роль в вашей жизни.



Водолей

(21.01-18.02)

В воздухе так и чувствуется любовное настроение. Ваша жизнь будет наполнена романтикой, отдыхом, развлечениями, творческими затеями. Это хорошее время для отпуска. Для профессиональных и финансовых достижений удачна вторая половина месяца. Вы можете получить повышение по службе.



Рыбы

(19.02-20.03)

Первая половина месяца будет удачной для вас, особенно в отношениях с зарубежными друзьями и коллегами. Если вы отправитесь в путешествие, оно тоже будет успешным. Середина месяца благоприятна для занятий домашними делами. Финансовая ситуация по сравнению с предыдущим месяцем улучшится. В целом июнь хорош для отдыха, развлечений, творчества и общения с детьми.

АНОНС

ТЕМА НОМЕРА



*Жизнь
по фэншуй*

ВОПРОС НОМЕРА
Артрит



НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА
Лечение пространством

ЗДОРОВЬЕ
Клаустрофобия

МИРОВОЙ ОПЫТ
Аргентина

КАРЬЕРА
Как организовать свое
рабочее место



МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА
Артем Скрипник

ПОДИУМ
Фэншуй драгоценных камней

