

# Отдых в Словении

Словения — особенная страна в Европе. Удивительное сочетание великолепных лесов, озер, термальных источников и красивых пляжей Адриатики.

Отдохнуть и поправить здоровье можно на курортах Рогашка Слатина, Раденцы, Терме Чатеж и Зрече, и на пляжном оздоровительном курорте Порторож.

Рогашка: 8 дней **от 1009 €**

Раденцы: 8 дней **от 773 €**

Терме Зрече: 8 дней **от 806 €**

Терме Чатеж: 8 дней **от 1080 €**

Порторож: 11 дней **от 825 €**



Выбирайте свою страну для путешествия:  
Великобритания • Испания • Австрия • Германия  
Греция • Италия и Сицилия • США • Вьетнам  
Турция • Китай • ОАЭ • Мальдивы • ЮАР

Морские круизы по всему миру:  
Средиземноморье • Вокруг Европы • По Азии  
Карибы • По Южной и Северной Америке  
Кругосветные • Экспедиционные

TRAVEL  
PREMIUM  
SINCE 2005  
COMPANY

Туроператор  
индивидуального отдыха

+7 (727) 267-36-37, 267-36-38  
tour5@premiumtravel.kz  
www.premiumtravel.kz



Все Храмы, Онсены и Гейзеры  
Японии (Токио — Токио)

8 июля, 6 октября 2014.  
Группы, экскурсии на русском языке.

Маршрут: Токио — Кобе / Осака /  
Киото — Внутреннее Японское море —  
Беллу — Кагосима — Чуджу — Нагасаки — Токио

10 дней **от 999 \$**

# Круизы по Японии

Круизный лайнер Diamond Princess в 2014 году стал обладателем онсэна, который расположился среди садов на площади более 800 кв. м, и включает открытую и крытую купаль-

ные зоны с уникальным банным комплексом и гидротерапевтическим бассейном. Предлагаем Вам ну очень выгодные круизы по Японии на лайнере Diamond Princess 5\*.

# ЭМИТИ Pharm

№ 7 (17) 2014



Обложка  
Татьяна Жиловская  
Фото – Николай Винокуров

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

**Главный редактор** Дана Бердыгулова  
**Корректор-литературный редактор** Фарида Нурпеисова  
**Дизайн, верстка, допечатная подготовка** Денис Пахомчик  
**Фото:** Николай Винокуров, Денис Пахомчик, интернет-ресурсы  
**Менеджеры по рекламе:** Айнель Айтбаева, Кристина Рябухина

**Над номером работали:**

Бахыткуль Орынбасарова, Галина Хван, Наталья Батракова,  
Майя Тен, Наталья Выдренко, Алексей Славич-Приступа,  
Марина Азанова, Наталья Польшанная, Жанат Смирнова,  
Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт, Дана Бердыгулова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры  
и информации Республики Казахстан.

**Свидетельство** № 14326-Ж от 12.05.2014

**Территория распространения:** Республика Казахстан

**Периодичность выхода:** 10 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, k.ryabuhina@amity.kz



## Дорогие читатели!

Лет 10–15 назад началось повсеместное увлечение искусством фэншуй. Только ленивый не ставил у себя в доме фигурку жабы и не расставлял мебель в комнате согласно правилам науки. Причем у нас популяризировалась исключительно практическая сторона этого искусства, тогда как духовная составляющая учения оставалась вне поля зрения.

А между тем фэншуй – это наука, которая изучает принципы гармонии пространства, космические течения энергий, их влияние на человека, на его здоровье, удачу. В этом учении отражено понимание того, каким образом воздействует на людей физическое окружение. Нам хорошо, когда оно поддерживает нас, помогает ощутить умиротворение и приносит в нашу жизнь гармонию.

Верить или не верить в то, что от перестановки мебели в комнате можно изменить свое мироощущение, отношение к себе и окружающему миру – личное дело каждого. Но отрицать, что обстановка влияет на человека, его самочувствие, настроение – бессмысленно. Когда в комнате царит хаос и беспорядок, естественно, и в голове все «вверх тормашками». А вспомним комнату Раскольников, похожую на гроб, – узкую, тесную, с низким потолком. Какие мысли и идеи родились в голове у героя Ф.М.Достоевского под ее влиянием, нам всем известно.

Мысли материализуются, с одной стороны, но и «материя» влияет на мысли. Все взаимосвязано в этом мире.

Дана Бердыгулова,  
главный редактор

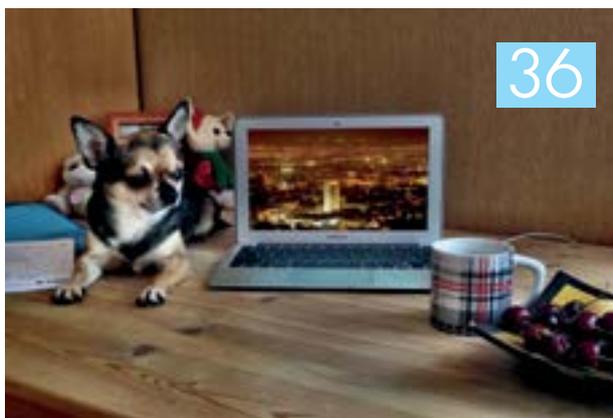


## ВОПРОС НОМЕРА 6

Артрит

## ЗДОРОВЬЕ 14

Агорафобия: пугающие рынки и угрожающие площади



## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 16

Стрии: современные методы лечения

## РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА 20

Инфекции летом

## АКТУАЛЬНО 26

Пищевая токсикоинфекция



## КАРЬЕРА 34

HeadHunter: Помогут ли хорошие часы на собеседовании

Оборудуем рабочее место по фэншуй

## МАРКЕТИНГ 38

У аптечного бизнеса Казахстана большие резервы роста

## СОБЫТИЕ 40

Международная выставка «Здравоохранение»



## МИРОВОЙ ОПЫТ 42

Страна танго, сериалов и футбола

## МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА 44

Я люблю перемены  
Артем Скрипник

Тема номера

*Мизнь по француз*

## ФОТО-РАНДЕВУ 46

Людмила Федченко  
Мария Батенева  
Олеся Крамер  
Жибек Муканова

## ГЕРОЙ НОМЕРА

Занимайтесь тем,  
что делает вас счастливыми  
Татьяна Жиловская

50

## ХРОНИКА ЭМИТИ

Тимбилдинг «ЭМИТИ Интернешнл»  
Вояж, вояж...

У нас огромный потенциал  
и достижимые цели

54

## ВОСПИТАНИЕ

Дом и ребенок: психология  
домашних обязанностей детей

## ОТНОШЕНИЯ

Фэншуй и гармония  
в семейных отношениях

60

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Человек и городская среда

66

## ПОДИУМ

Фэншуй драгоценных камней  
и кое-что о полосатых платьях

72

## ПУТЕШЕСТВИЯ

Китай – родина фэншуй

74

## ЗООМИР

Народные приметы,  
или в поисках гармонии

78

## КУЛИНАРИЯ

Готовим суши

80

## АСТРОПРОГНОЗ

Гороскоп на август

82



# Артроит

Галина Хван, врач высшей категории,  
Бахыткуль Орынбасарова,  
заведующая III терапевтическим отделением Центральной клинической больницы  
Медицинского центра Управления делами Президента РК,  
врач-терапевт-ревматолог высшей категории

Артриты – это воспалительные заболевания суставов.

Артриты относятся к т.н. ревматологическим заболеваниям и встречаются у людей всех возрастов. Болеют взрослые и дети, подростки и пожилые люди, мужчины и женщины. Установлено, что с возрастом болезнь поражает все больше людей, а возникает чаще у женщин. Доказана генетическая предрасположенность к развитию данного заболевания, поэтому больше шансов заболеть артритом имеют те, чьи родственники страдают этим недугом.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), только в Европе около 100 млн человек страдают от различных ревматологических заболеваний, а распространенность артритов встречается от 0,5 до 1% населения. В различных регионах Казахстана распространенность артритов колеблется от 0,5 до 0,8 процента.

Много это или мало? Ревматические заболевания – один из наиболее серьезных факторов, влияющих на качество жизни и вызывающих утрату трудоспособности. Неслучайно по объему средств, которые затрачиваются в мире на разработку лекарств, ревматология лишь незначительно уступает онкологии: 40% против 50% (только 10% средств тратится на борьбу с прочими заболеваниями).

Необходимо отметить, что болезни опорно-двигательного аппарата молодеют год от года. Все больше молодого населения страдает артритами, у пожилых людей артриты часто являются типичным проявлением обострения артроза. Таким образом, распространенность артритов на сегодняшний день колоссальна.



Артрит – заболевание, давно известное человечеству, особенно ревматоидный артрит (РА) – болезнь, оставляющая свои следы на наиболее долго сохраняемых тканях человека – костях. Исследуя поселения древних людей, археологи находили в останках скелета характерные для РА изменения. Самые известные и наиболее старые случаи обнаружены в США, штат Теннесси, им примерно 6500 лет.

В трудах врачей начала нашей эры упоминаются случаи заболевания, очень напоминающие течение РА. Некоторые ученые находили признаки артрита поражения кистей на картинах Рубенса и других художников.

Более подробное и правильное описание артрита датируется 1800 годом и принадлежит Августину-Якобу Ландре-Бовэ.

Помимо такой обширной распространенности важно обратить внимание и на коварность этого заболевания. Многие люди обращаются к врачу довольно поздно, когда боль становится невыносимой и возникает ограниченность в подвижности суставов.

Период с 2000 по 2010 годы был объявлен ВОЗ «Десятилетием борьбы с заболеваниями костей и суставов» ввиду обширной распространенности этих патологий.

## ВИДЫ АРТРИТОВ

Артриты различают:

### 1. По числу пораженных суставов:

- а) моноартриты (воспаление одного сустава);
- б) полиартриты (воспаление нескольких суставов).

### 2. По характеру протекания:

- а) острые артриты – начинаются быстро и резко, сопровождаются сильными болями в суставах и повышением температуры, могут перейти в хроническую форму при неправильной терапии;
- б) хронические артриты – протекают медленно, постепенно развиваясь.

В соответствии с международной ревматологической классификацией выделяют следующие группы артритов:

- 1) инфекционные (воспалительные) полиартриты и артриты (ревматоидный артрит, болезнь Стилла, болезнь Бехтерева);
- 2) дистрофические (неинфекционные) артриты (подагра, охроноз, остеохондроз);
- 3) травматические артриты;
- 4) артриты, связанные с другими заболеваниями.

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

К факторам риска появления артрита относят:

- постоянные нагрузки на суставы, травмы (спортивные, профессиональные и другие);
- наследственная предрасположенность;
- аллергические реакции;
- нарушения обмена веществ;
- некоторые инфекции.

Однако этиология некоторых тяжелых воспалительных суставных заболеваний (например, ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилоартрит) до сих пор недостаточно ясна.

Воспаление суставов может вызываться нарушением обмена веществ, как при подагре. Спровоцировать болезнь может длительное воздействие на суставы холода, малоподвижный образ жизни или, наоборот, чрезмерные спортивные нагрузки.

Многие разновидности артритов относятся к аутоиммунным болезням. Механизм развития заболевания таков: какой-либо стартовый фактор (применение некоторых препаратов, изменение гормонального фона, болезни, стресс и т.д.) вызывает сбой в иммунной системе, из-за которого лейкоциты человека начинают уничтожать ткани собственных суставов организма.

Иногда артрит провоцируется эмоциональным потрясением, тяжелым стрессом. Особенно это касается затаенных обид, долго сдерживаемого гнева, ненависти, направленной на себя за что-либо, чувства вины.

Если посмотреть под микроскопом на сустав на различных стадиях развития артрита, мы увидим, как постепенно разрушаются его ткани, замещаются рубцовой и даже костной.

## СИМПТОМЫ АРТРИТА

- Суставная боль во время нагрузки или даже в покое – первый признак артрита.

Боль усиливается под утро, в ночное время, может внезапно разбудить человека. Но если она возникает не самопроизвольно, а во время движения, то это не является признаком воспаления, а может свидетельствовать о любой другой патологии суставов: артрозе, поражениях сухожилий и т.д.

При подагре чаще бывает периодическая, очень интенсивная, сильная боль в суставах ног, которая резко появляется и исчезает спустя 3–7 дней, возвращаясь через одинаковые периоды времени. Данный признак в 90% случаев указывает на подагрический артрит.

Если боль уменьшается от активной разминки или деятельности, то это также отличительный симптом артрита, так как при артрозе от движений боль только усиливается. Если болевой приступ быстро купируется нестероидными противовоспалительными, то это, скорее всего, болезнь Бехтерева или

## ВОПРОС НОМЕРА

подагра. При невоспалительных болезнях суставов эти лекарства не помогают на все 100%, их действие значительно слабее.

- Изменение цвета кожи над больным суставом – **покраснение**.
- **Местная гипертермия** над суставом – повышение температуры.

Если весь палец от основания до кончика покраснел и опух, стал напоминать формой сосиску, то это признак реактивного или псориатического артрита. Если это сопровождается еще и сильной болью, то, скорее всего, у человека подагра.

- **Отек, пастозность**, припухлость пораженной области.

Отечность и припухлость пястно-фаланговых суставов говорит о наличии ревматоидного или псориатического артрита, если она возникла не после травм, конечно.

- **Затруднение и ограничение движений в суставе**.

Скованность в теле – очень характерный симптом артрита. Это ощущение проходит в течение часа или до обеда. В первую очередь этот симптом может свидетельствовать о ревматической полимиалгии, ревматоидном артрите, болезни Бехтерева. Ощущение на руках тугих перчаток – очень явный симптом именно ревматоидного артрита, однако оно может наблюдаться и при других болезнях (синдроме запястного канала, например).

- **Деформация, разрастание суставов**.
- **Появление под кожей гороховидных узелков или даже тофусов**.

При артрите суставы могут воспаляться попеременно, все проявления периодически проходят и появляются вновь.

Из-за протекания в организме воспалительного процесса могут проявиться и другие симптомы общей интоксикации. Это **разбитость, головная боль, лихорадка, повышение температуры, резкое похудение, снижение аппетита, слабость**.

При температуре тела выше 37° С, длящейся около 4 недель и сопровождающейся жалобами на суставы, чаще всего подтверждается реактивный, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева или суставной ревматизм.

Реактивный артрит может проявляться воспалением суставов в сочетании с аномальными выделениями из половых путей или предшествующим болезни жидким стулом. Такой артрит может протекать с воспалением кожи ступней, а также образованием пузырей. Что характерно, при данной ситуации нет зуда, что отличает болезнь от грибкового поражения ног.

**Особое место в ревматологии занимает ревматоидный артрит, его называют визитной карточкой ревматологии. Почему?**

Это связано с несколькими причинами. Во-первых, РА – весьма распространенное заболевание. По мировой статистике, им страдает около 1% населения земного шара. Во-вторых, РА имеет большое теоретическое общемедицинское значение. Воспаление всегда считалось фундаментальным патологическим процессом, существует класс истинно воспалительных заболеваний. Но до последнего времени никто не подозревал, что субклиническое воспаление играет важную роль в развитии очень многих болезней. Большое внимание проблеме воспаления в развитии, условно говоря, «невоспалительных» заболеваний начали уделять сравнительно недавно. В-третьих, при РА успех терапии и прогноз болезни во многом зависят от ранней диагностики и начала агрессивной терапии с использованием базисных противоревматических препаратов. Дело в том, что РА имеет весьма разнообразные варианты течения. Есть пациенты, у которых течение заболевания благоприятно и не сопровождается развитием быстрой инвалидности, могут развиваться спонтанные ремиссии. Только в последние годы было доказано, что РА неуклонно прогрессирует, спонтанные ремиссии редки, симптоматическая терапия с помощью нестероидных противовоспалительных препаратов не уменьшает вероятности прогрессирования заболевания и риска инвалидности.

Несмотря на то, что среди причин смерти РА фигурирует довольно редко, он существенно сокращает продолжительность жизни, поскольку хронический воспалительный процесс приводит к раннему развитию атеросклероза и повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта, которые и являются непосредственными причинами смерти.

### ДИАГНОСТИКА АРТРИТА

Чаще всего перед врачом встает необходимость определить, артроз у человека или воспаление суставов (артрит), и от этого отталкиваться для составления наиболее эффективного индивидуально-го плана лечения.

Для начала следует сдать лабораторные анализы.

1. Общий анализ крови показывает наличие воспаления, обозначает только некоторые тенденции и не указывает на то или иное заболевание; он сужает диапазон диагностического поиска. Артрит сопровождается повышением СОЭ, а при артрозе клинический анализ обычно специфических изменений не имеет. Этот признак может наблюдаться и при синовите, но тоже не достигает таких величин, как при артрите.

Повышение количества лейкоцитов говорит о наличии в организме воспаления, которое могло отразиться на суставах.

2. Анализ крови на ревмопробы и биохимический анализ. Для его проведения исследуется венозная

кровь, взятая натощак. При артрите обнаруживается серомукоид, С-реактивный белок, некоторые иммуноглобулины и глобулины, а также другие маркеры воспаления. При подагре анализ покажет повышение содержания мочевой кислоты, а при ревматоидном артрите – ревматоидного фактора.

Данные биохимические анализы остаются без изменений при артрозе.

### 3. Инструментальные методы диагностики.

Основным методом инструментальной диагностики при артритах является рентгенография. Ее обычно проводят в двух проекциях, по показаниям рентгеновские снимки могут делаться и в дополнительных проекциях, позволяющих более детально выявить локальные изменения, происходящие в пораженных суставах.

4. В последние годы для более точной диагностики артритов применяют артроскопию, которая позволяет произвести тщательный осмотр суставной полости, произвести забор синовиальной жидкости для ее последующего анализа.

5. Для уточнения изменений в суставных тканях, которые обычно плохо различимы при рентгенологическом исследовании (например, участки эпифизов), применяют компьютерную или магниторезонансную томографию.

Основной трудностью в диагностике артрита является то, что ни один из методов лабораторной или инструментальной диагностики заболевания не позволяет однозначно и точно поставить правильный диагноз.

Для диагностики артрита, выявления его причины, а следовательно, правильного выбора назначаемого лечения, необходимо комплексное обследование пациента. Все данные, полученные при обследовании, затем должны быть связаны с клинической картиной заболевания.

Течение артрита, причина его возникновения, выраженность отдельных компонентов клинической картины, распространенность патологического процесса и степень вовлеченности других органов и систем определяют особенности диагностики и терапии болезни.

При присоединении инфекции может развиваться гнойный артрит. Он имеет яркую симптоматику: отек, боль, чувство распирания в суставе. Гнойный артрит, не получивший своевременного лечения, осложняется флегмонами, паротитами, остеомиелитами, сепсисом, контрактурами, вывихами, анкилозами.

## АРТРИТ У ДЕТЕЙ

У детей артрит чаще встречается в остро протекающих формах или в качестве сопровождения многих детских инфекций (кори, краснухи, эпидемического паротита).



## Лечение воспаления суставов – сложная комплексная работа нескольких квалифицированных специалистов

Особенности артрита у детей и подростков: острое начало, выраженность отека, припухлости, большая вероятность вовлечения в процесс крупных суставов организма и поражения других органов и систем. Нередко у детей сильно страдает зрение на фоне артрита.

Синдром Рейтера – признак, характерный для детского возраста. Синдром проявляется чаще всего сразу после диареи. Начинается остро, включает симптомы артрита, воспаления уретры, конъюнктивы, поражения кожи и слизистых оболочек. Обычно в данном случае страдают тазобедренные, локтевые, лучезапястные, коленные, голеностопные суставы, суставы стоп и кистей.

Уретрит чаще бывает у мальчиков, а у девочек имеет стертую симптоматику. Поражение глаз встречается у всех детей. При данном синдроме поражается кожа вокруг слизистых половых органов (баланопостит, баланит) и сухожилий (тендинит).

### ЛЕЧЕНИЕ

Лечение артритов должно быть комплексным.

#### Медикаментозное лечение:

- Обезболивающие средства (простые или нестероидные противовоспалительные) выписываются или подбираются врачом в каждой отдельной ситуации.
- Хондропротекторы – препараты, подавляющие синтез разрушающего сустав фермента – обеспечи-

## ВОПРОС НОМЕРА

вают защиту сустава и дают некоторый обезболивающий эффект.

- Комбинированные лекарственные средства – сочетают в себе несколько действующих веществ, способных обеспечить многофакторную терапию артрита.

### Местное лечение:

- Нанесение на область сустава гелей, мазей для наружного применения на основе нестероидных противовоспалительных препаратов. Наружные средства нередко по эффективности превосходят таблетированные лекарственные формы. Препараты оказывают местное обезболивающее и противовоспалительное действие, ослабляют болевой синдром в покое и при движении, а также уменьшают утреннюю скованность и припухлость суставов, способствуя увеличению объема движений благодаря высокой концентрации активных веществ.

- Периартикулярное или внутрисуставное введение глюкокортикостероидов.

- Инновационным методом лечения является применение обезболивающего ортопедического пластыря, хорошо зарекомендовавшего себя в лечении множества проблем с позвоночником и болезней суставов. Секрет пластыря в содержании сильнорействующих лекарственных трав, которые подобраны по рецепту китайской народной медицины. Действие пластыря уже через 20 минут способствует быстрому уменьшению болей, компоненты ортопедического пластыря усиливают кровообращение в суставах, вытягивают накопившиеся токсины и шлаки, усиливают поток лимфы.

Лечение воспаления суставов – сложная комплексная работа нескольких квалифицированных специалистов. Составление лечебной программы проводится индивидуально после окончательного установления и подтверждения диагноза.

### Нелекарственное лечение:

- физиотерапия воспаления суставов;
- уменьшение нагрузки на сустав (похудение, использование трости, надколенника, грамотный подбор обуви с фиксированной пяткой, супинатором, отстранение от тяжелого физического труда, спорта);

- лечебная гимнастика, проводимая без статических нагрузок, то есть в воде или лежа, сидя; она не должна вызывать усиление болей;

- физиотерапия: ультразвуковые, тепловые процедуры, лазеро-, магнито-, иглорефлексотерапия, массаж, водолечение, электроимпульсная стимуляция мышц;

- устранение вредных привычек: отказ от злоупотребления кофейными напитками, никотином.

### Хирургические методы лечения:

Борьба с ревматическими заболеваниями, в т.ч. артритами сегодня не ограничивается разработкой медикаментозных средств. Очень мощно развивается хирургическое лечение. Операции по замене пораженных суставов – коленных, тазобедренных – искусственными стали вполне обычными. В США ежегодно проводится до 400 тысяч подобных операций, восстанавливающих подвижность суставов и возвращающих больных к полноценной жизни.

В Казахстане количество таких операций меньше, но число их увеличивается с каждым годом. Искусственные суставы в принципе мало чем отличаются от естественных и нормально функционируют на протяжении всей последующей жизни.

Сейчас разработаны методы, позволяющие оперировать практически все суставы, поскольку состояние любого из них – вопрос качества жизни человека:

- удаление части необратимо измененных и поврежденных тканей;
- замена фрагмента хряща аутооттрансплантатом;
- протезирование сустава и многое другое.

**Искусственные суставы  
мало чем отличаются  
от естественных и нормально  
функционируют на протяжении  
всей последующей жизни**

### ДИЕТА ПРИ АРТРИТЕ

При артрите диета не дает определенного результата, исключением является подагрический артрит. Хорошее питание, сбалансированная диета и разнообразие фруктов и овощей очень хорошо помогают в борьбе с артритом. В еде необходимо минимизировать употребление сахара, соли, жирных продуктов, есть каши и хлеб.

Сбалансированное питание должно содержать необходимое количество кальция для профилактики остеопороза.

Прежде всего нужно тщательно следить за своим весом и не допускать ожирения, так как ожирение дает лишнюю нагрузку на суставы стопы, колена, спины и тазобедренный сустав. Больные суставы нуждаются в разгрузке, чтобы процесс восстановления плавно протекал в хрящевых тканях. Любая чрезмерная нагрузка вновь наносит повреждения суставу, замедляя процесс регенерации.

Ежедневное питание должно содержать **четыре группы продуктов**.

- Первая группа – это фрукты и овощи, ежедневное потребление которых должно быть около 1 килограмма.

- Во второй группе находятся зерновые и хлеб – это может быть чашка риса и булка хлеба в сутки.
- Молочные продукты и молоко надо выбирать с низким жировым содержанием, лучше употреблять молочнокислые продукты.
- Четвертая группа состоит из яиц, бобовых, орехов, рыбы, постного мяса и мяса птицы.

## Хорошее питание, сбалансированная диета и разнообразие фруктов и овощей очень хорошо помогают в борьбе с артритом

### НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При лечении артрита народными средствами применяются такие способы как лечение картофелем, кефиром, цветками лютиков, физическими упражнениями, яблочным уксусом, лавровым листом. Много рецептов народного лечения артрита на основе различных соков. При лечении артрита применяют соки из яблок, брусники, грейпфрута, огурца, свеклы, моркови, латука, капусты, шпината. Добавление меда в соки дает улучшение результатов лечения.

### ПРОФИЛАКТИКА

С возрастом риск возникновения артрита только возрастает, поэтому профилактику нужно начинать с молодости.

Появлению артрита способствуют:

- избыточный вес;
- неправильное питание;
- частые травмы и переломы;
- сильная нагрузка на суставы, связанная с условиями труда.

**Поэтому для профилактики артрита необходимо:**

1. Следить за весом, так как лишний вес увеличивает износ суставов.
2. Поднимать тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо, избегая травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы.
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями, так как хорошо развитый «мышечный корсет» уменьшает нагрузку на суставы.
4. Питаться сбалансированно, включая в рацион полиненасыщенные жирные кислоты (жирная рыба, рыбий жир) и кальций (молочные продукты, рыба), также исключить животные жиры (источник «плохого» холестерина), есть больше овощей и фруктов. Есть мнение, что съедание одного апельсина в день обеспечивает профилактику артрита.

5. Сократить употребление сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков.

6. Курение и употребление алкоголя также влияет на суставы отрицательно.

7. Сохранять правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы.

8. Правильно организовать рабочее место, так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, закидывать голову назад, напрягать спину и шею.

9. Делать перерывы в работе, связанной с длительным сидением/стоянием. В перерывах делать легкие упражнения.

### ИНТЕРЕСНО, ЗАБЫТО, НО СОВРЕМЕННО

С точки зрения фэншуй состояние костей и суставов связано с ци «вода». Повышенная влажность, употребление большого количества жидкости и нарушение ее выведения из организма ведут к развитию приступов артрита. Привлечение ци «дерево» в ваш дом ослабит влияние «воды» и поможет в решении проблемы. А вот количество ци «металл» следует ограничить, поскольку она поддерживает ци «вода».

Для усиления ци «дерево» используйте зеленый цвет. Растения, размещенные в северной части дома, будут впитывать лишнюю влагу. Деревянные стены, полы и мебель способствуют созданию сухой атмосферы и препятствуют накоплению ци «вода». Если в вашем доме есть камин, разводите в нем огонь почаще. Свечи также будут вашими помощниками, поддерживая ци «дерево».

Чтобы привлечь к себе больше ци «дерево», поставьте деревянную кровать с матрацем из натурального материала и хлопчатобумажным бельем изголовьем к востоку или юго-востоку.

Поскольку ци «металл» усиливает влияние ци «вода», старайтесь не использовать в доме металлические предметы и поверхности, равно как и серый и серебристый цвета, связанные с ними.

Вино, кофе, сладкие и прохладительные напитки, мороженое и фрукты в большом количестве создают избыток ци «вода» в вашем организме. Для коррекции такого состояния употребляйте в пищу продукты, связанные с ци «дерево», такие как листовая зелень, лук-порей, молодой лук и редиска.

Уважаемый читатель! Независимо от ваших предпочтений в чем бы то ни было, не пренебрегайте начальными симптомами, напоминающими воспаление суставов. Запустив болезнь или переведя ее в хроническое течение, можно дожидаться грозных осложнений, лечить которые будет гораздо сложнее и дороже.

Не допускайте самолечения, придерживайтесь советов народной и «ненародной» (традиционной) медицины и будьте здоровы!

# Отличное самочувствие на долгие годы с маслом черного тмина

В современной медицине лекарственные растения не только не утратили своих позиций, но и привлекают к себе все более пристальное внимание ученых. Более 3000 препаратов, применяемых в медицине, получают из лекарственных растений.

В последние годы значительно возрос интерес к черному тмину (*Nigella Sativa*), который практически лишен недостатков, присущих антибиотикам и другим синтетическим лекарствам. Черный тмин не угнетает защитные силы организма, а наоборот, активен в отношении штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способен усиливать иммунитет человека, помогая ему справляться почти с любой болезнью.

Черный тмин – воистину удивительное народное растение, которое применяется тысячелетиями!

Масло черного тмина имеет множество форм и областей применения: как высокоэффективное мочегонное, желчегонное, мягкое слабительное, как иммуностимулирующее средство, к тому же оно дает великолепные результаты в лечении различных дерматологических заболеваний, связанных с нейрогуморальными и гистаминными нарушениями организма.

Он успешно применяется также при лечении склероза, инсульта и других сосудистых заболеваний, эффективно препятствует ожирению, способствует снижению веса.

Масло черного тмина улучшает работу пищеварительной системы. Способствует повышению аппетита, в значительной степени улучшает перистальтику желудка и кишечника, оказывает желчегонное действие, восстанавливает нормальный баланс кишечной флоры, нормализует кислотность желудочного сока, а также способствует устранению диспепсических явлений, связанных с нарушением пищеварения (отрыжка, тошнота, рвота, метеоризм, диарея). Введение в рацион питания масла черного тмина может быть весьма полезным для профилактики гелиминтозов, дисбактериоза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, энтероколита, энтерита, колита, желчекаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, панкреатита, гепатита, холецистита, цирроза.

Регулярное употребление масла черного тмина полезно:

- Больным сахарным диабетом, так как в состав масла черного тмина входят вещества, регулирующие уровень сахара в крови и участвующие в естественном синтезе инсулина (среди таких веществ – витамины А, Е, D, В1, В3, фосфор, калий, цинк, марганец, селен, а также некоторые аминокислоты).

- Людям, страдающим ожирением. Содержащиеся в масле черного тмина полиненасыщенные Омега-6 и Омега-9 кислоты и другие биохимические компоненты активно способствуют улучшению липидного обмена и снижению холестерина в крови. Именно поэтому красавицы Древнего Египта употребляли в пищу масло черного тмина для сохранения строй-



ной фигуры. В гробнице фараона Тутанхамона археологи нашли сосуд с древним лекарством, приготовленным из семян черного тмина.

- При заболеваниях дыхательных путей, так как оно оказывает жаропонижающее, отхаркивающее и бронхорасширяющее действие, обладает противовоспалительным, противоаллергическим, бактерицидным и противовирусным свойством. Помогает при бронхиальной астме, аллергии, пневмонии, бронхите, рините, синусите, гайморите, ОРВИ.

- При заболеваниях женской и мужской репродуктивных систем. Содержащиеся в масле черного тмина витамины А и Е, фитостеролы, цинк, марганец и селен в комплексе активно способствуют повышению либидо и потенции, нормализуют выработку тестостерона, благотворно влияют на процесс сперматогенеза (способствуют увеличению количества сперматозоидов и повышению их подвижности, улучшают качество спермы), а также улучшают кровоснабжение органов мужской половой сферы и препятствуют развитию в них воспалительных процессов. В связи с этим масло черного тмина рекомендуют регулярно употреблять в пищу при нарушениях эректильной функции, простатите, аденоме предстательной железы. Благотворно воз-

действует масло черного тмина и на функциональное состояние женской половой сферы. Входящие в состав этого растительного продукта эстрогеноподобные фитостеролы, витамины Е и группы В, Омега-6 и Омега-9 жирные кислоты способствуют восстановлению оптимального гормонального баланса в организме женщины, а также предотвращают развитие опухолей и воспалительных процессов в органах женской репродуктивной системы. Именно поэтому введение в рацион питания масла черного тмина может принести пользу при нарушениях менструального цикла, мастопатии, а также при ряде воспалительно-инфекционных заболеваний женской половой системы.

- Для укрепления иммунитета, для профилактики онкологических заболеваний. Научные исследования доказали, что богатое антиоксидантами масло черного тмина стимулирует деятельность вилочковой железы – лимфоидного органа, отвечающего за иммунную защиту человеческого организма.

На сегодняшний день известно множество проверенных народных рецептов лечения аллергии с помощью черного тмина. Так, масло черного тмина успешно используется при лечении сезонной аллергии, так называемой «сенной лихорадки». В большинстве случаев при регулярном использовании масла больным, даже испытывающим тяжелые аллергические реакции на пыльцу растений, удавалось полностью избавиться от всех сопутствующих симптомов. Как уже упоминалось выше, благодаря содержанию в масле черного тмина необходимого количества ненасыщенных жирных кислот, у страдающих сезонной аллергией людей происходит балансировка работы иммунной системы организма, проявляющейся в сезон аллергий чрезмерную активность.

Значительно облегчить или даже полностью устранить симптомы аллергии можно, заранее начав регулярный прием масла черного тмина, желательнее за несколько месяцев до начала сезона проявления аллергии. Пациентам, страдающим аллергией, рекомендуется принимать 25–30 капель три раза в день, добавляя их в чай, либо принимать одну чайную ложку три раза в день.

Если же время упущено и сезон аллергии наступил, то для быстрого и эффективного облегчения симптомов рекомендуется делать ингаляции с маслом черного тмина, не пренебрегая также и приемом его внутрь.

При лечении различных кожных аллергических реакций следует наносить масло черного тмина на те участки тела, которые подвержены воспалению. Также одновременно принимать внутрь утром и вечером до еды по чайной ложке, запивая теплой водой в количестве половины стакана с разбавленной в ней столовой ложкой меда.

В качестве противопоказаний специалисты выделяют реабилитационный период после операций по пересадке внутренних органов из-за риска их возможного отторжения вследствие упомянутого выше свойства черного тмина усиливать иммунитет.

При лечении онкологических заболеваний, а именно в период прохождения лучевой и химиотерапии прием черного тмина противопоказан.

Также диабетикам нельзя одновременно употреблять внутрь масло черного тмина и лекарственные препараты, снижающие уровень глюкозы, по причине возможного развития гипогликемии.

Нельзя принимать внутрь масло черного тмина в период беременности, особенно в первый ее триместр. Но наружное применение беременным не противопоказано.



**100% натуральный продукт**

**BONNE**

**КАПА ШИПОВИКА  
МАСЛО ЧЕРНОГО ТМИНА  
BLACK SEED OIL**

**100%**

**BONNE**

**МНОЖЕСТВО ЛЮДЕЙ  
ВО ВСЁМ МИРЕ  
РЕГУЛЯРНО  
ПРИНИМАЮТ  
МАСЛО ЧЁРНОГО  
ТМИНА**

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ. Не является лекарственным средством. Перед применением изучите инструкцию.**

## Агорафобия: пугающие рынки и угрожающие площади

В основе всех фобий лежит один психологический феномен – тревога. Без этого чувства человечество исчезло бы как вид, поскольку тогда человек ничего бы не боялся, не опасался и очень быстро погибал. Однако наступают моменты, когда уровень тревоги становится чрезвычайно высоким. Тогда она уже из компенсаторного механизма превращается в абсолютно деструктивный, разрушающий фактор.

При агорафобии человек испытывает панический страх при виде открытых пространств. Как сообщил **врач-психотерапевт Республиканского научно-практического центра психиатрии, психотерапии и наркологии Александр Ким**, по этимологии это слово греческого происхождения. Агорой в Древней Греции называли площади для общественных собраний. Вторая часть слова – «фобия» – произошла от имени греческого бога страха Фобоса.

«Агорафобия изначально рассматривалась более изолированно, как боязнь открытых пространств. Но на сегодняшний день можно говорить о тенденции к расширению этого понятия. Раньше, допустим, когда человек сталкивался с огромными просторами в степях, пустынях, это было очень актуально. Он боялся оказаться один в открытом пространстве вместе с врагами, разбойниками и другими опасностями, которые несут с собой большие равнинные пространства. Согласитесь, в наших условиях, особенно в условиях мегаполиса, подобные открытые пространства встречаются уже не так часто. Сейчас, при существующей высокой плотности населения, агорафобия утрачивает свою узконаправленность и приобретает характер не только боязни открытых пространств, но и боязни неоказания помощи», – говорит Александр Ким.

Агорафобия закладывается в детском возрасте. Пусковым механизмом могут быть детские переживания, однако выявляемость этой болезни больше наблюдается во взрослом возрасте, когда у человека появляется больше потребности в социальной активности.

«Ребенок все равно ограничен: родители его опекают и так далее. А когда он входит в самостоятельную жизнь, то тут уже остро встают вопросы свободы. Агорафобия, как и любая фобия, это все-таки эквивалент несвободы. Потому что жизнью человека управляет не он сам, а его болезнь. Он вынужден подстраиваться, он вынужден менять свою жизнь под болезнь», – отмечает врач.

По его словам, пациенты с агорафобией часто испытывают чрезвычайную напряженность, когда выезжают на природу. В домашних условиях их успокаивает шаговая доступность любого медицинского учреждения, однако вне города поднять трубку и вызвать «скорую» будет весьма проблематично.

«Соответственно, человек испытывает в этом плане чрезвычайную тревогу, эмоциональный дискомфорт. Здесь формируется так называемый замкнутый круг, когда сам страх и осознание того, что ты

не можешь получить помощь, усиливает телесные и вегетативные проявления страха и тревоги, а эти проявления, в свою очередь, еще больше увеличивают страх человека. Таким образом, эта связка «страх усиливает симптом – симптом увеличивает страх» раздувает тревогу до огромных размеров», – говорит врач.

У агорафобии наблюдаются достаточно четкие проявления: усиленное и учащенное сердцебиение, затруднение дыхания, ощущение нехватки воздуха, повышенная потливость, разнообразные неприятные ощущения в конечностях.

«Это ощущение онемения, покалывания, стягивания мышц, ощущение похолодания или, наоборот, жар, повышенная потливость. Иногда это ощущение – именно ощущение – предобморочного состояния, то есть здесь еще присоединяется страх того, что ты сейчас можешь потерять сознание и упасть, оказаться еще более беспомощным. Хотя на самом деле подобный высокий уровень тревоги не может вызвать у человека таких сосудистых нарушений, которые бы действительно могли привести к потере сознания», – утверждает психотерапевт.

Помимо телесных и психологических симптомов, характерным проявлением фобий является формирование у человека избегающего поведения.

«Человек старается избегать тех ситуаций, где все эти симптомы могут проявляться. А избегающее поведение имеет склонность к расширению, к генерализации. Сначала это какие-то определенные места, допустим, городская площадь, и человек избегает ее, но такое поведение не очень сильно сказывается на качестве его жизни. Однако в последующем сюда присоединяются уже другие места. Согласитесь, когда он вынужден избегать не просто одной площади, а уже любых мало-мальски открытых пространств, и даже дома чувствует себя дискомфортно, потому что боится, что ему станет плохо и он окажется без помощи, – это сказывается на его качестве жизни», – говорит врач.



В такой момент может наступить десоциализация. В результате своих переживаний человек будет вынужден отказаться от привычного образа жизни, от работы, от общения с близкими и друзьями. Зачастую сюда присоединяются симптомы депрессии, так как человек, осознавая потерю привычного уклада жизни, испытывает постоянные страдания. При таком «хорошем» развитии агорафобия сказывается не только на психике больного, но и на его физическом состоянии: у человека нарушается сон, аппетит и так далее.

Александр Ким считает, что агорафобию стоит рассматривать не только с медицинской точки зрения, но и с точки зрения медико-социальной. «Чаще всего тревожные расстройства – и агорафобия в частности – это все-таки патология людей, составляющих активную часть населения. Это проблема людей работающих, соответственно, это проблема общества, так как именно эти люди вносят свой основной вклад в развитие общества», – говорит Александр Валерьевич.

В Казахстане агорафобия не входит в перечень заболеваний, пациенты с которыми подлежат постановке на диспансерный учет. По словам психотерапевта, лечение от этого расстройства должно носить комплексный характер и обязательно включать в себя как глубокую психотерапевтическую работу, так и адекватную лекарственную терапию. «Лекарственная терапия в данном случае – это тот подготовительный инициальный этап, который готовит пациента к нормальному восприятию серьезной психотерапевтической работы», – пояснил Александр Валерьевич.

Работа с агорафобией, как и любая другая психотерапевтическая работа, достаточно большая и сложная. Она требует очень много усилий и времени как со стороны пациента, так и со стороны врача. Александр Ким считает, что лечение должно осуществляться амбулаторно, без госпитализации.

«Человек может, конечно, попытаться самостоятельно справиться с этой проблемой, но это достаточно сложно и лишь в редких случаях дает действительно хороший результат. Агорафобия – это все-таки заболевание, поэтому с ней должен работать специалист, имеющий определенный уровень компетентности, то есть это работа врачей-психотерапевтов либо врачей-психиатров», – говорит Александр Ким.

Однако здесь существует проблема: такие люди зачастую боятся обратиться к специалистам в области психического здоровья, считая, что это обращение поставит на них клеймо слабовольных или, что еще хуже, сумасшедших людей. Они боятся, что это может отнести их к разряду недееспособных, нуждающихся в опеке, может привести к потере работы, к постановке на учет «в психушке», ущемлению их гражданских прав – например, проблемам с получением водительских прав, разрешения на оружие, права работать в государственных органах.

«Многих людей останавливает именно фраза «психическое расстройство». Им кажется, что это прогностический критерий. То есть когда мы говорим, что у человека психическая болезнь или пси-

хическое расстройство, им кажется, что на этом человеку надо ставить крест. Что это показатель неотвратимости, что он уже никогда будет таким, каким был прежде. Это очередной миф. Психическое расстройство всего лишь показывает местонахождение болезни, но ни в коем случае не является показателем безнадежности, неизлечимости», – утверждает психотерапевт.

Как пояснил врач, обращение к психотерапевту и лечение у него отнюдь не означает автоматической «постановки на учет». Это решение может быть принято только после проведения специальной врачебной комиссии и только в случае тяжелых психических, чаще психотических, расстройств.

«Еще один распространенный миф – это то, что при лекарственной терапии таких расстройств человек становится зависимым, «наркоманом» или даже «растением». Только длительное бесконтрольное применение транквилизаторов может привести к риску возникновения лекарственной зависимости. Многие же классы психотропных препаратов, например антидепрессанты, нормотимики, атипичные и малые нейролептики, не вызывают лекарственной зависимости и уж тем более не могут превратить человека в «овощ», – говорит Александр Ким.

По словам врача, аффективные расстройства настроения – это такие же «обыкновенные» расстройства, как и сердечно-сосудистые, эндокринные, заболевания ЖКТ, и, соответственно, требуют помощи специалиста, то есть грамотной и адекватной лекарственной терапии и психотерапевтической помощи, в которых «нет ничего мистического, волшебного, страшного и позорного».

«К сожалению, у людей несколько ошибочное представление о том, что работа психотерапевта – это что-то такое волшебное, мистическое: пришел на сеанс, врач провел волшебный гипноз или дал волшебную таблетку, и всё: проблемы сразу решились, человек стал счастливым, веселым и все у него наладилось. Это, конечно же, абсолютный миф. На самом деле работа психотерапевта – это обычная врачебная работа, достаточно рутинная, системная, требующая методичного подхода», – говорит специалист.

Как подчеркнул Александр Ким, во время лечения пациенту потребуется много терпения и дисциплины. Если человек лечится с соблюдением всех предписаний врача, то работа психотерапевта дает хорошие результаты.

«Большинство психических расстройств, особенно расстройств невротического уровня, расстройств адаптации, лечатся, и лечатся очень хорошо. Другое дело, что отношение к лечению должно быть свободно от всякой мистики: это обычная работа, и если прилагать нужное количество усилий с определенным количеством терпения и дисциплины, то результаты очень и очень неплохие», – говорит врач.

Наталья Батракова

## Стрии: современные методы лечения

Стрии, или, попросту говоря, растяжки, – проблема, с которой сталкивается немалый процент женщин (ну и немного мужчин). Стрии не наносят вреда здоровью, не влияют на физическое состояние, но эстетически выглядят непривлекательно и доставляют особый психологический дискомфорт, особенно представительницам прекрасного пола, так что немудрено, что многие хотят избавиться от этого недостатка. Каждая женщина хочет быть красивой, каждой хочется, чтобы ей нравилось свое тело, поэтому в этой статье мы поговорим, какими способами можно решить проблему стрий.

Для начала давайте выясним, что же такое стрии.

**Стрии (растяжки кожи)** – это своеобразная атрофия, проявляющаяся в форме полосовидных изменений кожи. Стрии локализуются преимущественно в местах наибольшего растяжения кожи – это бедра, живот, грудь. Растяжки могут быть как единичными, так и множественными. Чаще встречаются у женщин.

Цвет стрий может быть разным – от темно-фиолетового до почти белого. Он зависит от давности их появления. Свежие стрии (примерно до полугода) имеют различные оттенки красно-фиолетового цвета, а с течением времени светлеют.

Стрии состоят из соединительной ткани, в которой практически не образуется меланин, поэтому они загорают намного слабее и на загорелой коже выглядят более заметными.

### Причины возникновения стрий

Существуют две основные причины появления растяжек.

1. Повышение активности гормонов глюкокортикоидов. Избыток гормонов вызывает появление растяжек из-за торможения синтеза эластина и коллагена фибробластами при сохранении способности синтезировать ферменты (коллагеназу, эластазу).

2. Длительное перерастяжение кожи. При перерастяжении кожи возникают разрывы ее волокон (эластина и коллагена) и происходит процесс замещения здоровой кожи рубцовой тканью.

### ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЮ СТРИЙ

- Быстрый набор веса является самой частой причиной появления стрий. Кожа просто не успевает расти за увеличивающимися объемами тела.

- Беременность и лактация – одни из частых причин возникновения стрий у женщин. Женщина переживает гормональный стресс, увеличивается объем талии, идет набор веса, что нередко сопровождается появлением растяжек на животе и бедрах, а во время грудного вскармливания – на груди.

- Тяжелые физические нагрузки, занятия культу-



ризмом, быстрое увеличение объема мышц часто являются причиной появления стрий у мужчин.

- Гормональные изменения и резкий скачок в росте могут способствовать появлению стрий в подростковом возрасте.

- Прием лекарственных препаратов, относящихся к группе глюкокортикоидов – таких как преднизолон, дексаметазон и т. п. Их длительное применение может приводить к специфическому ожирению (синдром Иценко-Кушинга), сопровождающемуся появлением стрий.

- Некоторые заболевания эндокринной системы сопровождаются ожирением и появлением стрий.

- Наследственная предрасположенность. Вероятность возникновения стрий больше у детей и внуков тех, кто сталкивался с этой проблемой, чем у людей, чьи кровные родственники таких проблем не имели.

### ЛЕЧЕНИЕ СТРИЙ

Стрии – это рубцовая ткань, полностью избавиться от них практически невозможно, но их можно сделать менее заметными или даже практически незаметными. В современной косметологии существует много способов для борьбы с растяжками,

но нужно всегда помнить, что чем раньше начато лечение, тем более эффективным оно будет. Стрии, которым менее 1 года, легче поддаются коррекции, чем более старые растяжки. Поэтому желательно, как только растяжки появились, сразу начинать с ними бороться.

Для лучшего эффекта терапия стрий должна быть, во-первых, длительной, а во-вторых, комплексной. Запомните: лечение растяжек – это не одна-две процедуры. Обычно в нашей клинике мы проводим курс, в котором сочетаются и чередуются несколько методов в зависимости от «возраста» и глубины стрий. Это массажи, специальные уходы за телом, обертывания, различные пилинги, мезотерапия, карбокситерапия, плазмолифтинг, аппаратные методики.

Для лечения свежих, небольших растяжек хорошо проводить LPG-массаж: его воздействие направлено на стимуляцию выработки клетками кожи коллагена и эластина, нормализацию кровообращения и обменных процессов в пораженных участках кожи. Такой массаж можно проводить уже через шесть недель после родов. Курс примерно 10–12 процедур.

Также на первых этапах хороший результат могут дать специальные обертывания и уходы за телом. В нашей клинике мы работаем на профессиональных французских косметических марках Erison Laboratoire и Gemology, в арсенале которых различные обертывания, массажи, скрабы и поверхностные химические пилинги для тела. Смысл подобных процедур – повысить тонус, эластичность, увлажненность кожи, чтобы надорвавшиеся участки кожи заживали с образованием менее заметных рубцов. Курс лечения состоит из 6–12 процедур.

Для лечения стрий с успехом применяется мезотерапия. Мезотерапия предполагает проведение курса из 7–10 процедур 1 раз в неделю, специальными коктейлями. У нас есть специальный комплекс от French Laboratoire Stretch Stop Complex, действие этого препарата направлено на предотвращение и уменьшение выраженности дефектов кожи, растяжек. Входящий в его состав витамин B5 имеет высокую тропность к эпидермису кожи; гидролизированный эластин, экстракт мимозы и ДМАЭ повышают адаптационные возможности и регенерацию клеток кожи, повышая ее упругость и эластичность. Микроинъекции делаются непосредственно в проблемной зоне, обкалываются как стрии, так и область вокруг них. Наиболее эффективно этот метод работает на молодых растяжках. Для стрий возрастом более 1 года метод применяется в комбинации с пилингами или лазерной шлифовкой.

Помимо мезотерапии мы применяем плазмолифтинг, особенно в комбинации с лазерными процедурами. Введенная внутривенно и подкожно обогащенная тромбоцитами плазма активизирует нормальные функции фибробластов кожи, способ-

ствует ускорению выработки собственного коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Благодаря плазмолифтингу нормализуются и ускоряются обменные процессы, в результате цвет и структура кожи улучшаются. Кожа выглядит более свежей, плотной и здоровой, а стрии менее заметными. Проводя плазмолифтинг перед и/или между процедурами лазерной шлифовки или срединного пилинга, мы ускоряем регенерацию, снижаем риск осложнений, усиливаем эффект от этих процедур.

**Благодаря плазмолифтингу нормализуются и ускоряются обменные процессы, в результате цвет и структура кожи улучшаются. Кожа выглядит более свежей, плотной и здоровой**

Также при молодых стриях хорошо зарекомендовала себя карбокситерапия. Углекислый газ, насыщающий ткани в ходе карбокситерапии, стимулирует кровообращение и повышает высвобождение кислорода оксигемоглобином. Обработанный участок получает мощный стимул к регенерации, подкрепленный активизацией собственных ресурсов организма. Кроме того, карбокситерапия активизирует неокollaгенез, стимулируя соответствующие функции фибробластов. На этом механизме основан наиболее выраженный эстетический результат методики – повышение упругости и устранение дряблости кожи, сглаживаются края растяжек, они становятся менее выраженными. Курс состоит из 15–20 процедур, с интервалом 5–7 дней.

Из аппаратных методик для лечения молодых растяжек мы также используем RF-лифтинг. Во время процедуры в кожу проникают радиоволны высокой частоты, вследствие чего происходит контролируемый глубокий нагрев тканей в необходимой зоне. Разогрев в ходе процедуры улучшает микроциркуляцию, уплотняет волокна старого коллагена и запускает продукцию нового. На практике мы видим подтяжку кожи, ее уплотнение, улучшение тургора, и самое главное, сглаживание стрий. Эффект от процедуры идет по нарастающей и усиливается от процедуры к процедуре. Курс примерно 5–10 процедур, 1 раз в неделю.

Для лечения старых стрий больше подходят процедуры срединного пилинга с дермабразией и лазерная шлифовка.

Срединный пилинг с дермабразией от компании Skin Tech эффективен как при молодых, так и при старых растяжках. Процедура проводится по специ-

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

альному протоколу. Вначале проблемная зона обрабатывается специальной шлифовальной бумагой, для выравнивания рельефа кожи, затем наносится 15-процентный раствор трихлоруксусной кислоты. Кислота отшелушивает верхний слой кожи, выравнивает ее поверхность, запускает механизмы образования новых клеток кожи, активизирует функцию фибробластов, тем самым усиливается выработка коллагена и эластина. После отшелушивания эффект постепенно нарастает, кожа становится более упругой, растяжки делаются тоньше, менее заметными, светлеют, цвет выравнивается с поверхностью окружающей кожи. Процедура срединного пилинга с дермабразией требует специального постпилингового ухода и недельной реабилитации.

**Срединный пилинг и лазерную шлифовку нельзя проводить, если клиент в ближайшее после процедуры время собирается загорать, посещать солярий**

На сегодня самым эффективным методом лечения стрий является лазерная шлифовка. Мы проводим эту процедуру на лазерном аппарате итальянской фирмы DEKA SmartXsideDot2+RF. Смысл лазерного воздействия заключается в том, что «точечное» лазерное излучение (DOT) генерирует микротермальные зоны повреждения (MTZ), чередующиеся с необработанной тканью. Благодаря этому процесс регенерации происходит намного быстрее, чем после традиционных лазерных шлифовок (всего 2–4 дня), что позволяет пациенту сразу же вернуться к обычному образу жизни. В результате соединительная ткань разрушается, на ее месте образуется молодая, свежая ткань, происходит обновление эластина и коллагена, что позволяет разгладить рельеф кожи, выровнять оттенок, изменить саму структуру стрии, сделав ее менее заметной. Радиочастота, в свою очередь, усиливает эффективность процедур с использованием CO<sub>2</sub> лазера, тщательно ремоделируя ткань, уменьшая дряблость кожи и стимулируя активность фибробластов для синтеза нового коллагена. Процедура проводится с интервалом в 1–1,5 месяца, количество процедур индивидуально для каждого пациента.

Срединный пилинг и лазерную шлифовку нельзя проводить, если клиент в ближайшее после процедуры время собирается загорать, посещать солярий, так как новообразованная кожа более восприимчива к солнечным лучам и есть риск развития гиперпигментации.

Как видим, методов лечения стрий достаточно много, каждый метод имеет свои особенности и противопоказания. Поэтому вначале всегда необ-

ходима консультация со специалистом, для подбора определенного вида лечения в зависимости от возраста стрий, состояния здоровья пациента, наличия сопутствующей патологии и, конечно, финансовых возможностей клиента.

Лечение стрий требует определенного терпения как со стороны пациента, так и со стороны врача. Еще раз хочу повторить, что полностью убрать стрии невозможно, потому что это рубцовая ткань! С помощью перечисленных методов можно только сделать их менее заметными, выровнять с поверхностью окружающей кожи.

### ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика появления стрий имеет очень большое значение, потому что всегда легче предотвратить, чем лечить. Профилактику особенно важно проводить так называемой группе риска по развитию растяжек: это женщины в период планирования беременности, спортсмены, подростки, люди, склонные к резким колебаниям массы тела.

Рациональное питание и питьевой режим имеют немаловажное значение, причем не только для профилактики стрий, но и для здоровья в целом.

В домашних условиях необходимо наладить правильный уход за телом, использовать специальные питательные и увлажняющие крема, лосьоны, сыворотки. Все это можно найти у French Laboratoire в домашней серии средств ухода за телом. Раз в неделю для обновления кожи нужно использовать скрабы. Полезно принимать ванны с различными эфирными маслами, экстрактами растений. Профилактические курсы LPG-массажа, мануального массажа, салонные процедуры по уходу за телом также внесут огромный вклад в профилактику появления стрий.

С помощью всех этих профилактических мероприятий вы снижаете риск возникновения стрий, но даже если они и появятся, то могут быть единичными и менее выраженными.

Маяя Тен, дерматокосметолог  
клиники эстетической, лазерной медицины  
и пластической хирургии «Арумед»



# Роль пробиотиков в поддержании вашего здоровья

Елена Конюкова,  
фармацевт ПТ «Эскулап»



Пробиотики – это живые микроорганизмы, способные заселять желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) и оказывать благоприятное действие на его микрофлору. Пробиотики играют важную роль в профилактике и лечении ряда заболеваний – таких как дисбактериоз, гастроэнтерит, инфекционная диарея, колиты, воспалительные заболевания кишечника и другие. Препараты пробиотиков оказывают не только терапевтический, но и профилактический эффект. Им отводится важная роль в решении проблем устойчивости к антибиотикам.

Микрофлора кишечника считается самым большим органом иммунной системы человека: 60% иммунной системы располагается на слизистой оболочке кишечника. Здоровая микрофлора способствует повышению иммунитета, она неустанно проверяет все ей предлагаемое с целью установить, имеется ли это в списке «запрещения на вход». Если нет, то вещество может пройти. Поэтому, когда возникает вопрос, как повысить иммунитет, первым пунктом в ответе стоит: «Восстановить микрофлору кишечника».

Известно, что при дисбактериозе нарушается обмен аминокислоты гистидина, в результате чего возникает аллергия у детей и у взрослых. С другой стороны, дисбактериоз сам по себе может вызвать пищевую аллергию. Происходит это из-за того, что нарушается целостность кишечной ткани и в кровь поступает непереваренный аллерген (фрагмент белка).

Аллергия у детей и взрослых связана с состоянием микрофлоры кишечника. Незрелость иммунной системы проявляется ее избыточной реактивностью по отношению к аллергенам, что приводит к поражению собственных тканей организма. При нарушении микрофлоры кишечника происходит избыточное проникновение аллергенов в организм и формирование длительной и стойкой сенсibilизации, которая со временем переходит в то или иное аллергическое заболевание. Вот почему аллергия так сильно зависит от нормального функционирования микрофлоры кишечника.

Кроме того, в основе многих патологических состояний организма лежат нарушения функционирования ферментных систем. Почти все биохимические реакции, протекающие в любом организме, составляют его обмен веществ и происходят с помощью ферментов. Если процессы нарушаются, происходит сбой.

Сейчас существует целая серия пробиотиков – биологически активных добавок, которые содержат в себе живые бактерии, способные заселять ЖКТ и оказывать благоприятное воздействие на организм. Одним из таких пробиотиков является Лабцид S4, в одной капсуле которого содержится 4 миллиарда бактерий 4-х видов.



В настоящее время пробиотики являются стратегическими средствами альтернативной медицины, направленной на поддержание и восстановление здоровья человека, в том числе значительно активизируя работу иммунной системы и обеспечивая синтез необходимых организму витаминов группы В и К.

Еще одно удивительное свойство пробиотиков – способность выводить из организма канцерогены – вещества, способные вызвать злокачественные опухоли. Живые бактерии, содержащиеся в пробиотиках, обладают антиоксидантной и антимутагенной активностью; способны препятствовать взаимодействию канцерогенов с ДНК клетки; способствуют угнетению выработки некоторых онкобелков, нормализации процессов межклеточного взаимодействия. Иначе говоря, помогают предотвратить появление онкологических заболеваний.

**Быть здоровым – просто!**

**Принимая 1 капсулу пробиотика в день, вы повышаете защитную функцию организма.**

# Инфекции летом

Галина Хван, старший специалист центра инноваций и образования Центральной клинической больницы МЦ УДП РК, к.м.н., врач высшей категории

Инфекционные заболевания составляют группу заболеваний, объединенных общими признаками в результате роста и развития патогенных биологических агентов в организме человека. В некоторых случаях симптомы инфекционных заболеваний могут не проявляться на протяжении части или всего периода болезни. Инфекционные патогенные агенты включают вирусы, бактерии, грибки, простейших, многоклеточных паразитов и др.

## ПЕРЕДАЧА ИНФЕКЦИЙ

Передача возбудителя может происходить различными способами, включая физический контакт, попадание в пищу, вдыхание, а также контакт с зараженными организмами-переносчиками. Инфекционные заболевания часто называют заразными, т.к. они легко передаются при непосредственном контакте с больным. Инфекционные болезни, передаваемые, например, только организмами-переносчиками или при половом контакте, также называются заразными, но не требуют изоляции больного.

Микроорганизмы, которые вызывают инфекционные заболевания в организме с ослабленной защитой, классифицируются как условные патогены. Такие микробы довольно часто находятся в организме человека, а при стечении неблагоприятных факторов проявляются в манифестной форме.

Респираторные заболевания, как правило, приобретаются при контакте с каплями аэрозоля, которые распространяются при чихании, кашле, разговоре, поцелуях или даже пении. Желудочно-кишечные заболевания часто передаются при потреблении загрязненной пищи или воды. Заболевания, передающиеся половым путем, обычно распространяются с биологическими жидкостями в результате сексуальной активности. Некоторые инфекционные агенты передаются в результате контакта с загрязненными неодушевленными предметами (фомитами), например, при передаче денег от одного человека другому. Некоторые проникают прямо через кожу.

Инфекционные заболевания могут распространяться и организмами-переносчиками. Передача может осуществляться механически или биологически. При механической передаче организм-переносчик принимает инфекционного агента на внешнюю сторону своего тела и передает его в пассивной форме. Примером такой передачи является муха. Она контактирует с коровьим навозом и собирает на свое тело патогены. Затем муха летит и приземляется на продукты питания, перенося таким образом возбудителей. Патоген при этом не попадает внутрь организма мухи.



При биологической передаче организм-переносчик внедряет патоген в свой организм и доставляет его к человеку, как правило, через укус. Таким способом передаются серьезные болезни крови, например малярия, вирусный энцефалит, болезнь Шагаса, болезнь Лайма и африканская сонная болезнь. Биологическую передачу обычно, хотя и не всегда, осуществляют членистоногие: комары, клещи, блохи и вши. Т.к. патогены связаны с переносчиками, наиболее эффективной стратегией предотвращения заболеваний является уничтожение переносчиков.

## ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Острые кишечные инфекции являются одними из наиболее частых инфекционных «летних» заболеваний. Боли и колики в животе, тошнота и рвота, диарея и высокая температура – это симптомы, характерные для острых кишечных инфекций (ОКИ). При этом ОКИ нередко сопровождаются развитием угрожающих жизни состояний, одними из которых является обезвоживание (эксикоз) и гиповолемический шок, чему особенно подвержены дети младшего возраста. По данным ВОЗ, во всем мире ОКИ регистрируются ежегодно среди 60% детей до пяти лет. Малыши тяжелее взрослых переносят данную группу заболеваний. Часто повторяющийся понос,

приводящий к обезвоживанию, потере жизненно важных микроэлементов, вызывает истощение детского организма и нарушение функций внутренних органов.

#### **Как заболевают кишечными инфекциями**

Источником инфекции являются больные люди, носители возбудителя и животные. Заражаются инфекцией фекально-оральным путем. Причинами служат употребление в пищу инфицированных продуктов питания; контакт с больным ОКИ, бактерионосителем или больными, страдающими дисфункцией кишечника.

### **Источником инфекции являются больные люди, носители возбудителя и животные**

**Характерные поражения органов и систем организма при кишечных инфекциях**

#### **Поражение желудочно-кишечного тракта**

**Гастрит** – воспаление слизистой желудка (боли и чувство дискомфорта в подложечной области, тошнота, рвота, отрыжка, изжога).

**Энтерит** – поражение тонкого кишечника (разлитые боли в животе, вздутие и урчание кишечника, обильный водянистый стул без значительной примеси слизи и крови).

**Колит** – поражение толстого кишечника (схваткообразные боли в животе, преимущественно локализующиеся в левой подвздошной области, ложные позывы на дефекацию; спазмированная, болезненная при прощупывании сигмовидная кишка; стул частый, жидкий, с примесью слизи и крови).

При большинстве случаев ОКИ имеет место сочетание гастрита, энтерита, колита.

#### **Другие проявления кишечных инфекций**

Интоксикация обязательна для всех ОКИ, она характеризуется повышением температуры тела, головной болью, рвотой.

Обезвоживание представляет собой недостаток жидкости в тканях организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда, расстройство гемодинамики и т. п.), вплоть до развития шока, который может произойти при тяжелых формах.

Часто наблюдаются увеличение печени и селезенки, истощение, анемия, гиповитаминоз и т. п.

Сыпь наиболее характерна для стафилококковой инфекции, для иерсиниоза и энтеровирусной инфекции.

Наиболее часто развивающиеся кишечные инфекции: дизентерия, иерсиниозы, пищевая токсикоинфекция, сальмонеллез, ротавирусная инфекция, энтеровирусная инфекция, эшерихиозы, холера, вирусные кишечные инфекции.

## **ДИЗЕНТЕРИЯ**

**Дизентерия** – типичное проявление кишечных инфекций. Единственным источником инфекции является больной человек, который опасен для окружающих с первого дня болезни, поскольку выделение возбудителя в окружающую среду в этот период наиболее интенсивно. Заражаются в основном контактно-бытовым, водным и алиментарным (через рот) путем. Предрасполагающими моментами для заражения являются скученность населения в жилых помещениях, низкий гигиенический уровень.

#### **Как проявляется болезнь**

Заболевание начинает проявляться через 2–3 дня после заражения. При пищевом пути это время может сокращаться до нескольких часов, при контактно-бытовом может удлиняться до 7 дней.

По степени тяжести различают легкую, средней тяжести, тяжелую и очень тяжелую форму. Наиболее полно признаки дизентерии представлены при среднетяжелой форме болезни. Характерны острое начало, повышение температуры с ознобом (до 38–39° С). Кишечные расстройства проявляются дискомфортом в низу живота, урчанием, периодически схваткообразными болями в низу живота. Стул вначале имеет каловый характер, потом появляется примесь слизи, крови, уменьшается объем каловых масс, они могут приобретать вид плевка. Отмечаются острые позывы на дефекацию. При тяжелых формах возможны осложнения со стороны жизненно важных органов и неблагоприятный исход.

## **САЛЬМОНЕЛЛЕЗ**

Возбудителем является большая группа сальмонелл. Большинство сальмонелл патогенны как для человека, так и для животных и птиц. Они длительно сохраняются во внешней среде. В некоторых продуктах (молоке, мясе) сальмонеллы способны не только сохраняться, но и размножаться, не изменяя внешнего вида и вкуса продуктов. Соление и копчение оказывает на них очень слабое влияние, а замораживание даже увеличивает сроки выживания микроорганизмов в продуктах.

Источниками инфекции обычно являются домашние животные и птицы, но определенное значение имеет и человек как дополнительный источник. Самую большую опасность представляют животные-бактерионосители, так как у них отсутствуют какие-либо признаки заболевания.

Сальмонеллезная инфекция широко распространена среди диких птиц, таких как голуби, воробьи, скворцы, чайки и др. Источником инфекции могут быть и люди – больные и бактерионосители. Самую большую опасность человек как источник инфекции представляет для годовалых детей, которые очень чувствительны ко всем кишечным инфекциям.

## РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Болеют сальмонеллезом чаще в теплое время года, когда ухудшаются условия хранения продуктов.

### Как проявляется заболевание

После пищевого заражения начало заболевания колеблется от 6 часов до 3 суток (чаще 12–24 ч). При вспышках в организованных коллективах время удлиняется до 3–8 дней.

Для сальмонеллеза характерны следующие симптомы: острое начало, температура, озноб, общая слабость, головная боль, тошнота, рвота, боли в подложечной и пупочной областях, позднее – расстройство стула.

При легкой форме температура тела не более 38° С, рвота однократная, стул жидкий, водянистый, до 5 раз в сутки, длительность поноса 1–3 дня, потеря жидкости не более 3% массы тела.

При тяжелой форме температура выше 39° С (держится 5 дней и более), наблюдаются интоксикация, многократная рвота, стул более 10 раз в сутки, понос 7 дней и более. Страдают почки: снижается выделение мочи, в ней появляются белок, эритроциты и цилиндры. Бывают тяжелейшие формы сальмонеллеза – тифоподобная и септическая.

## ЭШЕРИХИОЗЫ

**Эшерихиозы** – группа инфекционных заболеваний, которая вызывается кишечной палочкой. Чаще наблюдается у детей раннего возраста.

### Как проявляется заболевание

Эшерихии могут вызвать воспаление в тонкой кишке, и тогда развивается кишечная инфекция (в основном у детей первого года жизни и новорожденных).

Заболевание проявляется сильными болями в животе, рвотой, водянистым стулом без примеси крови. Протекает очень тяжело и может продолжаться 2 недели и более. При всех вариантах эшерихиозов наблюдается интоксикация, сходная с интоксикацией при всех бактериальных кишечных инфекциях, ее выраженность определяет тяжесть состояния больного.

## ХОЛЕРА

**Холера** относится к особо опасным инфекциям, так как возможно возникновение эпидемии.

### Чем вызывается холера и как ею заболевают

Возбудителем холеры является холерный вибрион. Основной путь заражения – водный, при употреблении некипяченой воды из открытых водоемов. Существуют эндемичные страны и районы, где опасность заразиться холерой очень велика.

### Как проявляется холера

Период от заражения до заболевания при холере колеблется от нескольких часов до 5 суток, но обычно 2–3 дня. Заболевание характеризуется

внезапным началом. Первым, самым выраженным проявлением холеры является понос. Типичный для холеры стул представляет собой водянистую мутновато-белую жидкость, в которой плавают хлопья; напоминает по внешнему виду рисовый отвар и не имеет запаха. К ранним признакам холеры относятся также мышечная слабость и судороги в икроножных мышцах. В дальнейшем на фоне жидкого стула появляется обильная, многократная рвота.

Существует 4 степени обезвоживания при холере: от легкой до тяжелой, грозящей неблагоприятным исходом, когда при IV степени обезвоживания теряется более 10% массы тела. Состояние больных становится крайне тяжелым. Максимально выражены признаки обезвоживания в виде заострения черт лица, синюшности кожи и слизистых оболочек, которые становятся холодными на ощупь и покрыты холодным, липким потом. Характерны страдальческое выражение лица, часто повторяющиеся болезненные судороги всех групп мышц, снижение температуры тела менее 35° С, отсутствие голоса, резкое нарушение работы сердечно-сосудистой системы: учащенное сердцебиение, пульс и артериальное давление не определяются, нарастает одышка.

**Интоксикация обязательна для всех ОКИ, она характеризуется повышением температуры тела, головной болью, рвотой**

## ИЕРСИНИОЗЫ

**Иерсиниозы** – это группа острых инфекционных болезней из группы зоонозных (имеется эпидемиологическая связь с животными), которые характеризуются многообразием проявлений, поражением желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, печени, общей интоксикацией и затяжным течением.

Основными источниками возбудителей инфекции являются животные и птицы. Роль человека как источника возбудителей инфекции является сомнительной.

В природных условиях возбудители заболевания существуют как паразиты грызунов и выделяются с их испражнениями и мочой в окружающую среду, водоемы, то есть заразиться можно при купании.

Больше всего иерсиний попадает на овощи, которые закладываются на хранение и являются скоропортящимися. Микроорганизмы накапливаются на овощах и в окружающей среде. Наибольшая обсемененность овощей наблюдается в конце зимы и весной.

Клиника иерсиниозов многообразна: может быть поражение кожи, суставов, печени, лимфатических узлов, кишечника и головного мозга.

## ВИРУСНЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

**Вирусные кишечные инфекции** являются группой различных острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит. Конечно, при этих инфекциях поражаются и другие органы и системы (например, дыхательные пути при аденовирусных заболеваниях).

Наиболее часто желудочно-кишечные нарушения наблюдаются при заболеваниях, вызванных рота-, адено-, энтеровирусами. Вирусным диареям свойственны такие же симптомы, как и бактериальным, но стул чаще бывает водянистым без крови и зелени.

## ТЕРАПИЯ ОКИ

На начальных этапах терапия должна проводиться медицинским работником. Но следует помнить, что навыки оказания первой помощи необходимо иметь всем людям, особенно имеющим маленьких детей. Окончательный диагноз и правильную тактику лечения может определить только врач.

Очень важно своевременно начать **борьбу с обезвоживанием**: оно смертельно опасно, особенно для детей. При возникновении первых симптомов инфекций сразу назначают внутренний прием жидкости, солевых растворов – часто, малыми порциями, а при выраженном и прогрессирующем обезвоживании – капельное введение жидкости. Вводимый объем жидкости зависит от тяжести течения заболевания, массы тела ребенка, степени обезвоживания и может составлять до 4 литров в сутки и более.

**Энтеросорбенты** имеют важное значение в лечении ОКИ: они адсорбируют токсины и возбудителей и выводят их из организма, не всасываясь и не оказывая побочных эффектов. К ним относятся смекта, белая глина, активированный уголь. При тяжелых бактериальных ОКИ следует принимать **антибиотики**. Тяжелые ОКИ лечатся только в стационарах.

## ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Профилактика острых кишечных инфекций включает:

- 1) соблюдение общегигиенических правил в быту, а также при приготовлении блюд; до, во время и после приема еды;
- 2) достаточную термическую обработку пищи;
- 3) хранение продуктов, в том числе готовых изделий, в теплую погоду в холодильнике;
- 4) внимательное отношение к выбору продуктов в магазине, на рынке: внешний вид, срок годности, сохранность упаковки и т.д.;
- 5) исключение потребления продуктов и воды в общественных местах;
- 6) защита пищевых изделий и питьевых источников от насекомых;

7) усиление контроля за санитарно-гигиеническими условиями в периоды распространения инфекций.

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Если у малыша появились признаки расстройства пищеварительной функции, то его незамедлительно следует показать педиатру. Не нужно заниматься самолечением ребенка, так как это чревато развитием серьезных осложнений. Только врач сможет определить причину появления неблагоприятных симптомов и оценить тяжесть состояния, выявить возбудителя, назначить грамотное лечение, а также разработать необходимые противоэпидемические мероприятия по предотвращению заражения других членов семьи. Кроме того, специалист решает вопрос о госпитализации в случае тяжелого течения у детей острых кишечных инфекций. Когда врач разрешает проводить лечение в домашних условиях, родителям нужно четко выполнять все его назначения.

## ДРУГИЕ «ЛЕТНИЕ» ИНФЕКЦИИ

Ангины, отиты, тонзиллиты и прочие заболевания ЛОР-профиля кажутся вам больше характерными для осени и зимы? Нередко этот постулат опровергается летом!

Из-за сильной жары и обезвоживания организма человек употребляет большое количество жидкости, в том числе и холодной. Это может служить предпосылкой к развитию ангины у лиц, склонных к данному заболеванию.

Проблемы со здоровьем можно заработать в магазинах, общественном транспорте и офисах, где установлены кондиционеры. У врачей есть такое понятие как «летняя пневмония», подчас она связана как раз с тем, что кондиционеры не чистят много лет.

**Из-за сильной жары и обезвоживания организма человек употребляет большое количество жидкости, в том числе и холодной**



## РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Также, купаясь в недостаточно прогретых водоемах, отдыхая на природе, пляжах, можно заболеть различными острыми респираторными заболеваниями за счет ослабления иммунной системы в результате перегревания и переохлаждения.

### **Отоларингологи рекомендуют:**

При всех проявлениях «простуды» немедленно обращайтесь к врачу. Гнойную ангину необходимо лечить обязательно с применением антибиотиков, а прописывать их самому себе опасно. Если у вас насморк, то, скорее всего, это не ангина, а другое острое респираторное заболевание, которое нужно правильно диагностировать.

Не менее мучительным может быть отит – воспаление уха. Лечение часто требует антибиотикотерапии, особенно если болезнь запущена.

Из методов **профилактики** можно посоветовать соблюдать элементарные и всем известные правила:

- Не пить холодного, даже если очень хочется. Напитки лучше употреблять комнатной температуры.

- Не попадать под прямую струю холодного воздуха от кондиционера и вообще избегать перепадов температуры (если выбора у вас нет, например, при походе в магазин, где работает кондиционер, возьмите с собой кофту или свитер). Особенно опасен прямой обдув для ушей, иногда достаточно всего лишь нескольких минут. Обращайте внимание, чтобы в автомобиле кондиционер не был направлен на лицо и уши.

- Людям, склонным к отитам, противопоказано нырять. Но и тем, кто с этими заболеваниями не сталкивался, необходимо быть осторожными: разогревшись на солнце, нырять в холодную воду не рекомендуется.

И, главное, помнить: если вы уже заболели, не стоит использовать рекомендации знакомых и народные методы. Осложнения от ангины и отита могут быть очень и очень опасными.

### **ВОДА – ОДИН ИЗ ИСТОЧНИКОВ ЛЕТНИХ ИНФЕКЦИЙ**

Вода даже в природных водоемах бесконечно далека от идеально чистой, и это вовсе не тайна. А вот то, что в этой воде может обитать огромное количество возбудителей всевозможных летних инфекций, для многих новость. При этом даже водопроводная вода в летние месяцы становится потенциально опасной – употребляя ее, можно подхватить инфекцию. Для заражения здорового пока еще организма достаточно всего одного небольшого глотка зараженной воды.

Водный путь передачи характерен и для **вирусного гепатита А**.

Почему именно лето, почему именно гепатит А, известный в народе как болезнь Боткина? Причин этому несколько. То, что сезонный всплеск заболе-

ваемости гепатитом А наблюдается летом и в начале осени, давно уже не удивляет врачей.

Для начала разберемся, почему именно гепатит А. Во-первых, именно этот вирус, наряду с вирусом гепатита Е, передается, в отличие от всех остальных «собратьев», фекально-оральным путем, что уже само по себе гарантирует скорость и масштабность его распространения при вспышках заболевания.

Почему летом?

**Причина 1.** Качество воды, особенно питьевой. Начнем с воды в целом. Летом, во время капитальных ремонтов сетей водоснабжения и канализации, ставших традицией для стран бывшего СНГ, нередко возникают прорывы на трассе. Во время таких прорывов отмечаются случаи попадания фекалий в центральное водоснабжение разными путями. А если учесть еще летние дожди, подъем грунтовых вод, изношенность труб, загрязнение огромным количеством сточных вод, становится понятным, что риск передачи инфекции через воду летом увеличивается в несколько раз.

Понятно, что с учетом вышеизложенного воду из-под крана летом лучше не пить (ее в любое время года лучше не пить, но необходимость очистки воды в целом – тема отдельного разговора), а если уж нет другого выхода – кипятить по всем правилам. Для питья пользоваться стоит или очищенной, или бутилированной, или только кипяченой водой – летом это должно стать правилом № 1.

**Воду из-под крана летом  
лучше не пить, а если уж нет  
другого выхода – кипятить  
по всем правилам**



По этой же причине риск подхватить инфекцию увеличивается для выезжающих за рубеж, особенно в те страны, где проблемы с качеством воды ничуть не меньше, чем в родных пенатах. Выезжающие за рубеж также могут снизить риск заражения гепатитом, если будут умыться, чистить зубы бутилированной водой, а руки после мытья под краном в течение 1–2 минут протирать антисептиками – салфетками, гелями или жидкостями.

**Причина 2.** Овощи и фрукты, особенно свежие. Хотя традиционно в связи с сухофруктами наш соотечественник о гепатите вообще и не думает. А подцепить его таким образом вполне можно, учитывая нашу привычку есть курагу и изюм, ополоснув их водой «для видимости». Сознаться себе честно, сколько раз вы лично пробовали на вкус абрикос, персик или яблочко, прежде чем их купить? Поэтому нужно взять за твердое правило: **немытое не едим. И даже не пробуем.**

**Нужно взять за твердое правило: немытое не едим. И даже не пробуем**



**Причина 3.** Классическая, даже банальная. Грязные руки. Снова вспомним о путях передачи инфекции: гепатит А издавна считается болезнью грязных рук, как впрочем, и другие кишечные инфекции, количество которых тоже летом возрастает.

Это вовсе не означает призыва к изоляции, но требует соблюдения как прописной истины твердого профилактического правила: мойте руки с мылом как можно чаще, особенно после посещения мест массового скопления людей.

**Проявления гепатита:** интоксикация, боль в животе, может быть потемнение мочи, осветление кала и желтуха.

**Мойте руки с мылом как можно чаще, особенно после посещения мест массового скопления людей**



Следует обязательно обратиться к врачу, несмотря на то, что лечение гепатита А в целом сводится к простейшим принципам: диета и покой. Необходимо правильно поставить диагноз, т.к. сходная клиническая картина может быть и при других, более грозных заболеваниях.

Этот не очень оптимистичный материал не имеет целью испортить вам настроение и загрузить информацией о многочисленных инфекциях, подстерегающих нас на каждом углу, и отяготить багаж невероятным числом лекарственных тюбиков и таблеток. Просто надо помнить, что легче предупредить болезнь, чем лечить ее. И мы советуем запомнить очень несложные правила поведения и стиля жизни, упомянутые в этой статье, и научить своих детей применять их.

Великий римский император Гай Юлий Цезарь говорил: «Опыт – всему учитель». Правителем мощной империи он был более двух тысяч лет назад, однако это высказывание не утратило актуальности и по сей день. Мир медицины не исключение: в нем обмен опытом является одним из важных факторов успеха. Согласитесь: этот опыт лучше не испытывать на себе. Хорошего вам отдыха!

# Пищевая токсикоинфекция

Галина Хван, старший специалист центра инноваций и образования Центральной клинической больницы МЦ УДП РК, к.м.н., врач высшей категории



Лето, тепло, зелень кругом – фрукты, овощи, витамины. Пора школьных каникул, отпусков. Всё, казалось бы, просто предназначено для укрепления здоровья. Планируются поездки на природу, в места водного отдыха, за рубеж.

К сожалению, не всегда взрослые, уезжая из дома, тщательно продумывают пищевой рацион, особенно для детей; не всегда имеют настороженность в отношении «освоения» средиземноморских продуктов, питания на улице и в общественных местах. Но даже в пределах обычного окружения отдых может обернуться огорчениями: затянувшиеся застолья в жаркое время, пирожные, купленные на улице, сорванная с грядки и немытая клубника...

Сегодня мы хотим поговорить о пищевых токсикоинфекциях (ПТИ). К ПТИ относится разнообразная группа заболеваний, объединенных общими признаками.

1. ПТИ распространяются алиментарным путем, т.е. попадают в организм с пищей, в которую проникли возбудители этих заболеваний. К таким возбудителям относятся стрептококки, стафилококки, протей, энтерококки, сальмонеллы, ботулинус и другие микроорганизмы.

2. Главным болезнетворным фактором, который обуславливает развитие пищевой токсикоинфекции, являются не сами микробы, а их токсины – ядовитые вещества, образующиеся в результате

жизнедеятельности этих микроорганизмов и при их разрушении.

Источником инфекции являются зараженные пищевые продукты: молоко, сливки, яйца, мясо (как правило, курица), недостаточно мытые фрукты и овощи, грязные руки.

## КАК ЗАБОЛЕВАЮТ ТОКСИКОИНФЕКЦИЕЙ

Микроорганизмы могут попасть в пищевые продукты во время их приготовления, хранения, транспортировки и продажи. Продукты, которые содержат токсин, по внешнему виду и запаху ничем не отличаются от хороших продуктов.

Большинство возбудителей ПТИ могут вырабатывать токсины не только в пище, но и попав с ней в организм человека. Разрушаясь в желудке и кишечнике, они выделяют дополнительные порции токсических веществ.

#### **Знаете ли вы, что:**

- не рекомендуется (опасно в отношении ПТИ) использование сырого и пастеризованного фляжного молока в натуральном виде без предварительного кипячения;

- не рекомендуется переливание кисломолочных напитков из потребительской тары в какие-либо емкости, их порционируют из производственной потребительской упаковки в стаканы или подают на раздачу в заводской упаковке;

- не рекомендуется использование простокваша-самокваса в качестве напитка и приготовления из него творога;

- отварные и неочищенные овощи для салата, винегрета могут храниться в холодильнике при соответствующей температуре только сутки, очищенные – уже наполовину меньше; нарезанные – еще меньше;

- в соответствии с Санитарными нормами и правилами, действующими в Республике Казахстан, овощи для салатов в незаправленном виде могут храниться при температуре 4°С (плюс-минус 2°С) не более шести часов. Заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед отпуском в продажах или подачей на стол;

- при обслуживании большого количества посетителей по принципу «шведского стола» допускается выкладка готовых салатов за тридцать минут до отпуска (начала питания) при условии предварительного охлаждения салатов до температуры 2°С; время нахождения салатов без холода при этом не должно превышать полутора часов с момента выкладки;

- салаты из свежих овощей, фруктов и зелени готовят партиями в зависимости от спроса.

Наверное, вам без труда удастся вспомнить застолья, длящиеся три-четыре, а то и больше часов, с салатами, заправленными сметаной, майонезом и т.п., нередко в теплое, а то и жаркое время, на улице или в душном помещении.

А могут быть ситуации, когда допускаются ошибки в виде инфицирования продуктов еще при приготовлении. Тогда содержание токсических веществ в хороших для размножения микроорганизмов условиях (особенно пирожные, торты), будет увеличиваться в геометрической прогрессии.

#### **КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ**

Токсины, которые попадают в организм с пищей, как и образовавшиеся в организме, вызывают воспаление слизистой оболочки желудка, тонкой

и толстой кишки (гастроэнтероколит). Из-за воспалительного процесса в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта усиливается его мышечная работа, перистальтика, нарушается всасывание и переваривание пищи. Эти нарушения проявляются в виде болей в животе, тошноты, частой рвоты, поноса: стул бывает до 10–15 раз в сутки, сначала жидкими каловыми массами, а потом обильными водянистыми зловонными испражнениями. Все эти признаки появляются спустя уже 2–4 часа после употребления недоброкачественных продуктов.

Когда токсины из кишечника всасываются в кровь, они действуют на все органы и системы человеческого организма, в том числе на сердце, на центральную нервную систему, на печень, которой приходится при любой инфекции очищать кровь от попавших в нее токсических веществ. Как результат, развивается комплекс всех проявлений ПТИ: начинает повышаться температура тела, появляются озноб, учащенное сердцебиение.

В большинстве случаев к концу первых суток от начала заболевания при нетяжелой форме человек начинает отмечать облегчение, лишь в течение 2–3 последующих дней сохраняется общая слабость.

В тяжелых случаях, при частоте рвоты более 8–10 раз за несколько часов и частоте стула более 10–12 раз в сутки, может развиться обезвоживание (дегидратация), понижается артериальное давление, возможны судороги мышц конечностей.

Особенно быстро тяжелая дегидратация может возникнуть у детей, т.к. их организм восприимчив к дефициту воды. У детей зачастую невозможно компенсировать жидкость при возникновении некротимой рвоты, поэтому приходится предпринимать внутривенные инфузии.

#### **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение при ПТИ может назначить только медицинский работник, но каждый родитель должен знать принципы оказания первой помощи при тяжелых состояниях у детей.

Первое условие при лечении обезвоживания – это правильное восполнение жидкости (регидратация): малыми порциями (5–10 мл) через каждые 5–10 минут. Можно восполнять дефицит воды пипеткой или шприцом (без иглы), каплями, особенно когда ребенок сам не хочет пить (это опасный симптом соледефицитного обезвоживания). Следует продолжать регидратацию даже во сне.

Жидкость надо давать в виде раствора регидрона (оролита) и чередовать с 5-процентным раствором глюкозы. Если у ребенка есть температура, следует давать жаропонижающие средства (при некротимой рвоте – свечи с жаропонижающими средствами через анус), применять физические методы охлаждения (раздеть, создать прохладную атмосферу, обтирание полуспиртовым раствором,

## АКТУАЛЬНО

уксусной водой, лед на крупные сосуды – подмышки, шея).

Эффективным средством является прием сорбентов, особенно смекты. Смекта не всасывается в кишечнике, не оказывает никакого побочного действия (кроме редких случаев аллергии). Ее действие основано на том, что она адсорбирует токсины и болезнетворные микроорганизмы и выводит их.

Не менее важным условием скорейшего выздоровления является правильная диета. Кормить ребенка следует по аппетиту, ни в коем случае не насильно. Рацион состоит из рисового отвара, киселей (при отсутствии аллергического анамнеза), сухариков, можно печеное яблоко, следует исключить жирное, жареное, применение специй.

Многие называют ПТИ отравлениями. К таковым можно отнести отравление грибами, собираемыми в дождливое лето; отравление нитратами и др. Поговорим о них отдельно.

### ОПАСНЫЙ УРОЖАЙ

Излюбленное лакомство многих – грибочки. Жареные, вареные, соленые, маринованные – они хороши в любом виде. И только врачи относятся к этим продуктам весьма настороженно. Ведь они знают, что самые опасные из пищевых интоксикаций – отравления грибами.

#### Яды условные и безусловные

Немногие знают, что помимо безусловно ядовитых опасны и так называемые условно съедобные грибы. К первым относятся сатанинский гриб, ложные опята, мухоморы, а также бледная поганка, которую часто путают с сыроежкой или шампиньоном. Поев эти дары природы на ужин, завтрака можно и не дожидаться.

К условно съедобным грибам причисляют грузди, волнушки, валуи, горькушки, рядовки, толкачики, скрипицы. Эти лесные дары безопасными становятся только после специальной обработки (длительного вымачивания с многократной сменой воды, а затем засолки с 6-недельной выдержкой). Впрочем, и обычные сыроежки могут поспорить с цианидом, если собирать их вблизи промышленных предприятий и автомобильных трасс или употреблять в пищу поврежденными, червивыми или увядшими. Любые грибы нужно сначала подержать в соленой воде, а затем долго отваривать.

#### Не теряйте ни минуты!

Грибные отравления сопровождаются всеми признаками интоксикации, характерными для острого гастроэнтерита: рвотой, поносом, болью в животе, чувством слабости. Порой может развиться острая сердечная недостаточность, что особенно опасно для пожилых и ослабленных людей, а также для детей. Иногда действие грибных токсинов сказывается не сразу, а через 12–14 часов. При первых же признаках недомогания необходимо вызвать «скорую».

До приезда врачей нужно промыть желудок, выпив для этого не менее 1 литра воды, а затем вызвав рвоту. Можно дать пострадавшему несколько таблеток растолченного активированного угля (по одной на каждые 10 кг веса), а после рвоты – слабительного (например, касторовое масло). Полезно обильное питье: горячий чай, щелочные минеральные воды.

**К ПТИ можно отнести и отравления нитратами и химикатами**, которые могут находиться в овощах и фруктах. Последствия употребления в пищу таких овощей и фруктов могут быть серьезными. Это может быть нарушение работы опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, и восстановительный период тогда будет занимать уже не дни, недели и месяцы, а годы.

Рекомендуем обращать внимание на происхождение овощей, а также на то, в каких условиях они хранятся и продаются. Сложно отследить качество продукции на стихийных рынках. Если вы сомневаетесь в овощах и фруктах, которые хотите приобрести, требуйте у продавца сертификат соответствия.

#### Как правильно мыть плоды, чтобы не отравиться ими

Все овощи и фрукты необходимо замачивать на час в холодной воде, чтобы уменьшить содержание нитратов в них. Хорошо промытые под проточной водой плоды нужно окатить кипятком, а импортные овощи и фрукты рекомендуется мыть с хозяйственным мылом: это не только обезопасит от инфекций, но и смоем слой парафина, которым обрабатывают плоды для лучшего хранения.

Некоторые хозяйки советуют друг другу мыть овощи и фрукты с жидкостью для мытья посуды. Это неверно, так как химические соединения могут длительно сохраняться на поверхности плодов. Лучше очистить кожуру.

**Овощи и фрукты необходимо замачивать на час в холодной воде, чтобы уменьшить содержание нитратов в них**

### БОТУЛИЗМ

К ПТИ относится ботулизм, вызываемый в результате потребления зараженных пищевых продуктов. Это редкая, но потенциально смертельная болезнь в случае, если не будет быстро поставлен диагноз и предоставлено лечение антитоксином.

Причиной пищевого ботулизма часто является употребление в пищу продуктов, не прошедших надлежащей обработки. При приготовлении в домашних условиях консервированных или ферментированных продуктов необходимо принимать особые меры предосторожности. Ботулизм не передается от человека человеку.

## СИМПТОМЫ БОТУЛИЗМА

Ранними симптомами являются сильная утомляемость, слабость и головокружение, за которыми обычно следуют затуманенное зрение, сухость во рту, а также затрудненное глотание и речь. Могут также иметь место рвота, диарея, запор и вздутие живота. По мере прогрессирования болезни может появляться слабость в шее и руках, после чего поражаются дыхательные мышцы и мышцы нижней части тела. Паралич может привести к затрудненности дыхания. Температура не повышается и потери сознания не происходит.

Причиной этих симптомов является не сама бактерия, а вырабатываемый ею токсин. Симптомы обычно появляются через 12–36 часов (минимум через 4 часа и максимум через 8 дней) после экспозиции. Показатели заболеваемости ботулизмом низкие, но показатели смертности высокие в случае, если не будет быстро поставлен правильный диагноз и незамедлительно предоставлено лечение (введение на ранних стадиях антитоксина и интенсивная искусственная вентиляция легких). Болезнь может заканчиваться смертельным исходом в 5–10% случаев.

Ботулотоксин обнаружен в широком ряде пищевых продуктов, включая низкокислотные консервированные овощи, такие как зеленая фасоль, шпинат, грибы и свекла; рыбу, такую как консервированный тунец, ферментированная, соленая и копченая рыба; и мясные продукты, такие как ветчина и сосиски. Продукты питания меняются в зависимости от стран и отражают местные особенности питания и методики консервации пищевых продуктов. Иногда ботулотоксины обнаруживаются в продуктах промышленного приготовления.

**В основе профилактики пищевого ботулизма лежит надлежащая практика приготовления пищевых продуктов**



Несмотря на то, что споры возбудителя устойчивы к высоким температурам, токсин, вырабатываемый бактериями, которые развиваются из спор в анаэробных условиях, разрушается при кипячении (например, при температуре внутри > 85°С в течение пяти или более минут). Поэтому чаще всего причиной ботулизма являются готовые к употреблению продукты в упаковках с низким содержанием кислорода.

Для выяснения причины и предотвращения дальнейших случаев заболевания необходимо незамедлительно получить образцы продуктов, причастных к предполагаемым случаям заболевания, поместить их в надлежащие герметически закрытые контейнеры и направить в лаборатории.

После постановки клинического диагноза необходимо как можно скорее ввести антитоксин. Раннее введение антитоксина эффективно снижает показатели смертности. В случае тяжелого ботулизма требуется поддерживающая терапия, в частности искусственная вентиляция легких, которая может потребоваться в течение нескольких недель и даже месяцев. Антибиотики не требуются (за исключением случаев раневого ботулизма). Существует вакцина против ботулизма, но она редко используется, так как ее эффективность не оценена полностью и были зарегистрированы неблагоприятные реакции.

## ПРОФИЛАКТИКА

В основе профилактики пищевого ботулизма лежит надлежащая практика приготовления пищевых продуктов, в частности в отношении консервации и гигиены. Ботулизм можно предотвратить путем инактивации бактериальных спор в стерилизованных путем нагрева (например, в автоклаве) или консервированных продуктах или путем подавления бактериального роста в других продуктах. Промышленной тепловой пастеризации (пастеризованные продукты в вакуумной упаковке, продукты горячего копчения) может быть недостаточно для уничтожения всех спор и поэтому безопасность этих продуктов должна быть основана на предотвращении бактериального роста и выработки токсина. Низкие температуры в сочетании с содержанием соли и/или кислой средой препятствуют росту бактерий и выработке токсина.

**Для профилактики ПТИ необходимо исполнение важнейших принципов безопасного питания:**

- соблюдайте чистоту;
- отделяйте сырое от готового;
- проводите тщательную тепловую обработку;
- избегайте незнакомой и непроверенной пищи;
- храните продукты при безопасной температуре;
- используйте чистую воду и чистое сырье;
- соблюдайте питьевой режим;
- следите за своими детьми;
- вовремя обращайтесь за мед. помощью.



# 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](mailto:info@mti-medical.com)  
[www.onko-stop.ru](http://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**



**bvozrozhdenie**

## Отечественная компания MTI MEDICAL ВЫВОДИТ на рынок две НОВИНКИ:

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

### Инструкция по применению:

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

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

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

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

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

### Инструкция по применению:

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

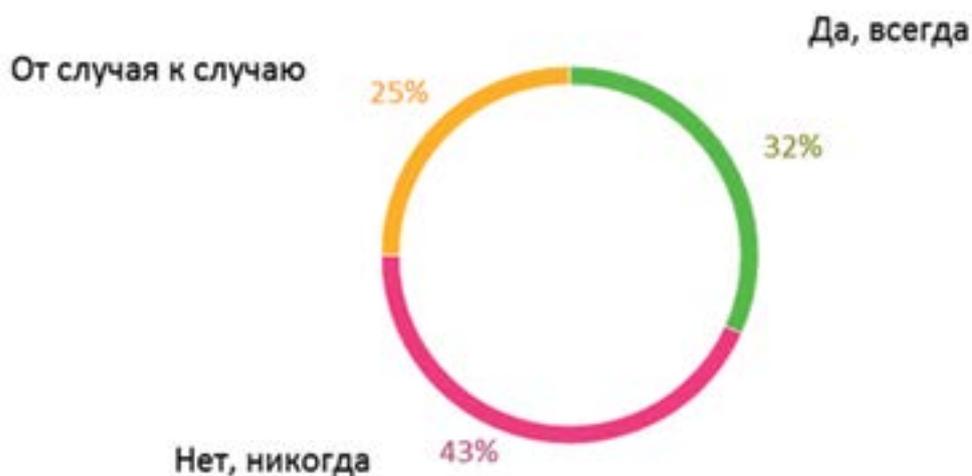
8 800 080 22 33  
бесплатный  
по Казахстану

# HeadHunter: Помогут ли хорошие часы на собеседовании

Служба исследований HeadHunter решила выяснить, обращают ли работодатели внимание на часы соискателя и может ли этот аксессуар повлиять на результаты собеседования. Для этого был проведен опрос среди 635 пользователей в сфере HR на HeadHunter.

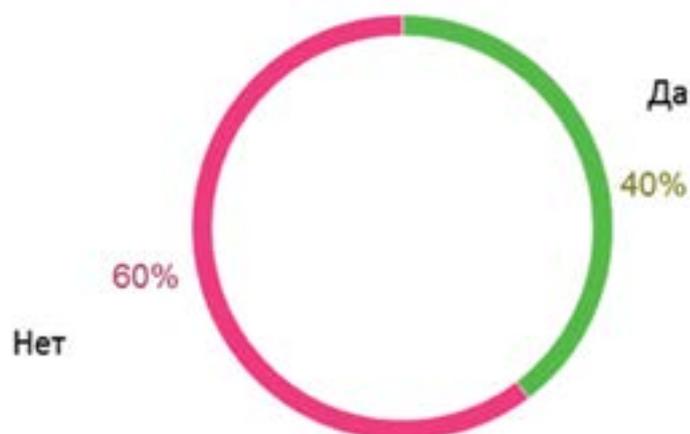
Как оказалось, во время собеседования каждый третий рекрутер (32%) обращает пристальное внимание на часы соискателя.

## HeadHunter: Во время собеседования обращаете ли Вы внимание на часы соискателя?



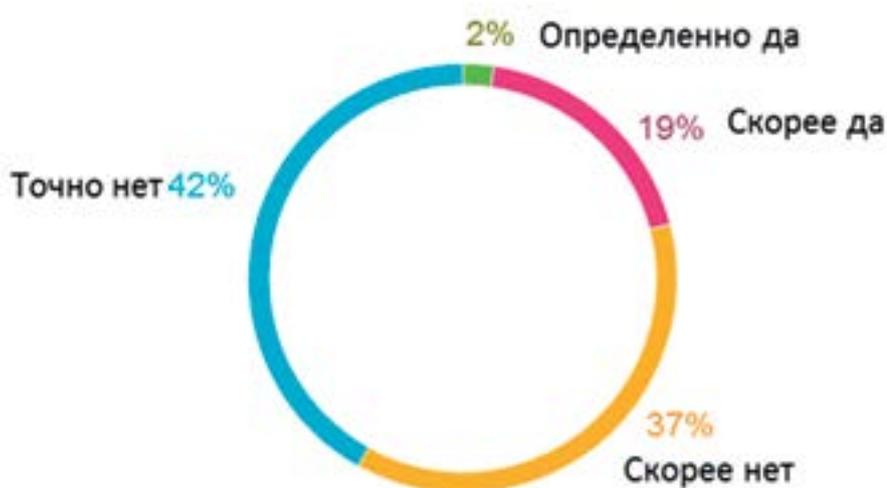
При этом 40% HR-специалистов даже пытаются определить марку этих часов.

## HeadHunter: Обращаете ли Вы внимание на марку часов соискателя?



Поэтому неудивительно, что каждый пятый рекрутер (21%) признался, что часы вполне могут сыграть в пользу соискателя, ведь, по их мнению, хорошие часы говорят о хорошем вкусе человека. Однако другие опрошенные отметили, что дорогие часы могут вызвать много вопросов и сомнений, которые сыграют, наоборот, против кандидата.

### HeadHunter: Могут ли часы сыграть в пользу соискателя?



Эксперты советуют: выбирая часы для собеседования, внимательно следите за тем, чтобы они соответствовали должности. Если соискатель претендует на малооплачиваемую должность и при этом имеет часы, стоимость которых в несколько раз превышает его потенциальный доход, есть повод задуматься, насколько сотрудник заинтересован работать в данной компании, будет ли отвлекаться на сторонний заработок, как он заполучил этот аксессуар. Самое главное на собеседовании – показать, какой вы специалист и как хорошо знаете свою отрасль, поэтому не всегда стоит усердствовать, желая произвести хорошее впечатление внешними атрибутами.

Период исследования: 16 мая – 21 мая 2014 г.

Респонденты: 635 пользователей (из сферы HR)

\* 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.



# Оборудуем рабочее место *по фэншуй*

Работа – это наш второй дом, только общественный, который мы делим с коллегами. Подумайте: каждый день вы находитесь там по 8 часов светового дня – лучшего времени своей жизни! А некоторые еще и обеденное время проводят на рабочем месте. Поэтому очень важно оборудовать свое рабочее место так, чтобы вам было удобно, комфортно, а самое главное – учитывая все требования такого популярного нынче фэншуй – науки и искусства, истоки которого уходят в глубину столетий.

## Что такое фэншуй

Фэншуй – это древняя китайская наука, исследующая влияние пространственных объектов (предметов, их формы, цвета, качества) друг на друга и на человека. Итак, если дома у себя вы все устроили уже правильно, пора приступить к «Вильяму нашему Шекспиру», то есть к рабочему месту.

## Расположение рабочего стола

Основной момент – это верное расположение вашего рабочего стола. Наилучшее положение – сидеть лицом к двери или по диагонали от нее. Стол начальника должен располагаться за спиной: так начальник станет вашим тылом, защитой от нежелательных потоков энергии. Как ни забавно, такую же роль играет и капитальная стена за спиной. Ни в коем случае не сидите с начальством лицом к лицу – это будет способствовать конфликтам, для которых, казалось бы, нет особых причин.

Хотя мы пишем здесь, что сидеть лицом к двери – это хорошо, однако если вы будете сидеть прямо перед дверью, вам постоянно придется пропускать через себя мощные потоки энергии, которая, как вы знаете, не всегда является положительной. Так что если есть возможность, попросите сдвинуть ваш стол хоть немного в сторону.

## Приспосабливаемся

Конечно, вы не всегда сможете переставлять мебель по своему усмотрению – все это надо согласовывать с начальством и сослуживцами. Если они по какой-то причине против перестановок, существуют некоторые хитрости. Например, если вы сидите спиной к двери, поставьте на стол зеркало, которое будет отражать для вас вход в помещение. Если вы сидите лицом к стене, целесообразно будет повесить туда картину или фото. На ней должно быть что-то нейтральное, нельзя выбирать изображения диких животных или резкую абстракцию.

## Цветы как «инструмент» фэншуй

Согласно фэншуй, все полки и углы в офисе – это источники негативной энергии. Открытые полки и ребра шкафов можно «нейтрализовать» цветами – в горшочках или срезанными – в вазе. Вообще украшать офис цветами нужно с осторожностью:



какие-то из них влияют на нас хорошо, какие-то, наоборот, могут даже внести разлад в коллектив. К цветам с положительной энергетикой относятся хризантема, лимонное или апельсиновое дерево, китайская роза, бугенвиллея, циссус, герань, цикламены, фикусы, древовидная толстянка, папоротники. Причем каждый вид растений действует по-своему. Герань способствует карьерному росту и личному успеху, поглощает энергию гнева. Ее можно поставить в комнате для совещаний. Цикламен поможет стать решительнее в рабочих вопросах. Папоротники создадут доверительную, дружескую атмосферу: они развивают такт и чувство меры. Кактусы нейтрализуют раздражение и ярость.

Кроме положения «спиной к двери», также невыгодным является и рабочее место, расположенное спиной к окну. В таком случае обязательно надо повесить шторы, жалюзи или же поставить на подоконник высокие цветы.

## Пространство

Чтобы рабочее место приносило вам удачу в делах, нужно создать вокруг стола некое пространство или «инсценировать» его с помощью зеркал и картин с панорамным видом. Телефон поставьте под ту руку, которой обычно берете трубку – это привлечет новые контакты и денежный успех.

Компьютер у нас на столе олицетворяет энергию созидания и творчества, поэтому неплохо сбалансировать его умиротворяющим пейзажем на обоях рабочего стола вашего «электронного друга».

#### Талисманы по фэншуй

Еще на столе должен находиться предмет, который будет вызывать положительные эмоции, – фотография родных или талисман. Статуэтка Красного Дракона – самый мощный из всех талисманов. Это символ императора. Он «двигает» карьеру и финансы, охраняет от конкурентов и недоброжелателей. Второй по популярности талисман – рыбы. Их надо разместить (статуэтку карпа, например) на столе в направлении юго-востока (который считается зоной материального благосостояния).



#### Цветовая гамма

Теперь поговорим о цветовой гамме идеального офиса. Если вы можете как-то повлиять на оформление интерьера, вот наши советы.

Сейчас модно делать офисы в черно-белых тонах. Это негармонично, как, впрочем, и яркие, сочные цвета. Фэншуй рекомендует для рабочей зоны такие оттенки, как бежевый, светло-оранжевый, пастельный желтый, кофе с молоком, нежно-болотный, цвет молодой зелени. Только не увлекитесь, собрав эти цвета «в одном флаконе»: их должно быть максимум три, и они должны хорошо сочетаться.

#### И снова талисманы

Вернемся, однако, к талисманам. Все, наверное, знают, что финансы притягивает «денежное дерево», иначе толстянка. Рыбы, как мы уже упоминали выше, являются одним из самых сильных талисманов. А когда они у вас плавают в офисном аквариуме, вы выполняете еще один постулат фэншуй: иметь в рабочем помещении частичку живой природы. Лучше всего приобрести «компанию», состоящую из восьми золотых рыбок и одной черной. «Золотинки» поспособствуют вашему процветанию, а черная защитит от плохой энергии. Если же с живой природой никак «не срастается», купите и повесьте на стену хотя бы красочный постер с изображением рыб.

Потом идет талисман «черепашка» – символ достатка. Ее статуэтку нужно поставить в северной части офиса.

Следующий «атрибут счастья» – красная настольная лампа, ведь красный – цвет страсти и богатства. При ее соседстве вам повезет и в денежных, и в любовных делах.

Конечно, на рабочем месте много статуэток не наставишь. Но вполне возможно совместить приятное с полезным: подбирайте канцелярию и комплектующие компьютера в синих, красных и черных цветах – так они сами станут для вас немножко талисманами. Например черная клавиатура, синие колонки компьютера, папки такого же цвета, алая подставка для карандашей. Изображения маков и подсолнухов на этих предметах также сильно способствуют успеху. Но, наверное, это уместно только для женщин.

Для тех, кто параллельно учится, советуем выбирать канцелярию из прозрачных материалов – стекла, пластмассы (это могут быть скоросшиватель, ручки, подставки, коробки для скрепок).

Чтобы привлечь деньги в ваши любящие объятия, на рабочем столе держите какие-нибудь дензнаки. Можно положить какие-нибудь купюры в ящик стола; если есть место, поставьте на стол денежное деревце.

#### Аккуратность прежде всего

Надеемся, что наличие на вашем рабочем столе некоторого количества талисманов фэншуй не сподвигнет вас захламлять свой стол – и так, мол, все заставлено, одной вещью больше, другой меньше. Помните, что аккуратность – это один из важнейших принципов фэншуй. Если ваши вещи лежат вперемешку, то энергия не может в них циркулировать, застаивается, а это приводит к упадку.

#### О надомном рабочем месте

Сейчас, в век бурного развития Интернета, для многих стала возможной работа на дому. Следовательно, и рабочее место у этих людей находится дома. Не менее важно, как оно оборудовано и соответствует ли канонам фэншуй. Все принципы тут общие. Только вы можете следовать им бдительнее, ведь вы – хозяин своего дома. Хотите – переставьте стол от окна, хотите – покрасьте стены в нежно-болотный, наставьте талисманов, сколько душевненьке угодно. Только дадим еще один совет: отгородите место, где вы работаете, какой-нибудь ширмой, чтобы рабочее пространство хоть как-то отделялось.

Вот примерно и все, что мы хотели рассказать вам по теме оформления рабочего места согласно канонам фэншуй. Надеемся, что вы последуете нашим советам и после этого ваша профессиональная жизнь заиграет яркими красками, работа будет спориться, коллеги – любить, начальство – ценить, деньги – притягиваться. Успешной вам карьеры!

Наталья Выдренко

# У аптечного бизнеса Казахстана

## *большие резервы роста*

Алексей Славич-Приступа, [www.spct.ru](http://www.spct.ru)

14 мая 2014 г. известный российский консультант по аптечному бизнесу А.С. Славич-Приступа провел тренинг в Алматы для аптек клиентов компании «ЭМИТИ Интернешнл» на основе анализа «методом тайного покупателя». Ниже представлена подготовленная им статья с основными выводами и рекомендациями.

За 2 дня подготовки к тренингу я провел экспресс-обследование 22 аптек (19 – в Алматы, 3 – в Актобе). Выборка статистически относительно небольшая, но тем не менее позволяющая сделать ряд выводов.

### **Взаимодействие с посетителями**

Прежде всего, следует отметить слабое внимание к продвижению дорогого ассортимента. Преобладание рекомендаций дешевых препаратов, видимо, обусловлено ориентацией на экономию большинства клиентуры. Однако более дорогие альтернативы зачастую даже не упоминались в качестве возможного варианта.

Я также не встретил ни инициативных рекомендаций «сопутствующих» товаров (например, трав, витаминов, БАД и т.п.), ни предложений более эффективных/дорогостоящих вариантов (на замену спрашиваемых относительно старых препаратов). Между тем именно с помощью инициативных рекомендаций обычно можно наиболее существенно нарастить продажи.

Многие первостольники нетвердо знают базовые параметры (основные синонимы, ключевые противопоказания и т.п.) даже наиболее популярного ассортимента вроде парацетамола и ибупрофена, что также заметно мешает промоциональной работе.

Оставляет желать лучшего средний уровень навыков общения с покупателями. Почти всюду на запросы типа «посоветуйте что-нибудь от...» отвечали не конкретными и аргументированными рекомендациями, а уклончивыми перечислениями: «есть такой-то, такой-то и такой-то препарат». Далеко не всегда использовались даже очевидные уточняющие вопросы (обычно применяемые покупателем препараты, давление при головной боли и т.п.). Между тем важность такой «мини-диагностики» обусловлена не только тем, что она повышает эффективность рекомендаций, но и ее благотворным влиянием на имидж аптеки как места, где реально стараются помочь.

В целом по опыту своих проектов я бы оценил средние резервы роста оборота и прибыли казахстанских аптек за счет внедрения эффективных стандартов работы с посетителями (четкая регла-



ментация рекомендаций по 30–50 типовым ситуациям) в размере порядка 20%.

В рамках тренинга были рассмотрены основные направления по исправлению выявленных проблем. С учетом квалификации казахстанских первостольников наиболее эффективна жесткая стандартизация рекомендаций посетителям. Стандарты должны существовать в конкретном и развернутом виде (рекомендуемые препараты, аргументация, схема мини-диагностики) и охватывать наиболее популярные запросы и потребности клиентов. Обычно целесообразно на начальном этапе разработать 20–40 основных стандартов рекомендаций. Схемы стандартов первостольники должны знать наизусть. Использование справочников (бумажных и электронных) должно носить вспомогательный характер.

### **Такой подход обеспечивает:**

- возможность быстрого повышения уровня работы с посетителями (в т.ч. по ценам и аргументации) даже для первостольников, имеющих небольшие базовые квалификацию и опыт;
- дополнительные возможности работы с производителями (скидки/бонусы в обмен на продвижение).

При взаимодействии с большинством покупателей обычно эффективна «ступенчатая» технология рекомендаций:

Рекомендательная характеристика товара, близкого к среднему уровню цены для ассортиментной группы как эффективного и хорошо проверенного + рекомендательная характеристика товара верхнего ценового уровня для ассортиментной группы как имеющего особые преимущества (например, более комплексный, более удобный или безопасный в применении).

При необходимости упоминаются и дешевые варианты. В результате создается психологически комфортная ситуация: покупателю удобно выбрать любой вариант либо продолжить процесс консультаций и выбора.

#### **Организация торгового зала, мерчандайзинг, вопросы самообслуживания**

Во многих аптеках значительны дисбалансы между покупательским потоком, размером торгового зала, количеством касс, численностью первостольников. Например, в одной большой алматинской аптеке я в будний день и утреннее время видел очереди по 10–12 человек в 3 окна при наличии неиспользуемых касс. А устойчивые очереди в 4–5 человек в дневное время при наличии закрытых окон я видел во многих аптеках. Количество касс также нередко было явно меньше необходимого. В ~20% виденных мной аптек было всего 1 окно, что обычно приводит к заметной потере выручки в пиковые периоды.

Залы трети обследованных аптек явно в 2–5 раз больше, чем это обусловлено покупательским потоком. При этом порядка 20% аптек были, напротив, слишком маленькими и некомфортными для наблюдаемого количества посетителей.

В ~40% виденных мной аптек разделены отпуск лексредств и парафармации (причем нередко парафармация разделена еще на 2–3 отдела), что обычно приводит к заметной потере выручки из-за нежелания части посетителей стоять в нескольких очередях.

Для мерчандайзинга почти всех обследованных аптек характерно полное отсутствие рубрикаторов с обозначениями нозологических категорий лекарств. Соответственно, посетители почти не проявляют интереса к витринам лекарств, поскольку из-за отсутствия рубрикаторов не могут в них сориентироваться. Тем более что во многих аптеках выкладка беспорядочна (вперемешку лекарства разных нозологий) и/или явно небрежна (например, зачастую лучшие места занимали простудные – и это в середине мая). Кроме того, во многих аптеках (в т. ч. в зонах самообслуживания) на большинстве или даже на всех выложенных артикулах ценники либо вообще отсутствуют, либо плохо видны.

Для использования предлагается следующий **укрупненный набор групп/рубрикаторов**, который обычно оказывается применимым для большинства аптек:

- Витамины и минеральные добавки
- Желудочно-кишечные средства
- Средства при простудных заболеваниях, гриппе, болезнях горла, насморке
- Болеутоляющие
- Противоаллергические средства
- Средства для похудения
- Средства при болезнях позвоночника и хрящевой ткани
- Средства при болезнях кожи, волос и ногтей
- Средства при болезнях почек, мочевыводящих путей и простаты
- Средства, повышающие мужскую потенцию
- Средства при болезнях сердца и сосудистой системы

Формулировки рубрикаторов должны быть понятны для обычных людей. Фармакологически корректные рубрикаторы неэффективны: своей непонятностью они отталкивают многих посетителей.

Рекомендуется экспертно (на основе своего опыта) сформировать несколько категорий, особенно чувствительных к импульсному спросу (например, косметика, средства для похудения и т.п.), общим объемом 10–20 % витринной емкости.

Из виденных мной аптек около трети были с зонами самообслуживания. Однако интерес посетителей к открытой выкладке был либо весьма слаб, либо совершенно не соответствовал ее размерам (в 2-х аптеках зоны самообслуживания занимали порядка 100 кв. м). Отчасти, вероятно, это было обусловлено слабой представленностью в открытом доступе лексредств: я видел маленький (около 10–15% зала) соответствующий раздел только в одной аптеке самообслуживания.

На мой взгляд, для казахстанского аптечного бизнеса было бы полезно внимательно ознакомиться с траекторией сегмента самообслуживания, последние 20 лет наблюдавшейся в России: бурное увлечение с последующим осознанием, что открытый доступ на данный момент дает приемлемый эффект относительно прилавочного формата лишь для небольшой доли аптек (в большинстве городов в пределах 10–20%).

Аптекам необходима реалистичная оценка и, так сказать, «ревизия» витринных площадей, чтобы выяснить, какая их часть действительно может применяться для представления, а не хранения товара.

# Международная выставка «Здравоохранение»

14–15 мая в Алматы прошла 21-я Казахстанская международная выставка «Здравоохранение» – KINE 2014. В выставке приняли участие медицинские работники и специалисты здравоохранения со всего мира. Основу KINE 2014 составили компании-производители и дистрибьюторы медицинской техники. Отечественные фирмы наряду с медицинской техникой представили лекарственные препараты, средства дезинфекции, новинки в стоматологии и ортодонтии, расходные материалы и многое другое.



Среди почетных гостей на выставке присутствовали:

Аманжолова Зауреш Джуманалиевна – заместитель акима города Алматы; Нурмаханов Руслан Амантаевич – заместитель председателя комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности Министерства здравоохранения РК; Касымжанова Жанат Какимсеитовна – руководитель Управления здравоохранения г. Алматы; Биртанов Елжан Амантаевич – председатель правления ТОО «Центр сопровождения проектов государственно-частного партнерства»; Дурумбетов Еркин Ермакович – руководитель республиканского государственного учреждения департамента по защите прав потребителей г. Алматы, Агентство РК по защите прав потребителей; Локшин Вячеслав Натанович – президент Ассоциации международных фармпроизводителей в РК, доктор медицинских наук, профессор; Оспанов Кенес Сарсенгалиевич – директор филиала НПЦ Санэпидэкспертизы и мониторинга, г. Астана, Министерство здравоохранения РК, доктор медицинских наук; Арзыкулов Ануар Жекергенович – советник генерального директора АО «Национальный научный центр хирургии имени А.Н.Сызганова»; Ахетов Амир Амантаевич – главный врач РГП «Центральная клиническая больница Медицинского центра управления делами Президента РК»; Оспанов Марат – главный менеджер департамента организаций закупок, АО «Национальный медицинский холдинг»; Жубандыкова Лейла Аминовна – президент диабетической ассоциации РК, член общественного совета при Министерстве здравоохранения РК, к.м.н.; Ойнаров Азамат Рыскулович – председатель правления АО «Казахстанский центр государственно-частного партнерства»; Абдуллаев Калык Абдуллаевич – председатель совета директоров АО КЦДС «Атакент»; Эдвард Строон – региональный директор ITE Group; Бородихин Юрий Русланович – директор казахстанской выставочной компании Itesa.

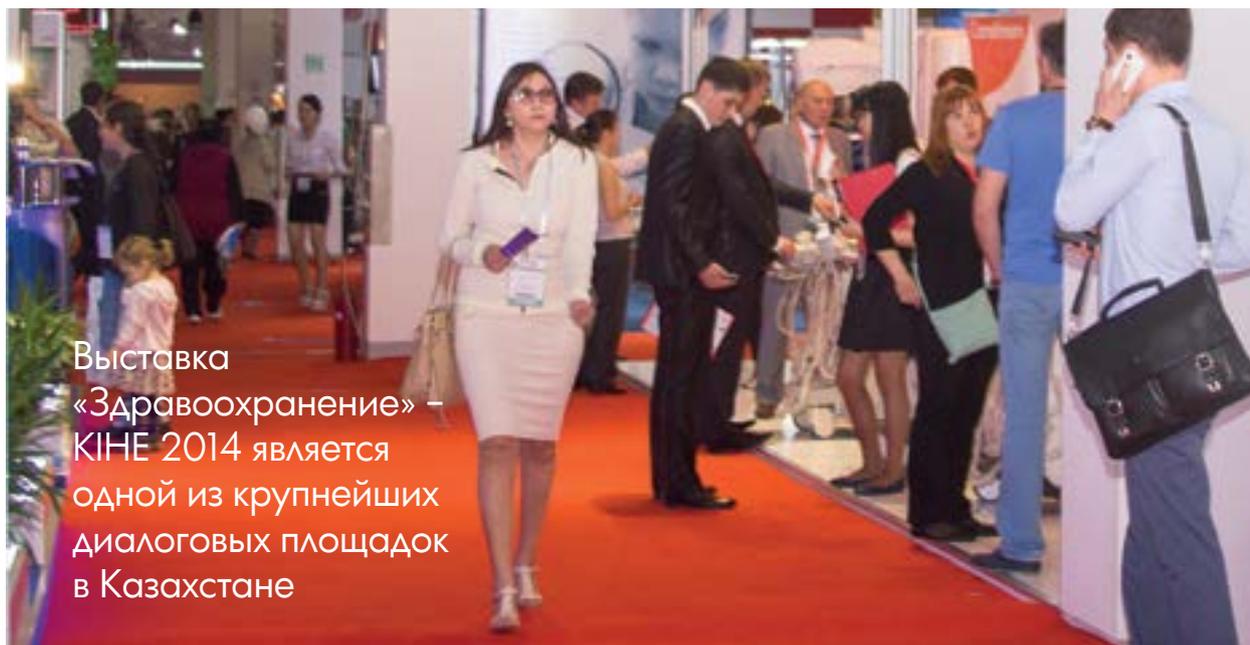
А также руководители медицинских и фармацевтических ассоциаций, официальные лица и представители различных государственных структур здравоохранения, Чрезвычайные и Полномочные Послы и представители дипломатических миссий стран – участниц события.

«Ежегодно с особой признательностью мы ждем этого события. Выставка проводится уже 21-й раз, и с каждым годом количество участников и стран возрастает. Ожидания от выставки: увидеть все современное, узнать о новинках в области здравоохранения, показать свои достижения, принять участие и заключить договора», – сказала в своем приветственном слове Аманжолова Зауреш Джумалиевна. Также она поблагодарила от имени акимата г. Алматы всех участников и организаторов выставки.

«Уже 21 год мы проводим данное мероприятие. Это говорит о стабильности, о традиции, о росте и благосостоянии Казахстана. В этот раз в выставке участвуют более 300 компаний из 25 стран мира,

в области здравоохранения, определения новых медицинских и научных перспектив, привлечения высокотехнологических методов лечения, а также обмена информацией о мероприятиях, направленных на улучшение здоровья граждан Казахстана».

В связи с социальной значимостью реализуемой «Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011–2015 годы» и проектов в области здравоохранения, а также множеством назревших вопросов в медицинской отрасли, которые требуют обсуждения и решения на всех уровнях, в этом году в рамках КИНЕ 2014 была проведена международная конференция на тему: «Актуальные вопросы развития здравоохранения в Казахстане и пути их



Выставка «Здравоохранение» – КИНЕ 2014 является одной из крупнейших диалоговых площадок в Казахстане

при этом 10–15 компаний принимают постоянное участие с 1994 г. (дата основания КИНЕ). Мы благодарны нашим международным партнерам за организацию немецкого стенда, где представлено 24 компании, партнерам из Китая, которые представляют 19 компаний. Благодарим турецких партнеров, которые помогли организовать форум «Лечебно-оздоровительный и медицинский туризм». Особую благодарность выражаем местным партнерам в Казахстане и в первую очередь акимату города Алматы», – сказал на открытии Эдвард Струон.

В своем приветственном обращении к участникам выставки министр здравоохранения Республики Казахстан Каирбекова Салидат Зекеновна отменила: «Сегодня выставка «Здравоохранение» – КИНЕ 2014 является одной из крупнейших диалоговых площадок в Казахстане, в которой активно принимают участие известные мировые и отечественные производители новых технологий для лечения и диагностики заболеваний, медицинской и фармацевтической продукции. Проводимая ежегодно выставка представляет прекрасную возможность для ознакомления с новейшими достижениями

решения. Тенденции и перспективы». В ходе конференции были обсуждены такие актуальные темы, как «Анализ фармацевтического рынка РК. Тенденции и проблемы развития»; «Актуальные проблемы развития медицинской промышленности в РК. Пути решения. Современные технологии профилактики, диагностики и лечения заболеваний»; «Медицина будущего. Прорывы и перспективы индустрии».

Особо стоит отметить новые «специальные события» в рамках выставки КИНЕ 2014. Это Казахстанский международный форум «Лечебно-оздоровительный медицинский туризм», соорганизатором которого представлена Всемирная ассоциация медицинского туризма (Global Healthcare Travel Council (GHTC)). Бриллиантовым спонсором выступает Турецкая ассоциация медицинского туризма ТНТС. Второе «специальное событие» в рамках КИНЕ 2014 – Казахстанская международная выставка/форум «Эстетическая медицина».

Традиционно деловая программа КИНЕ 2014 насыщена и обширна: семинары, мастер-классы и презентации по новейшим инновационным технологиям.



## Страна танго, сериалов и футбола

Аргентина, самая эмоциональная и яркая страна мира, прославилась своим страстным танцем-борьбой танго, который пленяет танцоров обоих полов. Аргентинское танго, самые длинные сериалы и, конечно, самая лучшая школа футбола – все это привлекает в эту страну туристов со всех концов земли. Только здесь можно увидеть сочетание дикой свободы и цивилизации в самых разных ее проявлениях.

Немного осталось на земле мест, окутанных ореолом мистики и романтики. И Аргентина – одно из них. В этой удивительной стране есть практически все: многокилометровые пляжи, самые высокие горные вершины мира, горнолыжные курорты, непроходимые леса, бескрайние степи и густонаселенные мегаполисы. Аргентина может считаться самым европеизированным государством Южной Америки, и вместе с тем здесь сохранились уникальные традиции и национальные особенности. Благодаря соседству со многими европейскими странами она приобщилась к мировой культуре и искусству. Население страны – около сорока миллионов человек. Почти все аргентинцы имеют европейское происхождение и являются потомками испанцев, итальянцев, португальцев, немцев и славян. И лишь 1,5% составляет коренное население таких индейских племен, как мапучес, коллас, тобас, матакос.

### СТО ЛЕТ УПАДКА

Еще в начале XX века Аргентина была в десятке самых богатых государств мира после Австралии, Великобритании и США, опережая Францию, Германию и Италию. Такой высокий рейтинг страна завоевала, сделав тройную ставку на сельское хозяйство, открытые рынки и Великобританию – в то время первое государство в мире и крупнейший торговый партнер. Казалось бы, что может угрожать таким незыблемым вещам? Ставка провалилась не только под внешними ударами, но и из-за внутренней политики. Причин резкого упадка Аргентины было несколько. Первый: в 1914 году богатой Аргентину делало сырье. Но землевладельцы делали ставку на дешевую рабочую силу, не слишком обращая внимание на образование. Но без качественной образовательной системы в стране было сложно создать конкурентоспособную промышленность. Технологический процесс требует не только хорошего образования, но и денег. Золотой век Аргентины финансировался в основном из-за рубежа, что и сделало страну уязвимой к ударам извне. Во времена Великой депрессии все средства были извлечены из ставшей ненужной страны, и хозяйство Аргентины рухнуло в момент. Следующим ударом стала торговая политика. Вторая мировая война нанесла торговле мощный удар и раздавила систему свободной торговли, от которой зависела Аргентина. Дорого обошлась ей и надежда на Великобританию, которая тоже оказалась в затруднении, ведь ее любимый рынок подписал торговые соглашения с противниками. Очевидны и политические призна-

ки упадка. Если до войны Аргентина радовалась стабильности, то послевоенная история ознаменовалась рядом переворотов, не принесших стране мира и покоя.

### АПТЕКИ АРГЕНТИНЫ

Система здравоохранения на себе испытала столетний упадок. Современные клиники можно найти только в крупных городах. В сельских районах очень сложная ситуация с медицинской помощью населению, поскольку квалифицированный медицинский персонал работает только по договору с медпунктами крупных отелей в курортных местах. В Аргентине около 12000 аптек. 4000 из них объединены в Федерацию союзов аптек (FASAF). Большинство аптек частные, и только от владельца зависит ее внешний вид и местонахождение. Это может быть огромное помещение в старинном здании или хлипкое, обветшавшее строение в степи. Чтобы стать фармацевтом в Аргентине, нужно получить высшее образование. Но для должности помощника фармацевта достаточно окончить двухгодичные курсы. Работа аптекаря с древних времен считалась чисто мужской работой. Однако в 1885 первой женщиной-фармацевтом в Аргентине стала Элида Пассо.

Лекарственные средства в аптеках продаются только по рецепту, зато безрецептурный отдел в аргентинских аптеках самый большой. Витамины, пищевые добавки и травы можно встретить в любой деревне и небольшом городке. На открытых полках аптечного зала лекарств нет. На них – шам-



пуни, расчески, мыло, всевозможные виды воска, кремов, муссов и гелей для восковой и энзимной депиляции, которую единодушно предпочитают латиноамериканки. В некоторых супермаркетах продаются витамины и натуральные пищевые добавки.

Купить лекарства значительно ниже полной стоимости можно только по рецепту врача в аптеке поликлиники, принадлежащей фирме, с которой у пациента заключен договор о медицинском страховании. При наличии страховки значительные скидки на лекарства в «своей» аптеке дает также преклонный возраст и наличие некоторых хронических заболеваний.

Интересный факт: в Аргентине не продают стрептоцид и раствор бриллиантовой зелени. Стрептоцид, так широко используемый в странах СНГ, в Аргентине считают опасным, потому что он угнетает костный мозг и приводит к необратимым заболеваниям. Вместо него применяют мази с широким антимикробическим спектром согласно чувствительности бактерий: Mupirocina, Acido Fusidico. Вместо зеленки используют бесцветную D'Agua Alibour – камфаросодержащую жидкость.

#### АКЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

В провинции Санта-Фе государственная фармкомпания LIFSE занимается производством силденафила, известного всему миру как «Виагра». Органы здравоохранения отдали распоряжение провести беспрецедентную акцию: распространить 200 000 доз этого препарата среди мужчин бесплатно. Акция создана для того, чтобы ознакомить мужчин с уникальным принципом действия препарата. Директор фармацевтической компании LIFSE Гильермо Клетти заявил, что бесплатная раздача самого известного в мире препарата, улучшающего качество сексуальной жизни мужчин, происходит впервые в мире. Аргентина стала в этом плане пионером.

Сделано это было не только для улучшения качества сексуальной жизни мужчин-аргентинцев, но и с целью знакомства местных жителей с механизмом работы средства и поразительным эффектом, который оно оказывает.

#### КРИЗИС АПТЕЧНОГО БИЗНЕСА

На сегодняшний день в Аргентине сложилось тяжелое экономическое положение, от которого пострадала и фармацевтическая отрасль страны. Аргентинские фармацевты считают, что быстрый темп инфляции и задержки платежей приводят к закрытию независимых аптек и ухудшению материального положения их владельцев и работников. По данным Федерации союзов аптек за период с 2010 по 2013 годы только в Буэнос-Айресе закрылось 180 аптек. Президент FACAFA Мигель Анхель Ломбардо заявил, что сокращение количества аптек и ослабление их возможностей приводит к ухудшению обеспечения лекарствами пенсионеров и других категорий лиц, пользующихся социальными льготами. «Одной из главных проблем, с которыми сталкиваются аптеки, является задержка платежей от государства на три-четыре месяца», – сообщил Мигель Анхель Ломбардо. На текущий момент государством выплачено лишь 50% задолженности. Президент FACAFA подчеркнул, что многие аптеки испытывают серьезные трудности с ликвидностью, так как они обязаны оплачивать поставки лекарств в срок, не превышающий 15 дней.

Статистические данные подтверждают обеспокоенность фармацевтов. За последние 10 лет средний уровень заработной платы в секторе фармацевтического ритейла вырос лишь на 1,820%. Между тем в период с ноября 2013-го по начало февраля 2014 года национальная валюта Аргентины девальвировалась на 22% по отношению к доллару, что привело к очередному повышению цен. В 2013 году объемы фармацевтического рынка Аргентины составили 45 миллиардов песо. В 2014 году они продолжают расти, но в связи с девальвацией песо в переводе на доллар США тут же уменьшаются.

Марина Азанова

# *Я люблю перемены*

Артем Скрипник,  
директор филиала  
г. Костанай

Одно из правил успешного человека гласит: «Главное – оказаться в нужное время в нужном месте». Надо сказать, для человека, любящего перемены в жизни, поистине золотое правило. Тем более если ты мастер делать паузы в своей карьере именно в тот момент, когда новая сфера деятельности уже успела разглядеть тебя в толпе (ибо ты оказался на голову выше многих) и готова окликнуть.

Наш сегодняшний герой – именно такой человек: он не только не боится менять что-то в жизни, а, напротив, ищет перемен, смело идет им навстречу, потому что знает: где бы он ни оказался, его ждет удача. Вернее, она его даже не ждет, она сопутствует ему по жизни. Видимо, ей так удобно: быть всегда рядом с теми, кто стремится к новым вершинам, кто открывает новые пути, кто не боится показаться не таким, как все. Ну вот скажите: много вы знаете мальчишек, которые мечтают стать бухгалтерами? То-то! Впрочем, пусть Артем сам расскажет обо всем по порядку.

**Место моего рождения – город яблук – Алматы.** В детстве я хотел стать не как все – космонавтом или пилотом «Боинга-747» (улыбается), а бухгалтером. Сейчас задумался: почему? И понял: просто мне понравилось это слово (улыбается). Учился в средней школе №121 г. Алматы, а вот с выбором вуза была нестандартная история. Так как я люблю всякие перемены и, главное, не боюсь их, категорически не желал учиться в алматинском вузе: мне хотелось смены обстановки. Родители были против моего желания, но я оказался настойчив. Поехал учиться в Омск, окончил РГТЭУ ОИ по специальности «бухгалтерский учет, анализ и аудит». Затем вернулся в Алматы.

**Трудовая деятельность моя началась в сфере логистики,** в компании ТОО «Евросеть». Я прошел путь от оператора склада до заместителя директора по логистике, затем в моей карьере был небольшой перерыв, после которого меня пригласили в компанию ТОО «ЭМИТИ Интернешнл», чему я несказанно рад (улыбается).

**Свободное время люблю проводить на природе.** Это рыбалка, грибы, лыжи – в зависимости от времени года. Особенно сильно увлекаюсь рыбалкой. Очень люблю восход солнца: наблюдая за тем, как просыпается природа, ты получаешь колоссальный заряд энергии на весь день.



**Наши клиенты – это наши партнеры, здесь работает не формула «товар-деньги-товар», а честные отношения, проверенные временем**

**Наш филиал организован в январе 2012 года.** До этого времени, с 2010 года, был формат представительства со штатом два человека, снабжение шло из города Петропавловска. С целью улучшения нашего сервиса, создания более выгодных ценовых предложений для нашей текущей и потенциальной клиентской аудитории было принято решение организовать филиал в городе Костанай. Мне было предложено возглавить данный проект. Предстояло много работы, но моя любовь к переменам не дала мне засомневаться ни на секунду. Сейчас нас 13 человек, объединенных одной целью, движимых одним желанием: максимум качественного сервиса для наших партнеров. Почему партнеров, а не клиентов? Наши клиенты – это наши партнеры, здесь работает не формула «товар-деньги-товар», а честные отношения, проверенные временем.

**Благодаря применяемым инновациям** на сегодняшний день ассортимент нашей продукции составляет 3500 наименований, выстроены четкие графики доставки, исключена пересортица на складе, организована быстрая реакция на любой запрос и т.д. Основная цель, стоящая сегодня перед нами, – это постоянное улучшение качества наших услуг. В будущем мы планируем увеличить наш ассортимент до 4 000 наименований, обновить материально-техническую базу, обновить и расширить автопарк.

Людмила Федченко,  
директор ИП  
«Федченко Людмила Стефановна»,  
районный центр Аулиеколь

Полагаю, в каждом человеке есть свой фэншуй, и выражается он в виде чувств, интуиции. У кого она развита идеально, того можно назвать лучшим специалистом по этому учению.

На протяжении всей жизни, изо дня в день, человек постоянно находится во взаимодействии с окружающей средой и ощущает ее психологическое влияние. Следуя советам специалистов по фэншуй, мы можем снизить негативное воздействие окружающей обстановки и привлечь удачу в свою жизнь. Так, благодаря подсказке одного из знатоков этого учения в моем доме появился первый предмет, который расположен в нужном месте, и этим предметом является денежная лягушка.

Мне кажется, фэншуй может помочь в достижении желаемого уюта в доме. Хотя стиль моего дома не совсем соответствует правилам фэншуй. Да, я видела квартиры в разных стилях, и некоторые из них мне очень понравились, но все же у каждого свой взгляд на обустройство своего домашнего очага. Уют и комфорт для меня важнее всех модных направлений и стилей.



Мария Батенева,  
директор  
ИП «Батенева Мария Сергеевна»,  
г. Костанай

Я не сильна в фэншуй, но мне интересно это направление, оно настраивает на позитив, а если настроение будет отличное, то и отношения с людьми будут хорошие, и гармония в доме и т.д.

С удовольствием применяю рекомендации специалистов по фэншуй в повседневной жизни и, конечно, в создании интерьера квартиры.

Думаю, что окружающая обстановка и интерьер очень сильно влияют на психоэмоциональное состояние человека. Чем комфортнее и спокойнее человек себя чувствует, тем стабильнее его психологическое состояние. А это очень важно, согласитесь.

Не могу отдать предпочтение определенному стилю в интерьере, нравятся многие. Главное – чтобы было просторно и светло.

## ФОТО-РАНДЕВУ

Олеся Крамер,  
зав. отделом управления товаром,  
ТОО «Забота Company LTD»,  
г. Костанай

Фэншуй – это целая философия, и нужно ее тщательно изучить, чтобы достичь реального результата, допустим, в обустройстве своего жилища. Некоторые правила фэншуй я соблюдаю в оформлении интерьера. Это свет и зеркала – главные помощники: они хорошо отражают энергию.

Стремление к комфорту занимает одно из первых мест среди человеческих ценностей. Но, увы, не всегда наше жилье соответствует нашим внутренним потребностям. Иногда мы этого не осознаем и ощущаем дискомфорт на бессознательном уровне, ведь интерьер является мощнейшим фактором постоянного воздействия на психическое состояние человека. Так что выбор стиля интерьера – это очень ответственное дело.

Перед началом отделки своей квартиры я, как и многие, пересмотрела сотни интерьеров. Все они хороши, но выбрать-то надо один, и при этом желательно не ошибиться. Я выбрала хай-тек – стиль высоких технологий. Хай-тек – это волшебная палочка, стирающая грани времени и пространства. Волшебство «высоких технологий» способно изменить ваши мысли. Вы перестанете опаздывать, чего-то не успевать, время станет вашим лучшим другом, ибо пространство вашего интерьера наполнено идеями из «завтрашней» жизни. Ведь хай-тек – это стиль будущего.

A portrait of Zhibek Mukanova, a woman with dark hair and bangs, wearing a pink floral top. She is looking directly at the camera. The background is a red wall with large gold Chinese characters. To her right, there is a golden decorative object, possibly a lion's head.

Жибек Муканова,  
зав. отделом управления  
и развития аптек,  
ТОО «Забота Company LTD»,  
г. Костанай

К фэншуй отношусь очень даже положительно: не раз убеждалась в том, что это направление работает. Например, неприятности, с которыми долго не удается справиться, говорят о том, что пора произвести чистку в помещении, избавиться от застоявшейся энергии.

По возможности применяю рекомендации специалистов по фэншуй. Совсем недавно, покупая мебель для спальни, старалась учитывать многие нюансы. Ведь само расположение мебели должно соответствовать определенным правилам. Зеркало не должно быть обращено к кровати; желательно, чтобы углы прикроватных тумбочек были закруглены и т.д.

Окружающая обстановка, интерьер оказывают довольно серьезное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Даже цветовая гамма может вызывать определенные эмоции у людей, находящихся в данном помещении. Красный цвет вызывает агрессию, оранжевый создает атмосферу уюта, тепла и дарит оптимизм, синий – ощущение холода.

Я предпочитаю классический стиль и в оформлении своей квартиры использую именно его, ведь классика всегда в моде.

ГЕРОЙ НОМЕРА

Татьяна Жилловская,  
заместитель директора ТОО  
«Забота Company LTD»,  
г. Костанай

Занимайтесь тем,  
*что делает вас счастливыми*

В Древнем Китае верили: давая ребенку имя, заранее можно повысить будущую самооценку своего наследника, определить его природные склонности, способствовать их развитию. Когда в мир приходил новый человек, имя слагали, как поэму, по особым традициям. Впрочем, не только в Китае существует «фэншуй имени». У любого народа традиция давать имя новорожденному носила характер некоего таинства, особого ритуала: ведь от имени зависела дальнейшая судьба человека. Есть известное латинское изречение: «Nomen est omen», что означает: «Имя есть знак». Другой вариант перевода – «Имя есть предназначение». Найдутся ли желающие оспорить это? Вряд ли. Ведь мы сплошь и рядом убеждаемся в правильности подобного отношения к имени. Известны случаи, когда, изменив имя, человек в корне менял свою судьбу.

Героиню нашей рубрики зовут Татьяна. Это имя греческого происхождения, означает «устрои тельница, учредительница». Считается, что Татьяну с детства отличает эмоциональность и умение постоять за себя, прагматичность и принципиальность, а также стремление к лидерству. А теперь прочитайте интервью с нашей героиней и удостоверьтесь: да, все верно, nomen est omen! Наша Татьяна – именно такая личность: сильная, активная, увлеченная, целеустремленная, а значит, успешная!

**– Татьяна, расскажите немного о себе, кем вы хотели стать в детстве?**

– С детства, как говорила моя мама, я была очень самостоятельным ребенком. Мама у меня учитель. Помню, у нее всегда было много работы не только в школе, но и дома, как, впрочем, и у всех учителей. Проверяла тетради, готовила какие-то презентации, открытые уроки. Мне всегда это нравилось, я тоже хотела быть на виду и руководить хотя бы маленьким коллективом. Но мама меня всячески отговаривала от профессии учителя. В школе я была активной ученицей, кроме того что училась на отлично, участвовала во всех мероприятиях класса и школы, была ведущей различных школьных программ. Помню, как мне хотелось научиться играть на фортепиано, и в шесть лет я самостоятельно записалась в музыкальную школу, а потом выпрашивала у родителей фортепиано. Но это не стало моей профессией. В школе очень любила химию (мне нравилось проводить различные опыты, ходить в белом халате) и математику. Ближе к окончанию школы, когда нужно было задуматься об окончательном выборе профессии, я мечтала стать врачом, но судьба распорядилась так, что я поступила в Костанайский сельскохозяйственный институт на специальность «экономист».

**– Расскажите об основных этапах вашей карьеры. Почему вы выбрали эту профессию, что вам нравится в ней?**

– Начала работать по специальности на молочном заводе, но мысли о людях в белом халате не покидали меня, и вот однажды я получила предложение, от которого отказаться не смогла. Меня пригласили работать в фармацевтическую фирму. Тогда еще она называлась ТОО «Ветсервис-Плюс», а сегодня это аптечная сеть ТОО «Забота Company LTD», которая имеет 31 аптеку в Костанайской области. Вот именно здесь я начала свою карьеру, прошла много этапов, работала на разных

должностях. В настоящее время являюсь заместителем директора, в моем подчинении более 60 фармацевтов и провизоров в белых халатах. Я не перестаю учиться и сама мечтаю руководить в белом халате. Поэтому и поступила в Омскую фармацевтическую академию на провизора и в этом году окончила третий курс. Теперь я уже понимаю, что ни капли не пожалела, что получила специальность экономиста, потому что на сегодняшний день, как руководитель, я вижу, что для стабильности компании, для успешной конкуренции фармацевту необходимо быть еще и продавцом, при этом, конечно же, не забывая о главном принципе медиков «Не навреди!». Ведь именно от знаний фармацевта и умения продавать аптечный товар и зависит будущее компании и стабильность работающего коллектива.

**Именно от знаний фармацевта и умения продавать аптечный товар и зависит будущее компании и стабильность работающего коллектива**

**– Чему в вашей компании уделяется особое внимание? Чем вы отличаетесь от других компаний?**

– Чтобы быть лидером на занимаемой нише, среди торгующих организаций, безусловно, необходимо показывать качество обслуживания в аптеках и ассортимент. Мы стараемся обеспечивать доступные цены для покупателя и наличие аптек во всех районах Костанайской области, чтобы пациент имел возможность обратиться за нужным ему лекарством, не выезжая в город. Все наши аптеки компьютеризированы и имеют непрерывную связь с офисом, это помогает очень быстро реагировать на желание клиента.



ТОО «Забота Company LTD» постоянно работает над расширением ассортимента и новых направлений. В этом году мы открыли первый ортопедический салон в Костане и Костанайской области, где можно приобрести ортопедическую обувь, средства реабилитации, изготовить индивидуальные ортопедические стельки, а также получить консультацию травматолога-ортопеда.

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

– Безусловно, в этом направлении мы работаем. Считаю, что мы единственная компания в Костанайской области, которая ежегодно проводит конкурс среди своих аптек на звание «Лучшая аптека года». Победители, а именно коллектив аптеки, премируются путевками в Турцию (оплата производится из бюджета нашей компании). Корпоративные новогодние вечера, празднование Дня медицинского работника – это стало уже нашей традицией. Все работники обеспечены комфортными рабочими местами. Также каждый сотрудник, независимо от должности, имеет право в любой из наших аптек приобрести медикаменты со скидкой. Несколько лет назад мы проводили тренинг для сотрудников, выезжали на природу, и в неформальной обстановке тренера помогали нам выработать принципы эффективного взаимодействия команды для достижения общей цели. Во время яркой и эмоционально насыщенной программы мы изучали стадии формирования команды, практиковались в принятии командных решений и в совместной работе над задачами, а главное – учились вырабатывать собственные принципы эффективного взаимодействия для достижения командного результата.

**– Как вы считаете, какие составляющие необходимы для успеха?**

– Успех может быть только целостным. Если у вас много денег, но вы больны – это не успех. Прежде всего, для успеха необходимо здоровье и энергия. Всегда говорю своему коллективу: «Берегите себя

и будьте здоровы». Во-вторых, конечно, нужна сплоченность, ведь мы одна команда. Когда коллеги помогают друг другу, и работоспособность повышается. Ведь работа должна приносить не только доход, но и удовольствие.

**– Каковы ваши ближайшие планы, какие цели стоят перед компанией сегодня?**

– Конечно же, мы не останавливаемся на том, чего уже достигли. Запланировано увеличение количества аптек в районах Костанайской области, необходимо развивать и расширять недавно открытый ортопедический салон. В ближайшие месяцы планируется запустить сайт компании «Забота», где пациенты смогут просматривать маршрут к удобной для них аптеке, получать консультации о препаратах, участвовать в различных акциях и т.д.

**– Руководитель, как правило, очень занятой человек, как вам удается находить время для себя и своей семьи? Как вы любите проводить свободное время, чем увлекаетесь?**

– Моя семья – это родители, супруг и, конечно же, мои любимые сынок и совсем еще маленькая доченька. Есть единственная родная сестра, которая живет в далекой Америке, но дальше друг от друга мы не становимся, очень часто общаемся по скайпу. Моя семья – это самые близкие и родные люди, которые всегда рядом, поддерживают и понимают, а также ждут моих советов. Как мне удается при моей занятости находить время для своей семьи? Я по натуре очень шустрая, поэтому многие вещи делаю быстро, стараюсь все успевать. Очень люблю готовить и печь. Мы всегда находим время для совместных прогулок, выезжаем на природу; дети очень любят бывать у моих родителей на даче. Конечно же, все свое свободное время провожу с сыном Ярославом и дочерью Полиной, ей сейчас полтора годика, очень интересный возраст – сами понимаете, требует особого внимания. Раньше я занималась вязанием, очень мне это нравится, сейчас, к сожалению, пока не хватает на это времени, переключилась на учебу. Но все еще впереди!





**– Тема нашего номера «Жизнь по фэншуй». Как вы относитесь к фэншуй, почему?**

– К фэншуй я отношусь положительно. Сейчас многие изучают тонкости фэншуй и стараются применять полученные знания на практике. Это помогает в поиске благоприятных потоков энергии. Фэншуй помогает правильно организовать свое пространство, спроектировать дом, обустроить квартиру. Также с его помощью можно выбрать наиболее благоприятное время для свадьбы, переезда в новую квартиру или офис, устройства на работу. Я могу привести пример по одной из наших аптек. Очень тяжело развивалась аптека, пока заведующая не предложила переставить оборудование, поменять цветовую гамму, сделать детскую площадку перед зданием. Как только мы все это обустроили, аптека выросла в разы, увеличился средний чек. Не зря говорят: «Наше подсознание работает на нас». Самое главное – верить и действовать, тогда все получится.

**– Следуете ли вы рекомендациям и советам специалистов по фэншуй при оформлении интерьера своей квартиры, дома?**

– Я сама являюсь специалистом по интерьеру нашей квартиры (улыбается). Квартира у нас небольшая, двухкомнатная, поэтому к специалистам мы не обращались. Дом – это место, где мы проводим немалое количество времени, и все в нем должно излучать энергию. Мы ведь реагируем на все – как сознательно, так и подсознательно. Квартира у нас

стандартная, комнаты квадратно-прямоугольных форм – все как по фэншуй. Старались мебель (по фэншуй мебель называют «клетками» организма квартиры) ставить согласно правилам и рекомендациям. Ведь обстановка, интерьер, цветовая гамма в доме, офисе, окружающая среда – все это влияет на наше психоэмоциональное состояние. А вообще я очень мечтаю о доме на земле.

**– Какой стиль в интерьере вы предпочитаете, почему? Ваш интерьер квартиры такой, как вы хотели бы?**

– Прежде всего, это образ и вкус. Для любого человека его дом – это место, где ему комфортно, где он может расслабиться, отдохнуть или, наоборот, сосредоточиться для работы. Дом – это место, куда человеку хочется идти, где он чувствует себя защищенным, где его ждут тепло и уют. Конечно же, существует много направлений и стилей в интерьере, но лично я предпочитаю стиль хай-тек. Как я и говорила выше, я мечтаю о большом доме, где будут большие комнаты – там я смогу по-настоящему развернуться (улыбается). Но и в нашей сегодняшней квартире стараюсь придерживаться этого стиля.

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

– Всем читателям журнала, коллегам по работе, знакомым и родственникам я хотела бы пожелать крепкого здоровья, душевного спокойствия. Не терять желания жить. Занимайтесь по жизни тем, что делает вас счастливыми. Не останавливайтесь на достигнутом и не теряйте чувства юмора!

## Тимбилдинг «ЭМИТИ Интернешнл»

21 июня коллектив компании «ЭМИТИ Интернешнл» выехал за город, на природу, где был организован тимбилдинг, приуроченный ко Дню медицинского работника. Все мы знаем, что тимбилдинг лучше всего проводить на свежем воздухе, вдали от привычной обстановки офиса. Это имеет определенный смысл. Во-первых, на природе быстрее происходит психологическая разгрузка. А во-вторых, погружая коллектив в максимально непривычные для него условия, проще создать дружескую атмосферу и выявить неформальных лидеров.

Отдел по работе с персоналом, а также инициативная группа, состоящая из сотрудников различных подразделений компании, заранее подготовили программу тимбилдинга. Коллектив был поделен на команды, каждая из которых выбрала своего капитана, придумала название и девиз. В первом конкурсе команды соревновались, кто сумеет представить себя дружнее, задорней, веселее.

Организаторы постарались, чтобы состав команд был непредсказуемым и основывался на случайном выборе. Некоторые участники команд даже не знали друг друга по именам: такой большой коллектив у «ЭМИТИ Интернешнл»!



Один из этапов командных соревнований и был призван решить эту проблему, а именно перезнакомить и сдружить людей, которые не сталкивались до этого друг с другом по работе, объединить их во имя общей цели. Задание конкурса заключалось в том, чтобы каждый участник пробежал дистанцию, написал на листке бумаги имя члена команды, не повторяясь и не пропустив никого.



Жюри оценивало каждый конкурс, учитывались не только скорость выполнения того или иного задания, но и, конечно же, правильность. После нескольких конкурсов, в которых от участников требовалось проявить физическую активность и выносливость, жюри, учитывая непростые погодные условия, предложило сделать небольшой перерыв. Команды смогли освежиться, подкрепиться, набраться новых сил для дальнейших соревнований.

Следующим был песенный конкурс. Команды встали в круг, одна команда спела куплет из песни, затем следующая пела другую песню, в которой встречалось бы слово из предыдущей песни, и так по кругу. Оказалось, участники знают много песен, и никто с дистанции не сходил. Конкурс мог оказаться бесконечным. Тогда жюри приняло решение, чтобы соревнования продолжили только капитаны, без поддержки своих команд.

Затем жюри собралось на совещание, подсчитало баллы и объявило победителя соревнований. Им стала команда «Черепашки ниндзя», набравшая по итогам всех конкурсов самое большое количество баллов. Второе место заняли «Градусники», третье – «Фарм спорт». Жюри вручило победителям денежные призы: 5 000, 4 000 и 3 000 тенге соответственно. Остальные команды получили почетные грамоты.

После этого все дружно отметили окончание соревнований, каждый нашел себе занятие по душе. Вот так весело и интересно коллектив «ЭМИТИ Интернешнл» отметил свой профессиональный праздник!

## Вояж, вояж...

С 2010 года наши клиенты активно участвуют в проекте «ЭМИТИ-тур», побывали в таких странах как Китай, Таиланд, Грузия, Турция, ОАЭ. Ниже представлен материал о поездке в Эмираты.

Клиенты компании «ЭМИТИ Интернешнл» провели незабываемый отдых в сказочной стране – Объединенных Арабских Эмиратах. Участники маркетингового проекта «ЭМИТИ-тур» загорали на прекрасных пляжах, с экскурсиями побывали в столице ОАЭ – Абу-Даби, покоряли бескрайние просторы Руб-эль-Хали, прикоснулись к истории этой удивительной страны. Перед вами фотоотчет о поездке и впечатления клиентов филиала города Актау.



От всей души благодарна компании «Эмити Интернешнл», непосредственно менеджеру Жумбитовой Жанат за поездку в сказочный Дубай! Я сама работаю в другой отрасли, но мои родители – фармацевтические работники, и ввиду их занятости эта путевка досталась мне.

Дубай – жемчужная столица мира. Еще в аэропорту обращаешь внимание на безукоризненную чистоту усыпанного огоньками города. Мы увидели огромное количество мечетей, зеленые ухоженные улочки. Современный бизнес-район с высотными офисами известных компаний (это в Джумейре). Бурдж Халифа – ее еще называют «башней Дубая». Это одно из самых высоких в мире сооружений. Рядом с башней находится музыкальный фонтан, высота которого достигает 150 м. А какая теплая и нежная вода в Персидском заливе! В этой воде можно купаться целый день – ощущение, что ты в самом раю. Отдых, одним словом, был прекрасным. Незабываемые впечатления остались от посещения гостеприимной сказочной страны.

Пользуясь случаем, я хочу поздравить всех медицинских работников с профессиональным праздником! В этом году выпускники фармацевтического факультета Алма-Атинского медицинского института, где учился мой отец, Шанитбаев Абай, отмечают юбилей – 30-летие со дня окончания. Поздравляю их с юбилеем! Всем желаю успехов и процветания!

Еще раз огромное спасибо компании «ЭМИТИ Интернешнл» за увлекательную поездку. Эта поездка состоялась благодаря упорству, настойчивости, вниманию и пониманию менеджера компании Жумбитовой Жанат. Будем и дальше участвовать в последующих акциях!

Саманта Шанитбаева,  
координатор по ТБ компании «НазЭмайСвако»

Здравствуйтесь, уважаемая компания «ЭМИТИ Интернешнл»! Благодарю за предоставленную возможность оказаться в самой уникальной стране мира!

ОАЭ поразил меня своей красотой, изысканностью, изяществом, восточными красавицами. Эта поездка стала для меня самой необычной, восхитительной и запоминающейся. Хотя мы принимаем участие в акции уже четвертый раз, я без ума от нашего путешествия! Огромное спасибо! Желаю процветания, успехов и больше запоминающихся туров! И поздравляю всех с прошедшим Днем медицинского работника. Спасибо!

Яна Руснак,  
фармацевт аптеки ТОО «Руснак-Фарм»

Всем привет! Меня зовут Малика, и мне хотелось бы рассказать об удивительной поездке в Объединенные Арабские Эмираты этой весной!

Мне представился счастливый шанс посетить эту страну благодаря акции, проводимой фармацевтической компанией «ЭМИТИ Интернешнл». Компания проделала большую работу, устроив нам незабываемый отдых в красивой стране, оплатив перелет, проживание в шикарном отеле, а также интересные экскурсии по роскошному городу Дубай и в столицу Абу-Даби.

В ОАЭ мы полетели группой, состоящей из 15 человек, в сопровождении представителя компании «ЭМИТИ Интернешнл» – прекрасной девушки Жанат. Группа была большая, заселились мы в отель весело, заняв номера на одном этаже, и складывалось ощущение, будто мы – одна большая семья, прилетевшая на совместный отдых.

В первый же день мы отправились на экскурсию на джипах по бескрайней пустыне, это было экстремальное вождение со скоростью более 100 км в час – эту экскурсию я бы посоветовала любителям острых ощущений. Потом катались на верблюдах и ужинали в лагере бедуинов, любясь красивым закатом. В шатре царил традиционная атмосфера гостеприимства и радушия. На следующий день мы отправились с обзорной экскурсией по городу Дубай: нас ожидало море эмоций от посещения таких мест, как залив Дубай-Крик, искусственный остров в форме пальмового дерева Palm Jumeirah; от потрясающих современных зданий вдоль прибрежной зоны – Дубай Марина, Арабская Венеция, отель Атлантис, торговый центр Dubai Mall и от подъема на самое высокое сооружение в мире – Burj Khalifa. Также нас ожидало феерическое шоу – музыкальные фонтаны на площади Дубай Молла. В последующие дни мы устраивали шоппинг-туры, купив сувениры и подарки близким; посетили дельфинарий, парк и пляжи.

Компания «ЭМИТИ Интернешнл» также предоставила нам экскурсию в столицу ОАЭ – город Абу-Даби. Это было незабываемо: посещение мечети шейха Зайда, осмотр музея прикладного искусства и замечательный обед.

В последний день пребывания Жанат устроила нам прощальный ужин в иранском ресторане, где для нас был приготовлен сюрприз в виде красивого торта с надписью «Эмити».

В заключение хотелось бы выразить благодарность организаторам поездки за массу новых впечатлений, прекрасный отдых и множество фотографий на память.

С удовольствием буду ждать новых акций!

Малика Ерболатова,  
аптека ТОО «РЕВИТ»

Компания Dostar Farm Trade благодарит ТОО «ЭМИТИ Интернешнл» за туристическую поездку в ОАЭ. Было очень приятно провести время в Дубае, обменяться опытом с представителями других компаний фармбизнеса.

Желаем вам процветания, дальнейшего развития и взаимовыгодного сотрудничества!

С. Абдыкаримова,  
директор ТОО Dostar Farm Trade

Мы, несколько предпринимателей, в апреле ездили в ОАЭ. Тур полностью оплатила фирма «ЭМИТИ Интернешнл». Хотя я уже бывала в Эмиратах, поездка показалась мне очень интересной. Каждый раз, приезжая в эту страну, открываешь для себя что-то новое. Поездка на Индийский океан, в город Абу-Даби и экскурсия по Дубаю запомнятся нам надолго. Стоит только посмотреть «Поющие фонтаны», башню Бурдж халифа, чтобы влюбиться в этот город.

Мы получили от этого путешествия большой позитив и хороший заряд энергии. Очень благодарны компании «ЭМИТИ Интернешнл» за интересные проекты. Работать с ними приятно, все организовано до мелочей, заявки выполняются вовремя. Спасибо менеджерам, в частности Акмарал, которая курирует нашу фирму, а также руководству филиала города Актау. Мы с интересом ждем от вас новых проектов.

Гульнара Есенова,  
зав.аптекой ИП «Есенова Г.У.»

# ОМЕГА-3 — НОВЫЙ «ВИТАМИН УМА»

Результаты исследований последних лет показали, что достаточная обеспеченность омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) является условием для интеллектуального развития человека. Механизм действия омега-3 связывают с включением в мембраны клеток головного мозга и участием в передаче нервных импульсов. Таким образом, омега-3 предоставляет клеткам мозга «привилегированные» условия функционирования. Существует мнение, что именно высокое содержание ПНЖК в структуре ЦНС имело решающее значение в эволюции *Homo sapiens*.

## ТОЛЬКО ФАКТЫ

Проведенные в разное время исследования выявили следующие аспекты взаимосвязи между омега-3 ПНЖК и когнитивными способностями детей школьного возраста:

**1** В 2006 году ученые из Великобритании выяснили, что повышение концентрации омега-3 ПНЖК способно улучшить навыки чтения у детей.

Monomers fatty acids, reading and spelling in dyslexic and non-dyslexic. Lipid Nutrition Group, Institute of Agriculture, University of Stirling, United Kingdom.

**2** Шведские ученые в 2010 году установили, что частое употребление рыбы как преимущественного источника омега-3 ПНЖК школьниками улучшает достижения в учебе. (Исследование, проведенное среди 9448 шведских школьников.) Средние оценки существенно выше у тех, кто потребляет рыбу чаще, чем раз в неделю. Кроме того, измерение познавательных способностей всех участников было проведено спустя три года. Показатели были по-прежнему выше у тех ребят, в рационе которых рыба присутствовала чаще, чем раз в неделю.

Fish consumption and school grades in Swedish adolescents: a study of the large general population. // Acta Paediatr. 2012 Apr; 99(11).

**3** Задачей исследования, проведенного в 2011 году в США, было выявить, какие нутриенты влияют на познавательные способности школьников. Результаты показали, что омега-3 и омега-6 ПНЖК являются единственными веществами, оказывающими прямое влияние на умственные способности подростков. Обогащение рациона школьников 6–16 лет омега-3 ПНЖК улучшило оценки за контрольные тесты как у мальчиков, так и девочек.

Lucock ML, Swain SC. Sex differences in the relationship of dietary fatty acids to cognitive measures in adolescent children. // Food Funct. 2011 Nov; 2.

**4** Исследование детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания показало, что увеличение содержания омега-3 ПНЖК в сыворотке крови достоверно коррелирует с уменьшением симптомов.

Beggs J. R. Attention deficit hyperactivity disorder: observational and interventional studies. Paper presented at: 5th world congress on essential fatty acids and psychosocial disorders. September 5-7, 2008, Bethesda, MD.

**5** В 2010 году ученые в США выяснили, что адекватное содержание омега-3 ПНЖК в эритроцитах оказывает положительное влияние на улучшение внимания и контроля поведения мальчиков 8–10 лет.

Docosahexaenoic acid supplementation increases prefrontal cortex activation during sustained attention in healthy boys: a placebo-controlled, double-blind, functional magnetic resonance imaging study. // Am J Clin Nutr. 2010 Apr; 91(4).

**6** Снижение уровня докоза-гексаеновой кислоты (одной из разновидностей омега-3 ПНЖК) приводит к нарушениям когнитивных способностей и поведения у детей, особенно если недостаточное потребление ПНЖК приходится на ранний возраст ребенка, когда мозг развивается наиболее интенсивно.

Role of omega-3 fatty acids in brain development and function: potential implications for the pathogenesis and prevention of psychopathology. // Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2008 Oct-Nov; 79(4-5).

Организм как взрослого человека, так и подростка не обладает способностью образовывать омега-3 ПНЖК. Получить их можно, употребляя жирную морскую рыбу и другие дары моря. Эти продукты должны быть номером 1 в рационе школьника. Но в нашей стране уровень потребления такой пищи традиционно низок, поэтому большую практическую

пользу представляет включение в рацион активных омега-содержащих добавок из аптечного ассортимента. Вдохновившись данными о практической пользе омега-3 кислот, не стоит питать иллюзий на счет каждого препарата, на этикетке которого красуется крупная надпись омега-3. Помните, что действительно насыщать организм

будут лишь те добавки, которые заявлены в качестве **источника омега-3 ПНЖК** (такие добавки содержат ПНЖК в количестве не менее 15% от рекомендуемой суточной потребности), что обязательно отражено на упаковке. Отсутствие таковой информации автоматически означает, что содержание омега-3 в препарате микроскопично.

# Хорошо учиться? ЛЕГКО!

В большинстве случаев причины плохой успеваемости в школе – невнимательность, поспешность и несобранность ребенка. Если устранить эти факторы, каждый ребенок научится добиваться успехов.

Внимание и концентрация напрямую зависят от скорости передачи сигналов между клетками головного мозга. Ключевую роль в проведении этих сигналов играют омега-3 жирные кислоты. Их действие подобно попутному ветру, который гонит парусник во весь опор. Омега-кислоты точно так же помогают использовать потенциал мозга на полную мощь.

Вот почему в рационе ученика омега-3 должны присутствовать регулярно и в достаточном количестве. Дневную норму омега-3 обеспечит

**«ОМЕГА ИНТЕЛЛЕКТ для школьников».**

## РЕКОМЕНДОВАН:

- для улучшения памяти, внимания, мышления и интеллекта у школьников
- для коррекции дефицита внимания и нервной возбудимости
- для правильного физического развития в подростковый период



**ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ В ВАШЕЙ АПТЕКЕ**

Продукт компании «ИФЛ» (ИФЛС)

Тел.: 8 (495) 940-10-12

[www.iflpharma.com](http://www.iflpharma.com)

Содержит 200 капсул. Срок годности: 2 года. Выпущено в 2014 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

# Дом и ребенок:

## ПСИХОЛОГИЯ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Взросление происходит не тогда, когда дети начинают самостоятельно класть пижаму в шкаф или вешать полотенце на сушилку, взросление наступает при возникновении способности брать на себя заботы о себе и других, когда рутинные обязанности становятся неотъемлемой частью существования.  
Эда Ле Шан

В современном мире часто приходится сталкиваться с ситуациями, когда дети, подростки, молодые люди растут несамостоятельными и беспомощными, рассчитывая на те тепличные условия, в которые их помещают родители, конечно же, из благих намерений. Все бы ничего, но с точки зрения психологического здоровья это чревато. Одним из далеких последствий несамостоятельности является отсутствие каких-либо желаний. На вопрос «Чего ты хочешь?» современный подросток или юноша (девушка), зачастую отвечают: «Я не знаю...». Отсутствие желаний – один из признаков апатии, ведущей к депрессивным состояниям. Поэтому сегодня так актуальна тема домашних обязанностей детей. Ведь, как показывает практика, именно с этого начинаются мелкие ошибки родителей, ведущие к крупным проблемам детей.

Итак, дети должны трудиться. Чаще всего им доступна работа по дому. Как правило, порученные обязанности хорошо выполняются, если дети видят их необходимость для жизни семьи и получают моральную поддержку и поощрение за свой труд. Желая дать ребенку поручение, родители не должны настаивать на каком-либо одном деле. Дайте свободу выбора. Ребенок не должен думать, что вы предлагаете ему дело, которое не желаете выполнять сами. Ребенок должен понять, что он выполняет работу, необходимую для благополучия семьи. Поручение не является самым простым или неприятным, ведь он сам его выбрал.

В том случае, если родители обязывают детей к какому-то виду работы по дому, дети воспринимают поручение как наказание. Если же родители подходят к распределению обязанностей с некоторой долей свободы и юмора, дети принимают с удовольствием такой образ жизни семьи. В бессмертном произведении Марка Твена «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» Том Сойер с таким энтузиазмом красил забор, что все соседские мальчики платили ему за возможность принять участие в этом увлекательном процессе. Чаще всего мы забываем об этой истории и не думаем о том, что работа может доставить детям истинное удовольствие.

Ребенок, выполняя изо дня в день одну и ту же работу, усваивает, что сама жизнь циклична. Выполнение рутинной работы ребенком способствует следующему:



- он учится задействовать в работе свои внутренние ресурсы, выполняя самостоятельно конкретные задачи;
- он учится самодисциплине;
- он учится ставить перед собою цели и вырабатывать определенные навыки, которые могут помочь ему достичь их;
- учится решать комплексные задачи как на умозрительном, так и на бытовом уровне.

Появление у ребенка собственных обязанностей дает ему понять, что он является важным членом своей семьи, так как вносит посильную лепту в ее

жизнедеятельность. Дети нуждаются в вере в свою необходимость в семье и готовы помочь ей всеми имеющимися у них силами.

Лучшим временем для обретения детьми домашних обязанностей является их **желание помогать семье**. Такое желание, как правило, появляется в двухлетнем возрасте, когда дети готовы делать все самостоятельно. В нашей семье в возрасте двух лет дети начинали самостоятельно застилать свою постель, в возрасте трех лет помогли вынимать чистую посуду из посудомоечной машины. В четыре года наши дети помогли накрывать на стол, а в пять – вытирать пыль и пылесосить. В шесть лет дети способны выполнять различные поручения, которые они связывают с игрой. С взрослением у детей повышается ответственность за выполняемые ими дела и возрастает способность к самостоятельному принятию решений. К тому времени, когда дети вырастут и соберутся покинуть родительский дом, они будут полностью способны решать свои бытовые проблемы.

В некоторых случаях родители подталкивают своих детей к выполнению ими домашних обязанностей подкупом: «Если ты к вечеру вымоешь посуду, я дам тебе 500 тенге». Вы не получили деньги за то, что вымыли посуду вчера вечером? Так почему же ваш ребенок должен делать это за деньги? В том случае, если сосед предложит вашему ребенку работу, скорее всего, она будет оплачена. Тем не менее вы должны объяснить ребенку, что при выполнении домашней работы деньги не являются главным моментом. Главное – это создание уюта и комфорта в вашем общем доме, для того чтобы всем членам семьи было приятно находиться в чистой и заботливо обустроенной квартире. Дети, которые приучены получать деньги за любую выполненную ими помощь по хозяйству, быстро соображают, что они ничего не должны делать без вознаграждений. Дети, воспитанные на денежных поощрениях, вырастая, становятся зависимыми от платежеспособных людей. Так появляются люди, лишенные чувства собственного достоинства и ответственности перед совестью.

**Мальчик вернулся домой из школы, где обсуждали вопрос денег, цены, оплаты труда. Обсуждение произвело на него яркое впечатление. Мама попросила его налить стакан молока. Сын ответил, что может это сделать только в том случае, если его труд будет оплачен: цена – 1000 тенге. Находчивая мама тут же сообразила, что в эту игру нужно играть вдвоем, и сказала, что цена обеда семь тысяч тенге. Мальчик быстро отказался от предложенной им же «игры».**

### ТРИ ПРОТИВОСТОЯНИЯ

Когда ребенка уличают в непослушании и наказание становится неизбежным, он идет на ухищрения и пытается манипулировать взрослыми при помощи трех способов поведения.



Очень важно знать, что не все детские эмоции, включая слезы и злость, являются специальными приемами. Грусть и горечь тоже не приемы. Через слезы и злость на поверхность выходят слова, которые отражают реальное состояние ребенка. Не существует правил, которые позволяли бы определять истинные намерения ребенка, тем не менее чувства, выражаемые телодвижениями, мимической мускулатурой, выражением глаз, голосом и реально сказанные ребенком слова в совокупности выражают истинное его состояние. Внимательно относящиеся к детям, интуитивно чувствующие родители способны отличить истинные чувства от манипулятивного поведения.

### Противостояние первое: подкуп, слезы, вымогание

Предположим, родители вместе с ребенком находятся в ресторане или магазине, и тот начинает заунывно просить: «Пожалуйста, мама! Купи, пожалуйста, пожалуйста!» Для того чтобы не устраивать публичной сцены, родители идут на уступки и покупают то, о чем он просит. Другой критической группой являются соседи, которые специально останавливаются для общения с вами и с удовольствием наблюдают за разворачивающимся спектаклем. Еще одной (и наиболее тяжелой в общении) группой являются бабушки и дедушки. Они активно вмешиваются с советами в процесс воспитания, стремятся влиять на детей, внуков и формировать общественное мнение.

**Как сдержаться от потакания желаниям детей?** Очень важным моментом является **уверенность в своей правоте и силах**. Речь идет не об агрессивной самоуверенности, а о спокойном состоянии, в котором вы чувствуете себя правым и готовы объяснить свою позицию ребенку. Ваша уверенность в своей правоте должна основываться на том, что дети и взрослые имеют различные права, нужды, желания и ваша мудрость как родителя должна

## ВОСПИТАНИЕ

соединить воедино права, нужды и желания обеих сторон и выдать компромиссное решение, которое бы устраивало и детей, и взрослых.

**Анна хочет пойти на улицу и поиграть с подружками. Но она не сделала уборку. Однако родители не имеют права действовать насильственными методами. Будьте уверены в себе. Но как этого добиться? Глаза Анны полны слез: «Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста!» Абсолютно спокойным голосом следует ответить: «Ты сможешь отправиться на прогулку, как только сделаешь положенное». В этот момент ваш ребенок поймет, что подкуп, слезы, вымогание не действуют – нужно сделать то, чего добиваются родители.**

Если при первом противостоянии дети терпят поражение, они могут прибегнуть к использованию второго противостояния.

### ПРОТИВОСТОЯНИЕ ВТОРОЕ: ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ

«Мама, это значит, что твои взгляды на жизнь устарели. Никто из детей, кроме меня, в целом квартале не убирает за собой постель. Я тебя ненавижу. Это глупо. Это старомодно. Почему Мария не убрала свою постель? Почему Артур побросал свои подушки на середину постели?» В такие минуты родителям хочется связать своих детей или отлупить. Не делайте этого.

Если родители выдерживают первое противостояние, то ребенок чувствует себя ущемленным и желает взять реванш в следующем поединке. Когда же родители попадают на уловку второго противостояния, это повергает их в состояние злости («Не говори мне никогда ничего подобного!»). Агрессия порождает большую агрессию. Если ребенок разозлится, это разозлит вас, вы в таком состоянии вызовете еще большую агрессию у ребенка, круг замкнется. Если вы разозлились, старайтесь не говорить ничего такого, что могло бы не понравиться вам самим.

Другая ошибка, которую совершают родители, когда дети начинают использовать приемы второго противостояния, это вступление в дискуссию: «Меня не волнует мнение родителей, проживающих в нашем квартале, чьи дети не убирают свои постели. Я знаю, что в этом доме постели всех членов семьи должны быть убраны. Мария не убрала свою постель, потому что она больна. Артур кладет подушки на середину постели, а не в головной конец потому, что он еще маленький и ему трудно дотянуться до изголовья». Помните, что, когда придет время дискутировать с двенадцатилетним ребенком, чья полемическая энергия кажется неиссякаемой, вы абсолютно точно будете чувствовать себя потерянными.



**Ваши дети входят в дом. Они улыбаются, слышат шутки и переливающийся звонкими бубенцами смех. Через несколько минут вы слышите плачущий голос из ванной комнаты: «Она снова брала мою расческу!» Рыдания из спальни девочек: «Она порвала мою юбку!» Способны ли мы пройти через все это? Да, способны, более того – должны.**

Агрессия порождает агрессию. Пассивность – тоже. **Единственное, что имеет действие, – это уверенность в себе.** Она позволяет родителям сохранять твердую позицию, не вступать в длительные и бесплодные дискуссии, не отвечать на агрессию детей, а склонить их к выполнению обязанностей.

При возникновении второго противостояния родителям нужно успокоиться и призвать на помощь самообладание. Родители должны изыскать возможность преподнести урок своим детям:

- показать ребенку, что он был не прав;
- дать возможность ребенку увидеть проблему в целом;
- помочь ребенку найти пути решения проблемы;
- не унижать чувство собственного достоинства ребенка.

Старайтесь, чтобы ваш голос звучал привычно, и скажите: «Ты можешь пойти на улицу после того, как сделаешь уборку».

Что, если ребенок все-таки убежит на улицу? Если он мал, постарайтесь поймать его. Иначе в разгряченном состоянии он может на улице совершить что-нибудь неблагоприятное. Поймав ребенка, не шлепайте и не трясите его. (Некоторые родители, поймав ребенка и отшлепав, еще и приговаривают: «Никогда не смей от меня убежать. Теперь ты будешь находиться дома!») Постарайтесь прижать ребенка к себе и покачать. Я знаю, это выглядит несколько странно, но это гораздо лучше, чем бить или словесно унижать его. Кроме того, объятие и укачивание

ребенка может способствовать снижению уровня адреналина в крови у вас обоих. При укачивании спокойным голосом скажите: «Ты сейчас расстроен, зол, но в этом нет ничего страшного». После того как ребенок окончательно успокоится, погладьте его по лицу, улыбнитесь ему и скажите: «Ты сможешь пойти гулять, как только все сделаешь».

Если ребенок достаточно взрослый, не стоит устраивать за ним погоню. Не знаю, как вы, но я не смогу угнаться за одиннадцатилетним подростком. Я не могу себе позволить кричать: «Подожди, негодный мальчишка, я скоро тебя догоню!» Если я ввяжусь в погоню, то непременно окажусь в ней проигравшей стороной. Если хорошенько подумать, в этой погоне нет победителей. Если одиннадцатилетний подросток начинает штурмовать входную дверь, позвольте ему уйти. Он сам боится совершенного непослушания. Когда ребенок будет покидать пределы дома, не забудьте заметить ему вслед: «Как только немного успокоишься, возвращайся, пожалуйста, домой».

### Одним из лучших способов выхода из сложившейся критической ситуации является временное отстранение от нее

Едва вырвавшись на свободу, ребенок перестанет сердиться на своих родителей, так как они беспрепятственно отпустили его из дома, попросили возвратиться и предоставили полную свободу действий. Кто же в этой ситуации окажется победителем? На первый взгляд кажется, что победителем стал ребенок, так как он покинул дом и не сделал того, о чем его просили. Но на самом деле ситуация еще не разрешена, поэтому рано говорить о победителях. Когда ребенок вернется домой, скорее всего, он одарит вас искренней улыбкой. В этот момент ему необходимо сказать: «Любой человек может терять контроль над ситуацией, но жизнь есть жизнь и все возвращается на круги своя. Ты вернулся домой, а твоя работа по-прежнему не сделана. Ты понимаешь, что каждый человек должен обслуживать себя самостоятельно, поэтому ты должен сам есть, чистить зубы, убирать постель и свою комнату, выполнять часть общей работы по уходу за домом».

Одним из лучших способов выхода из сложившейся критической ситуации является временное отстранение от нее. Как только человек «остывает», ему легче принимать разумные решения. Бывает полезно погулять вместе с сыном, а затем продолжить разговор. В конечном итоге он сделает то, что от него требовали. Если вам и вашему ребенку удастся пережить второе противостояние, значит, вы вместе преодолели один из этапов вашего совместного взросления.

Если вы не сможете «победить» во втором противостоянии, ребенок примет к сведению, что можно быть злым и при общении с вами и другими людьми решать конфликтные ситуации не добром, а злом.

В том случае, если ребенку не удалось победить во втором противостоянии, он может приступить к третьему.

#### ПРОТИВОСТОЯНИЕ ТРЕТЬЕ: НАПЕРЕКОР

Поступки, совершаемые наперекор, – это один из наиболее действенных методов детского противостояния. Никто не может заставить их вести себя так, как они не желают. («Я не собираюсь этого делать. Ты не сможешь меня заставить делать то, чего я не хочу. Я не собираюсь никуда идти, на улице идет дождь. Как бы ты ни наказала меня, это не причинит мне боли. Ты можешь запереть меня в комнате. Я наконец-то послушаю музыку».) У нормального, здорового ребенка противостояние длится не более пяти минут. Пусть десять минут, но не более. Многие дети умеют противостоять своим родителям и всегда добиваются желаемого.

Победа родителей в первом противостоянии приводит ко второму поединку. Если второй поединок выдержан, то приходит черед третьего противостояния. Поражение в третьем бое означает возврат на первую ступень противостояния. Дети очень хорошо чувствуют свое положение и не теряют времени для того, чтобы одержать победу над растерявшимися родителями.

**Как же можно выдержать третье противостояние?** Для этого необходимо проявить силу воли и упорство. Родители не должны изменять первоначально принятого решения и отступать от имеющейся у них установки: «Ты сможешь пойти гулять, как только сделаешь то, что было намечено». Старайтесь держать себя в руках, когда услышите саркастическое замечание ребенка: «Мне очень хорошо известно, что я могу отправиться на прогулку только потом». Дети при необходимости умеют маскировать свои эмоции. Саркастические замечания они используют для сохранения своего лица. Родителям не следует делать вид, что они будто бы не замечают язвительных высказываний, но и не следует вступать в дискуссии относительно этих замечаний. Опять-таки важно сохранить спокойствие. Дети не должны слышать вашу немедленную реакцию на свое поведение. Если же они пытаются вызвать вас на открытый конфликт, то и тогда постарайтесь не терять самообладания. Как правило, после длительных препираний случается одна из двух вещей: (а) ваш ребенок делает положенное и отправляется на прогулку; (б) ребенок начинает неистовствовать в своей комнате, ударяя по стенам, двери, мебели, наконец, обессиленный от избытка эмоций, он падает на пол.

Если развился такой вариант сценария, когда ребенок собирается покинуть дом, дайте ему возмож-



ность уйти, ни одним словом не прокомментировав его поступок. Когда же он вернется домой, спокойно скажите ему: «Ты не будешь ужинать до тех пор, пока не сделаешь уборку». Следует понимать, что, используя подобную поведенческую тактику, вы встаете на тропу войны со своим ребенком. Он может ответить вам: «Отлично, продовольственных запасов в моей комнате хватит на целую неделю!»

В ответ вы можете произнести еще более сокрушительную фразу: «Ты наказан дома на шесть недель!» Теперь ребенок будет мозолить вам глаза своим постоянным пребыванием дома в течение шести недель только потому, что он не подчинился. Вместо развивающегося противостояния можно предложить ребенку сделать то, с чего и началась дискуссия, а именно: произвести уборку.

**Если вам удастся выдержать три противостояния, то ваш ребенок начнет понимать, что вы думаете о том, о чем говорите, а говорите то, о чем думаете. Вы поступаете так, как говорите, и всегда выполняете обещанное. Ребенок начнет иначе относиться к вашим словам, а в ваших мыслях он постарается искать рациональность и упорядоченность.**

Ребенок должен чувствовать, что возникшее противостояние не является игрой. Спокойное разрешение спорной или конфликтной ситуации должно стать нормой повседневной жизни. В то же время дети должны твердо знать о своих обязанностях и прилагать все усилия для их выполнения.

#### **Домашние обязанности трехлетнего ребенка**

- Собрать и положить игрушки на место.
- Положить книги и журналы на полку.
- Отнести салфетки и столовые приборы на стол.
- Убрать за собой оставшиеся после еды крошки.
- Простые гигиенические процедуры – умыться, почистить зубы, причесать волосы.
- Самому раздеться.
- Вытереть за собой следы «детской неожиданности».

**Если вам удастся выдержать три противостояния, то ваш ребенок начнет понимать, что вы думаете о том, о чем говорите, а говорите то, о чем думаете**

#### **Домашние обязанности четырехлетнего ребенка**

- Помогать сервировать стол.
- По расписанию кормить домашних животных.
- Помогать расстилать и убирать постель.
- Помогать мыть посуду. Протирать пыль с мебели. Намазывать масло на хлеб. Готовить холодные завтраки (например, хлопья).
- Помогать накладывать еду в тарелки на семейных обедах.
- Помогать приготовить простой десерт – украсить джемом мороженое, например.
- Доставать из почтового ящика почту.
- Играть в доме без постоянного наблюдения взрослых.
- Развешивать носки, носовые платки на невысоко подвешенной веревке.
- Помогать складывать полотенца.

#### **Домашние обязанности пятилетнего ребенка**

- Помогать планировать приготовление пищи.
- Самому приготовить бутерброд или простой завтрак.
- Самому наливать себе питье.
- Заправлять постель и убирать комнату.
- Самостоятельно одеваться и прибирать одежду.
- Чистить зеркала, если они низко расположены.
- Сортировать белье для стирки по цветам.
- Складывать чистое белье и убирать его.
- Отвечать на телефонные звонки.
- Помогать мыть машину.
- Кормить своего домашнего питомца и убирать за ним.
- Самостоятельно завязывать шнурки на своей обуви.

#### **Домашние обязанности шестилетнего ребенка**

- Самостоятельно подбирать себе одежду по погоде.

- Пылесосить коврики.
- Поливать цветы.
- Чистить овощи.
- Готовить простую в приготовлении пищу – варить яйца, делать хот-доги.
- Собирать свой школьный завтрак.
- Помогать развешивать белье.
- Вешать свою одежду в платяной шкаф.
- Собирать дрова для камина, костра.
- Собирать граблями листья и полоть сорняки.
- Выгуливать домашних животных.
- Нести ответственность за свои мелкие раны.
- Содержать в чистоте мусорный контейнер.
- Помогать чистить салон автомобиля.
- Накрывать стол.

## Спокойное разрешение спорной или конфликтной ситуации должно стать нормой повседневной жизни

### Домашние обязанности семилетнего ребенка

- Смазывать велосипед и ухаживать за ним.
- Принимать телефонные сообщения и записывать их.
- Мыть собаку или кошку.
- Тренировать домашних животных.
- Нести пакеты с продуктами.
- Самостоятельно вставать по утрам (собственный будильник) и ложиться спать вечером.
- Самостоятельно носить в школу деньги на завтрак.
- Оставлять после себя ванну в надлежащем виде, менять грязные полотенца на чистые.
- Гладить простые вещи.

### Домашние обязанности восьмилетнего ребенка

- Мыть и натирать пол.
- Помогать переставлять мебель.
- Самостоятельно наполнять себе ванну.
- Менять без напоминания грязную школьную одежду на чистую.
- Складывать одеяла. Пришивать пуговицы. Зашивать распоровшиеся швы.
- Начинать знакомиться с рецептами блюд.
- Разводить костер. Готовить все необходимое для приготовления пищи на костре (уголь, еду).
- Красить забор или полки.
- Писать простые письма.
- Помогать размораживать и мыть холодильник.
- Кормить младшего братишку или сестренку.
- Полировать столовые приборы.

### Домашние обязанности девятилетнего (и десятилетнего) ребенка

- Менять постельное белье и складывать грязное белье в корзину.
- Уметь обращаться со стиральной машиной и сушилкой.
- Отмерять стиральный порошок и отбеливатель.
- Покупать продукты по списку.
- Самостоятельно переходить улицу.
- Самостоятельно приходиться на назначенные встречи (к стоматологу, в школу, если это находится на расстоянии поездки велосипедом).
- Готовить еду на семью.
- Планировать свой день рождения.
- Мыть семейный автомобиль.
- Ответственно относиться к личному хобби.

### Домашние обязанности одиннадцатилетнего (и двенадцатилетнего) ребенка

- Быть в состоянии брать на себя обязанности лидера вне дома.
- Помогать уложить спать братьев и сестер.
- Чистить бассейн.
- Самостоятельно выполнять свои дела.
- Помогать отцу в строительстве, поделках и выполнении домашних дел.
- Чистить плиту и духовку.
- Самостоятельно распределять время для учебных занятий.

### Домашние обязанности старшеклассников

- Брать на себя ответственность за приготовленные пищи для семьи.
- Иметь представление о здоровом образе жизни: есть здоровую пищу, следить за весом, регулярно проходить медицинский осмотр.
- Предвидеть потребности других и предпринимать соответствующие действия.
- Иметь реалистические представления о возможностях и пределах возможностей.
- Последовательно выполнять собственные принятые решения.
- Проявлять взаимное уважение, преданность и честность во всех отношениях.
- По возможности зарабатывать немного денег.



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

# Фэншуй и гармония в семейных отношениях

Мало кто сегодня не слышал о фэншуй – древнем китайском искусстве упорядочивания пространства дома, а вместе с ним и внутреннего психологического пространства в соответствии с определенной системой. Она связывает основные элементы стихий, стороны света, важные сферы жизни человека и другие аспекты. Бытовые ритуалы и символизация объектов по фэншуй направлены на гармонизацию домашней среды, свободное протекание энергии ци в ней, способствуя тем самым счастливой, наполненной и радостной жизни. В этой статье разберемся, как с помощью фэншуй можно оздоровить семейные и брачные отношения.

Как считают специалисты по фэншуй, хорошим местом является то, где находится здоровая циркуляция потоков ци – некая субстанция, обеспечивающая энергией все живое. Смысл этого слова трудно переводится на европейские языки. Часто «ци» переводят просто как «энергия» или «жизненная сила». Ци способна двигаться, перетекать, накапливаться и застаиваться. Так, в зависимости от того, в каком состоянии находится эта энергия в отдельно взятом месте или помещении, специалисты фэншуй могут сказать, что будет происходить с человеком, который длительное время проведет в нем.

Когда энергия ци протекает медленно, но мощным потоком, накапливаясь, но не застаиваясь, то говорят о «хорошем» ци – шэнь: он делает обитателей дома счастливыми, а жизнь – гармоничной. Если же ци протекает слишком бурно, излишне активно, с частой сменой направлений (ша), то любая деятельность в таком пространстве превращается в безрезультативную активность.

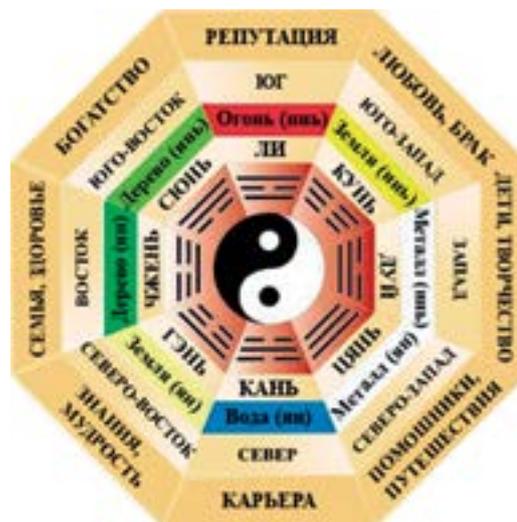
Если ци теряет скорость потока, застаивается, она обретает еще один «плохой» вид – си. Си способствует потере энергии у человека, внутренним и внешним конфликтам.

Кроме качества движения энергии ци, специалисты фэншуй затрагивают в своей системе и фундаментальную дуальную гармонию инь-ян, которую выдвигает традиционная китайская космология. Инь и ян – два противоположных начала, единство и борьба которых определяет протекание всех процессов в мире. Когда оба эти начала уравновешены для помещения, жизнь обитателей такого дома также будет гармоничной и здоровой.

По системе фэншуй все пространство дома или комнаты делится на области. Каждая из областей представляет одну сторону света, ей соответствует какая-либо важная область жизни человека, элемент стихии и другие аспекты. Настоящий компас фэншуй включает множество структурных нюансов и делений.



Мы воспользуемся упрощенной схемой:



В данный момент нас интересуют две области – брак и семья. Как видно на схеме, зона семьи – восток, ее элемент – дерево (ян), число 3. Зона любви и брака – юго-запад, элемент – земля (инь), число 2. Активизация обеих областей или хотя бы одной из них будет способствовать улучшению отношений внутри семьи.

### ЗОНА ЛЮБВИ И БРАКА

Находится на юго-западе квартиры или комнаты. Ее элементом является земля, цветовая гамма – коричнево-кирпичная. В этом секторе хорошо разместить парные вещи или двойные изображения. Идеальными считаются «уточки-мандаринки» – символ семейного благополучия. Этот романтический талисман в фэншуй олицетворяет собой супружескую верность, приносит в семью процветание и благополучие. Подобно лебедям, эти птицы славятся тем, что, сделав однажды выбор партнера, они остаются с ним навсегда.

Покупать необходимо сразу две, только в этом случае они привлекают любовь в дом и способствуют укреплению вашего брака. Чтобы талисман активировал свою энергию и начал «работать», его следует располагать в месте постоянного внимания – поблизости к аквариуму, любимому комнатному растению или просто на полке, на видном месте. Семейной паре настоятельно рекомендовано хранить рядом с мандаринками обручальные кольца: согласно фэншуй, так брачные узы укрепляются и заряжаются положительной энергетикой.

Уточки-мандаринки поспособствуют и одиноким людям в нахождении своего счастья, и в этом случае помещать их в юго-западную зону тоже нужно парой. Вместо талисмана или для того, чтобы усилить его действие, можно повесить на стену изображение этих птиц, а вблизи расположить и другие парные предметы.

Если найти классические китайские сувениры не представляется возможным, в юго-западную зону можно поместить двух бабочек, двух журавлей, любые парные фигурки, пару подушек или даже предметы мебели – парные кресла, развернутые навстречу к друг другу. Можно и просто повесить фотографию, на которой вы счастливы вместе с любимым.

Избегайте помещать в этот сектор одиночные предметы, фотографии с одним человеком на ней. Лучше разместите в этой зоне живые цветы или их изображения. Важно ухаживать за цветами, чтобы увеличить ци. Также эффективно для работы ци в этой зоне повесить музыку ветра, особенно с подвесками виде сердец.

### ЗОНА СЕМЬИ

За общее семейное благополучие отвечает восточная зона помещения. Стихией сектора семьи является дерево, ее усиливает вода. Цвет, благоприятный для этой части помещения – зеленый,

а благоприятная форма – квадрат. Энергия металла в этой области является разрушающей, поэтому на востоке крайне нежелательны предметы круглой и шарообразной формы, белого, серого или серебристого цветов.

Традиционными символами фэншуй для усиления сектора семьи являются дракон, цапля, пирамидка из трех черепашек, стоящих друг на друге, или же можно повесить музыку ветра с тремя деревянными трубками, которая будет привлекать в этот сектор положительную энергию ци, тем самым активизируя его и способствуя гармонии и взаимопониманию в семье.

В восточной зоне также хорошо «работают» на благополучие семьи любые комнатные растения, лучше с незаостренными листьями. Примером подходящего с точки зрения фэншуй растения может служить фиалка, пеларгония. Не подходят для этой зоны кактусы, алоэ. Растения могут быть живыми или искусственными, но живые должны быть здоровыми и нормально растущими, без отмерших, засохших частей. Аквариумы и комнатные фонтанчики, как дань элементу воды, будут подпитывать дерево – основную стихию этого сектора. Здесь также можно расположить семейные фото, где непременно вместе, а не поодиночке, изображены все члены семьи, причем веселые и счастливые.

Перечисленные меры не являются единственно возможными. Иногда ваша интуиция может найти лучший вариант, который подойдет именно в ваших обстоятельствах. В самом простом варианте можно просто наклеить три зеленых квадрата сзади на спинку кресла или на заднюю стенку шкафа, и они будут действовать не хуже экзотических талисманов. Символам фэншуй необязательно всегда находиться на виду или дорого стоить, чтобы эффективно справляться со своими функциями.

Использование символов фэншуй хорошо в меру. К примеру, вы любите комнатные растения и решили с их помощью привлечь ци в сектор семьи. Это замечательно, но важно знать, что избыток и огромные размеры растений могут сформировать излишнюю энергию ян, и ваша семья станет гиперактивной, не умеющей отдыхать. Возможно, это станет толчком к жизненным успехам домочадцев, но баланс энергии инь – спокойных, доверительных взаимоотношений – будет серьезно смещен.

Выполняйте ритуалы фэншуй с любовью и осознанностью. Ориентируйтесь на личные ощущения: насколько лично вам комфортно в вашем пространстве с внесенными изменениями. Наполните символические действия верой и личным смыслом, и тогда любовь и взаимопонимание не покинут ваш дом и перестанут зависеть от капризов судьбы. Радости вам и вашим близким!

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

# Человек и городская среда



Агрессивная архитектурная среда города – прямые линии, острые углы, монотонные цвета – влияют на нас больше, чем мы обычно замечаем. Свыкнувшись с угнетающими бетонными формами, окружающими нас, мы начинаем думать, что так и должно быть: что поделать – город. А между тем человеческому глазу просто необходима регулярная психологическая разгрузка. Как именно влияет среда на психику и что можно сделать, чтобы смягчить ее негативное воздействие?

Американский архитектор Л. Салливен утверждал, что «архитектура – это искусство, которое воздействует на человека наиболее медленно, зато наиболее прочно». Порой, приходя домой после трудового дня, мы чувствуем усталость, психологическую тяжесть и плохое настроение. Мы не можем объяснить себе это состояние и мучительно припоминаем, что же негативного произошло за день. Но ответ может быть прост: то, что мы видели по дороге домой. Бесконечный ряд одинаковых многоэтажных домов, нагромождение глухих серых стен, грязь у мусорных баков, резкие, угловатые, прямолинейные формы городской среды.

Городская среда в большей степени формируется архитектурой. Архитектура служит не только источником информации, но и программирует чувства человека, а также многие ответные реакции, считают видеоэкологи – исследователи влияния среды на психику человека. Здания в больших городах вызывают у нас неудовлетворенность не только с эстетической, но и с информационной точки зрения. Городская архитектура создает так называемые «визуальные шумы», за которыми не услышать природу и не получить от нее нужной энергии и сил. От жизни в большом городе у человека устает нервная система, развивается невротическое состояние. Развитию депрессии в большой мере способствуют скучные интерьеры офисов, монотонные

ландшафты, архитектура панельных зданий-коробок или даже вид мусорки из окна. Да, человек ко всему адаптируется, но до какой степени и что он отдает взамен этой адаптации?

Согласно экспериментальным исследованиям, однотипная городская среда влияет на психику человека самым непосредственным образом: снижает его восприимчивость на 30%, а работоспособность – на 40%. Хотите повысить работоспособность? Бросайте дела и бегом отдыхать на природу!

Эволюционно сложилось так, что зрение стало основным каналом, по которому к нам поступает информация о постоянно меняющемся окружающем мире. Глаза первобытного человека следили за тем, как проплывают облака, колышется трава, вдалеке пробегают легконогие антилопы, а высоко в небе кружат хищные птицы. Глаз человека настроился различать малейшие нюансы в оптически сложных средах – предгорьях, долинах и дельтах крупных рек, на берегах морей, в лиственных и хвойных лесах. Высокая сенсорная нагрузка стала нормой для глаз человека, состоянием, необходимым для ощущения комфорта.

Однако сегодняшняя реальность такова, что мы живем в городах, где из типовых прямоугольных строительных конструкций сложены здания, застройка уплотнена, а места природного разно-

образия все больше вытесняются за черту города. Человек в погоне за рациональностью и экономичностью создал однообразную, обедненную для получения впечатлений, биологически противостественную для себя визуальную среду, которая приводит к ухудшению самочувствия и подрыву внутреннего комфорта.

Для возвращения хорошего самочувствия человеку необходима разнообразная – «гетерогенная» внешняя среда. Любое украшение у здания, будь то клумба, маленькое деревце, цветной витраж или скульптура, способно пусть ненамного, но удовлетворить нашу потребность в разнообразии сенсорных впечатлений, «развлечь» глаз. Эти впечатления могут и не осознаваться, но непременно возникают позитивные эмоции и на душе становится теплее. И чем более разнообразную среду мы видим, тем сильнее наши впечатления и позитивные эмоции. В том числе и поэтому нам так хорошо на природе: в лесу, в горах, в местах, где много буйно растущей зелени.

Мы находимся в непосредственном контакте с тем, на что смотрим. И, если нас заботит наше самочувствие, этим нельзя пренебрегать. Регулярный ремонт помещений, озеленение двора, небольшое деревце в цветочном горшке у рабочего стола, картины вдоль скучных коридоров – их никогда не бывает много. Жаль тратить на картину? Нарисуйте свою, собственную! Может, это будет натюрморт «веточка в вазе», пейзаж из нескольких горизонтальных полос или просто набор хаотично набросанных цветов, на которые вам будет приятно смотреть какое-то время. Разонравится – уберете, набросаете новые. Смелее, современное искусство еще и не такое видало! Сегодня творцом может быть буквально каждый, особенно творцом важного окружающего пространства. Изменяйте и разнообразьте среду, когда находите ее невыносимо скучной. Она компенсирует вам затраченные усилия ежедневной подпиткой положительными впечатлениями.

Современный человек, часто сам того не замечая, живет по четкой схеме: дом – работа – магазин – дом. Одинаковые серые коробки, даже офисные здания строятся в угоду такой схеме – просто, незамысловато, кубично. И только в городах, где осталась традиционная, «докубическая» архитектура, люди порой выпадают из этого ритма.

То, в какой среде человек находится, важно для формирования поведения, мышления всего народа. Поэтому, несомненно, приятно замечать в своем городе аккуратные аллеи, чистые дворы, места с большим количеством зеленых насаждений и редкие здания, построенные, кажется, по совершенно другим, отличным от всего прочего канонам, позволяющие глазу все же иногда отдохнуть.

Все жители постсоветского пространства неизменно ощущают на себе его архитектурное насле-

дие. Конструктивистская, рациональная бедность форм имеет свое продолжение и в современной городской архитектуре, где бетонные блоки заменили однотипными стеклопластиковыми конструкциями.

Изысканная каменная кладка, деревянная резьба, витражи и мозаики, плиточные тротуары – еще в позапрошлом веке люди находились в большем контакте с природой, а оттого и тонко чувствовали, как высоко влияние внешнего пространства и его эстетики на внутреннее состояние и здоровье человека. Поэтому, глядя на европейскую архитектуру XIX и ранних веков, глаз не устает, а отдыхает.

А взять те же юрты – круговое пространство, естественная для человека форма, которая дарит ощущение безопасности, естественной целостности в единении со средой, которая простирается кругом на многие километры. Неслучайно первые жилища человека были округлой формы, и первые города в плане тоже представляли собой круг. Куполообразные формы, например купола мечетей, церквей, соборов, базилик, оказывают на человека совсем иное воздействие, чем кубические пространства. Они дают ощущение полной гармонии, слияния с высшим божественным началом.

**Мы находимся  
в непосредственном контакте  
с тем, на что смотрим.  
И, если нас заботит  
наше самочувствие, этим  
нельзя пренебрегать**

«Естественно, что когда человек переступает порог храма и видит высокие церковные своды, купол, через окна которого на него устремляются лучи света, его душа возвышается, устремляется под этот купол... Если же человек посещает общественные здания, сама эстетика которых безобразна, они действуют на него угнетающе. Человек начинает относиться к окружающей его среде в высшей степени враждебно и переносит это враждебное отношение к окружающей среде на то общество, в котором он живет», – утверждает доктор психологических наук А. Вассоевич.

Переломный момент в мире архитектуры наступил в 20–30-е годы прошлого столетия. Впервые пришла идея глобализации, а глобальному миру был нужен человек, свободный от привязанностей, от родины, серая однотипная масса, способная перемещаться по воле хозяев из страны в страну. Архитекторы глобализации и вкинули в мир конструктивистскую идею одинаковых как кубики зданий-близнецов. Такие здания стали строиться по всему миру – в Америке, Европе, Австралии. В Советском Союзе она была подхвачена во време-

на, когда требовалось обеспечить огромную страну дешевым и компактным жильем. Мы до сих пор пользуемся терминами «дом сталинской постройки» – с более просторными помещениями – или «хрущевка» – с ее минимально допустимой жилплощадью. Как остроумно заметил кто-то из современников, «если архитектура – это застывшая музыка, то наши здания – собачий вальс».

В современном городе округлых форм почти не найти, однако круг остается для нас предпочитаемой и более совершенной формой. Делая ремонт, некоторые стремятся вместо привычных дверных проемов устроить арки, чтобы было меньше угловатых форм. Цветочные клумбы – часто единственное украшение городской среды – тоже нередко оформляют кругом. «Круги и окружности – это своего рода магия архитектуры, потому что число «пи» является уникальным и обладает колоссальным количеством свойств, которые до сих пор слабо изучены человеком, а любая округлость может быть описана математически очень точно с помощью числа «пи», – пишет психиатр, кандидат медицинских наук Д. Ковпак.

И хоть общее конструктивистское архитектурное наследие, к сожалению, не изменить, внимание проблемам психики человека, подавленного «каменными джунглями» мегаполиса, уже начало уделяться. В конце XX века сформировалось новое направление в экологии – видеоэкология, изучающее взаимоотношения человека с окружающей его визуальной средой. Видеоэкологи систематизировали знания в этой области и нашли довольно точное название основной проблемы, что так давит в городе. И это даже не столько углы и кубические пространства, а более широкое понятие – агрессивные визуальные поля.

В. Филин, исследователь-видеоэколог, обнаружил, что каждые полсекунды человеческий глаз совершает микродвижения, после каждого из которых глазу нужно остановиться, зацепиться за что-то «разнообразное». За какую-нибудь интересную форму, деталь архитектуры, пейзажа, замысловатую линию на картине, яркое пятно. Агрессивное поле такой множественности не дает, оно состоит из множества одинаковых элементов, равномерно распределенных на поверхности. Глазу не за что зацепиться, и оттого, что ему негде отдохнуть, растет напряжение. В мозг поступает огромное количество сигналов, содержащих повторяющуюся информацию. Это вызывает смятение и чувство тревоги. Обычно, наткнувшись на полностью «гомогенный» объект, хочется скорее отвернуться. Обширные поверхности, лишённые деталей, например однообразная стена из идентичных пластиковых окон или заасфальтированная улица вызывают в человеке ощущение подсознательного беспокойства. У слишком восприимчивых может наступить депрессивное состояние.

Примеры агрессивных полей в городе – многоэтажные здания с множеством одинаковых окон, бетонные стены с однообразной отделкой, ровные линии крыш без башен, шпилей и сводов, прямоугольные трубы, заборы, построенные из секций с одинаковым геометрическим рисунком. Двигущиеся по магистрали автомашины тоже создают оптически агрессивные поля – уже динамические. В наших квартирах оптически агрессивны поверхности, выложенные однотонной кафельной плиткой, оклеенные обоями с назойливо повторяющимся рисунком, жалюзи.

Исследования В. Филина показали, что оптическая среда, насыщенность зрительными элементами оказывает сильное воздействие на состояние человека, то есть наравне с загрязненностью воздуха, воды, почвы, повышенным уровнем шума или радиации является полноценным экологическим фактором, которому, однако, не уделяется нужно-го внимания.

### Оптическая среда оказывает сильное воздействие на состояние человека

Видеоэкологи утверждают, что множество декоративных элементов, которые характерны для старинных зданий: арки, колонны, карнизы, затейливые балкончики, лепнина, плафоны, гербы, атланты – вовсе не являются дорогостоящими излишествами а-ля дань барокко. Скорее они выступают как архитектурная норма, отвечающая фундаментальным механизмам восприятия человеком окружающей среды, как необходимый компонент его экологической ниши.

Каким же образом окружающая среда воздействует на организм? Эстетически привлекательная форма, фигура, выхватываемая из фона, возбуждает определенное отношение к ней. Это сопровождается положительными эмоциями: переживанием радости, удовольствия, любви, наслаждения. Такие переживания включаются в ежедневные жизненные процессы человека, создают ощущение бодрости, прилив мотивации и желание действовать. Если окружающий ландшафт прекрасен, то он способствует улучшению общего состояния человека и всех его органов.

Кардинально изменить что-либо в городской среде чаще всего не в нашей власти. Но в своих домах и во дворе мы можем создать оптимальную зрительную среду, опираясь на знания о том, что глазам необходим регулярный отдых, что для них важна эстетика и, разумеется, чистота. Развивайте свои отношения со средой, наполняйте, разнообразьте ее и будьте здоровы!

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

Сын (каз.)	→	Вильям — Каз, жем, имя	→	Косла сам себе доктор	→	Соотношение дубовых рязок	→	Площадь обитания вида животных	→	Комплекс санитарных мероприятий	→	Пастушья собака "Дж" — новонавск
Единоборство	→		→		→		→		→		→	
Смотри рис. 1	→		→		→		→		→		→	
Причина	→		→		→		→		→		→	
	→	Монтер ... Тут меня гриса	→		→		→		→	Амер. боксер	→	
	→	Лат. буква	→		→		→		→		→	Маленький "Напалеон"
	→	Магия, фокус	→		→		→		→	Нота	→	
	→	Гибрид осли и кобылы	→	"Имя" по-казахски	→	Мисо (каз.)	→	Баянова, певица	→		→	Англ. рок-певец
	→		→	Сильный запах ног	→	Таня для постельного белья	→	Эстонск. баритон (Мистер Икс)	→	... И - основоположник фокусу	→	Десят (каз.)
	→	Сов. режиссер сказок	→	Его помогает достичь фокусу	→		→		→	Презид. бег грома	→	
	→	Чем лечит солонес	→		→	Острый недостаток витамина С	→	... Росопева, сов. актриса	→	Холодный воздух	→	
	→		→	Вино, липом на землю	→	Низкое напряжение (мед.)	→		→	Амон	→	Православный монах
	→		→		→		→	Сотка земли	→	Им изобрет. простр-во в фокусу	→	Приток Камы
	→		→	Средство лечения малярии	→	Царь-рыба	→	Или дельфин	→		→	Реса во Франции
	→		→		→		→	Смотри рис. 3	→		→	В фокусу сто лет на секторе
	→	Нить для перивязки кровеносн. сосудов	→	Гушевые овощи "Слон" наоборот	→	Ставки по фокусу	→		→	Деревянный замут для быка	→	
	→		→		→		→		→	Почта (устар.)	→	Часть колеса
	→	Ургант	→		→		→		→	Крах в лесу	→	
	→	Тип кров. обес	→		→	Кладь, где много молотерия	→	Ячмень (каз.)	→		→	Привлек не ... лору
	→		→		→		→	Салаты фюрера	→		→	
	→		→		→	Особый, исключительный (каз.)	→	Дорба (рус. устар.)	→		→	
	→		→		→		→		→		→	
	→	Смотри рис. 2	→	Отрицат. реакция организма на интати	→		→		→	Операционная система	→	
	→		→		→		→		→		→	
	→		→	Прогно-графичная	→	Род крупных животных	→	... начала и до конца	→	Бывшая жена Элтона Катчера	→	Два самого
	→		→	Бабушка (каз.)	→		→		→		→	... Пиккерин, детектив
	→		→		→		→		→		→	
	→	Орган слуха	→		→	Фокусу	→		→		→	
	→	Движ-е в тинисе	→		→	Хвост — Такхир	→		→		→	Чурикова, ан-джей
	→		→		→		→		→		→	Сурани Гудина
	→		→		→		→		→	Спутник Юпитера	→	
	→		→		→		→		→	Вдова Лепнова	→	
	→		→		→		→		→		→	
Идеология в Китае	→	Продолжать (каз.)	→		→	"... Завн. погоди!"	→	Войско (устар.)	→		→	Буква кириллицы

**Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:**  
**По горизонтали:** Медицина. Ерлан. Омлет. Бра. Саммит. Ров. ЛОР. Ора. Манул. Ла. До. Сил. Новокаин. Ого. Лье. Гинеколог. Зоил. Педант. Юм. Отказ. Сю. Сто. Заг. Сны. Оспа. Алиса. Жи. Роми. Панк. Дино. Ге. Леа. Тонометр. Ту. Репин. Свекр. Мур. Саз. Сенна. Нуаре. Тыква.  
**По вертикали:** Сиделка. Скальпель. Су. Апа. МЕ. Ом. Ун. Раж. Юла. РУНТ. Маммолог. «Интерны». Ли. Стетоскоп. Ак. Диетолог. Оса. Ник. Раки. Дон. На. Ра. Ан. Заним. Бо. Диз. Инесса. Нерв. Онколог. Отвар. Ара. Ом. Юр. Резец. Соллюкс. Ог. Иго. Манометр. Андролог. З.Ы.

Сканворд составила Наталья Выдренко

# Фэншуй драгоценных камней

## И кое-что о полосатых платьях

Как известно, «бриллианты – лучшие друзья девушки». Но при грамотном использовании не только бриллианты могут стать лучшими друзьями, причем не только девушек. Испокон веку драгоценные камни применялись людьми для защиты, исцеления, привлечения положительной энергии. И сегодня цивилизованный мир, обратившись к опыту прошлого, заново открывает для себя целительные силы, скрытые в растениях, ароматах, кристаллах.



Зародившиеся в недрах земли, кристаллы и самоцветы несут в себе ее энергию и потому могут использоваться для исцеления и гармонизации. Многие заболевания далеко не всегда зарождаются в физическом теле человека, а зачастую возникают на психосоматическом уровне, из-за нарушения тонких тел (т.н. энергетического поля, или ауры). Наши предки хорошо понимали это и использовали энергию кристаллов для исцеления. Кстати, эти знания нашли свое отражение в фольклоре. Помните, например, мифического великана Антея, который получал непреодолимую силу от соприкосновения с матерью-землей – Геей.

Современная официальная медицина наряду с традиционной терапией применяет так называемые альтернативные методы лечения, к числу которых относится и лечение кристаллами. Один из методов кристаллотерапии заключается в наложении драгоценных камней на соответствующие чакры; согласно другому рекомендуется носить украшения из камня, олицетворяющего те качества, кото-

рые вы хотите приобрести, или же стимулирующего ту энергию, в которой вы сейчас нуждаетесь.

Считается, что свойства драгоценных камней, их энергия и даже цвет способны оказывать влияние на различные аспекты нашей жизни. Искусство фэншуй помогает использовать самоцветы для установления гармонии с миром природы. Фэншуй – это умение поддерживать баланс между инь и ян. Один из способов достижения такого баланса заключается в том, чтобы носить камень, обладающий энергией, противоположной той, которую вы хотите ослабить, или, наоборот, одинаковой с той, которую хотите усилить.

К сожалению, в эпоху раннего христианства было уничтожено множество древних трудов о пользе драгоценных камней, об их влиянии на судьбу и здоровье человека. Официальная церковь считала это проявлением язычества. Из самых ранних книг на эту тему до нас дошли написанные на санскрите древнеиндийские тексты, где описываются девять самоцветов, служащих для связи человека с кос-

мосом и земной сущностью. Это алмаз, рубин, сапфир, циркон, изумруд, топаз, оникс, хризоберилл, коралл. Ношение этих камней в определенном сочетании дает человеку возможность общаться с богами – так считали древние индусы. Они также верили, что эти камни способны изменить карму человека.

В средние века интерес к самоцветам в христианском мире возродился вновь, что повлекло за собой увлечение астрологией и другими оккультными учениями. Были созданы специальные астрологические календари, предписывающие обязательное ношение тех или иных камней соответственно знакам Зодиака.

Сегодня астрология и нумерология снова в моде, и многие выбирают украшения или амулеты из натуральных камней по дате своего рождения. Но все же не астрологам и нумерологам, а вам самим лучше знать, какой камень вам подходит больше. Поэтому знатоки советуют при выборе камня чутко прислушиваться к себе, к своим ощущениям. Если при взгляде на камень или изделие из него ваше внутреннее состояние улучшилось, если вы почувствовали непреодолимую силу обладать этим камнем, – смело покупайте его: он живой и он ваш! Имея этот камень при себе, вы будете ощущать его жизнь и силу. Живой камень будет влиять на ваше самочувствие, будет лечить вас и охранять от отрицательной энергии. Не следует выбирать камень с плохим настроением, это может повлечь ошибку, создать энергетический дисбаланс между вами и камнем.

Разные авторы по-разному интерпретируют магические свойства драгоценных камней, но точки соприкосновения все-таки есть. Считается, что аметист сдерживает страсти, оберегает от алкоголизма, дарует мудрость, оказывает оздоравливающее воздействие на организм; сапфир и бирюза приносят счастье в любви; малахит усиливает духовные силы, помогает обрести гармонию; циркон улучшает умственные способности; опал вселяет надежду; янтарь привлекает удачу, способствует укреплению жизненных сил; турмалин обладает исцеляющей силой и способен нейтрализовать негативную энергию.

Если говорить о цвете камней, то, например, красный символизирует страсть, сильные, яркие чувства. Он активизирует энергию, повышает трудоспособность, вызывает ощущение теплоты. Зеленый цвет действует успокаивающе, концентрирует мысль, дает ощущение прохлады. Камни коричневых оттенков символизируют стабильность, надежность, покой.

Как видим, большинство известных драгоценных камней наделены определенными полезными свойствами, надо только уметь их правильно использовать, для чего следует обратиться к авторитетным источникам.

По мнению специалистов фэншуй, украшения из натуральных камней лучше всего носить людям стихии Земли. А если вы представитель стихии Металла, вам подойдут металлические украшения и аксессуары, а также изделия из золота и серебра. Людям Водной стихии рекомендуется носить изделия из стекла, ракушек и жемчуга. Стихия Огня – это мех и кожа, а аксессуары и украшения для представителей стихии Дерева – это деревянные бусы, серьги и кольца.

Знатоки советуют соблюдать принципы фэншуй не только в выборе украшений, амулетов и талисманов, но и в одежде. Ведь фасон, цвет и рисунок одежды притягивают к нам определенную энергетику. Первое, на что следует обратить внимание при выборе одежды, – это цвет. Если вы помните, один из номеров журнала «ЭМИТИPharm» был как раз посвящен теме цветотерапии, где подробно описаны свойства каждого цвета, поэтому здесь мы не станем подробно останавливаться на этом вопросе.

Второе, на что следует обратить внимание, – это рисунок. Специалисты по фэншуй советуют как можно реже носить одежду в полоску, особенно горизонтальную, объясняя это тем, что полосы как бы разрезают фигуру, расчленяют ауру. Геометрические рисунки тоже не в фаворе у знатоков фэншуй: четкие прямые и острые линии и углы разрушают вашу гармонию с окружающим миром, а изображения всяких квадратов, ромбов и треугольников заключают энергию в ограниченные рамки. Лучше всего носить одежду однотонную или с растительными узорами. Круглый вырез проймы предпочтительнее V-образного или прямоугольного. Модная нынче асимметрия – это тоже «плохой фэншуй», так как искажает ауру и противостоять этому могут люди только с очень сильной энергетикой. Неблагоприятное воздействие оказывают также изображения хищных животных, причем негатив будет направлен не на окружающих людей, а на обладателя «хищного» рисунка. Кроме того, не меньшее значение имеют ассоциации, которые вызывают у вас те или иные вещи. Если блузка или платье ассоциируются у вас с неприятными людьми или событиями, то лучше вообще отказаться от их ношения.

Вот такой он, фэншуй... Немного неудобный, противоречащий привычным нам канонам, когда речь идет об одежде. Но не стоит отчаиваться из-за перспективы носить всю жизнь однотонные платья или отказаться от любимой тельняшки. Ведь что такое, по сути, фэншуй? Это искусство жить в гармонии с собой и миром. И если вот это полосатое платье – ваше любимое, а то кольцо – подарок дорогого вам человека, носите их с удовольствием и не слушайте никого: ведь главное, чтобы вам нравилось и было комфортно, а значит, вы в ладу с самим собой! И с миром тоже. Конечно! А куда же ему деваться, ведь вы – часть этого мира!

Подготовила Полина Шаповалова

# Китай – *родина фэншуй*

Китай – загадочная, удивительная страна с богатейшей историей и уникальными достопримечательностями. Сколько бы раз ни ездил в Китай, он всегда найдет чем тебя удивить снова и снова. Многие вещи, без которых мы сегодня не представляем своей жизни, появились в Китае. Бумага, шелк, мороженое... Ну и, конечно, фэншуй. Нет, не то чтобы мы без него никуда, а просто он сейчас очень популярен.



Согласно даосской философии, весь мир состоит из противоположных начал: инь – женское, ян – мужское; инь – Луна, ян – Солнце, инь – тьма, ян – свет. То есть всюду и во всем контраст, единство и борьба противоположностей. И сам Китай – это страна ярко выраженных контрастов. Здесь можно увидеть умопомрачительной высоты небоскребы и маленькие дома, построенные в традиционном стиле. Мы наблюдаем феноменальный экономический рост и в то же время жуткую нищету и безработицу. Даже рис, без которого невозможно представить китайскую кухню, произрастает здесь двух видов: белый и черный. Китай многогранный: динамичный и консервативный, древний и молодой, по-азиатски осторожный и в то же время открытый миру и всему новому.

Китай любит гостей, тем более что здесь огромное множество уникальных достопримечательностей. Чего стоит одна только Великая китайская стена – восьмое чудо света! Это огромное сооружение имеет протяженность свыше шести тысяч километров и даже, говорят, видно из космоса. Несколько участков этой стены были отреставрированы и охотно принимают туристов. Самый ближний к Пекину участок – Бадалин. Сюда можно подняться пешком или на фуникулере.

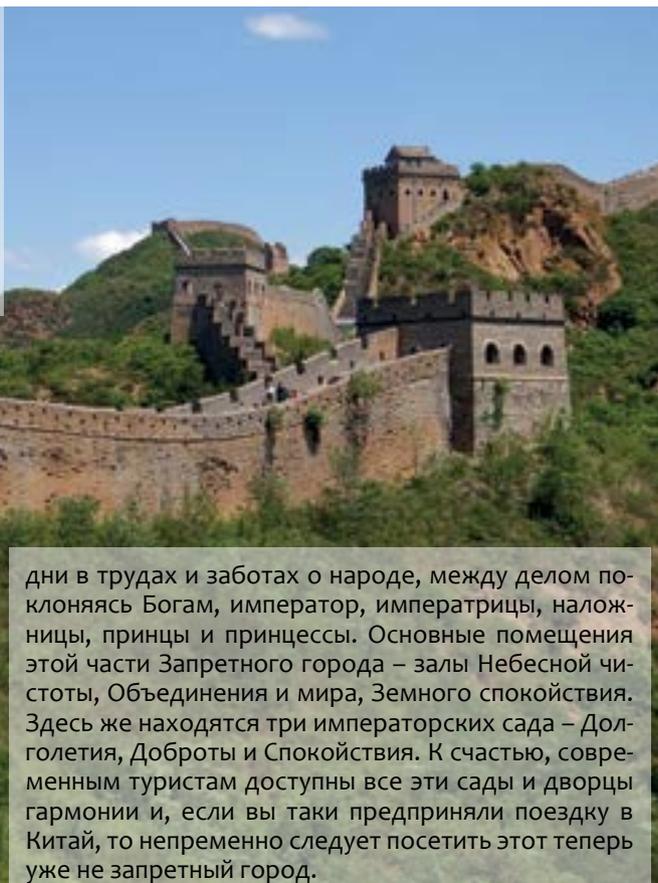


Столица КНР – Пекин – один из самых крупных городов Поднебесной. Здесь находится Тяньаньмэнь – самая большая в мире площадь (440 кв. м), которая вмещает до миллиона человек. Именно на этой площади 1 октября 1949 г. «великий кормчий» Мао Цзэдун провозгласил о создании Китайской Народной Республики.

Вообще, говоря о достопримечательностях Китая, довольно часто приходится употреблять слово самый: «самый большой, самый крупный, самый известный». И это не «ради красного словца», а потому, что так оно и есть на самом деле. Например, императорский дворец – Запретный город Гугун –

самый большой дворцовый комплекс в мире, включенный ЮНЕСКО в Список всемирного наследия в 1987 г. Называется он Запретным городом потому, что в период императорского правления на его территории могли находиться только монарх и члены его семьи. Простым людям вход во дворец был запрещен вплоть до 1925 года.

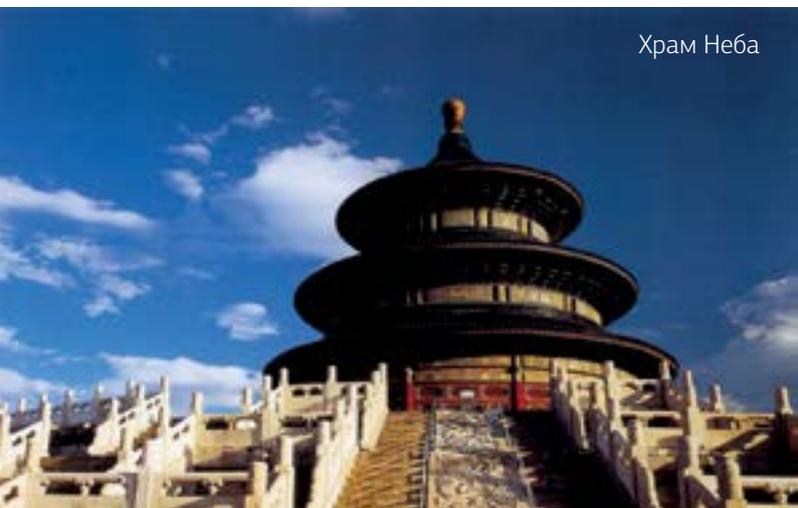
Судя по названиям, императорский дворец – полное материальное воплощение принципов фэншуй. Весь комплекс разделен на две части: Внутренний дворец и Внешний дворец. Основные помещения Внешнего дворца, где император выполнял свои государственные функции, имеют следующие названия: зал Верховной гармонии, Полной гармонии и Сохранения гармонии. Во Внутреннем дворце находились жилые помещения, где проводили свои



дни в трудах и заботах о народе, между делом поклоняясь Богам, император, императрицы, наложницы, принцы и принцессы. Основные помещения этой части Запретного города – залы Небесной чистоты, Объединения и мира, Земного спокойствия. Здесь же находятся три императорских сада – Долголетия, Доброты и Спокойствия. К счастью, современным туристам доступны все эти сады и дворцы гармонии и, если вы таки предприняли поездку в Китай, то непременно следует посетить этот теперь уже не запретный город.

Еще один интересный для посещения объект – это Храм Неба – самый большой храмовый комплекс в стране, построенный в 1420 году. Здесь императоры поклонялись Небу и молились о хорошем урожае. Площадь храма примерно в 4 раза превышает площадь Запретного города. Многие постройки на территории храма круглые и символически изображают Небеса: древние китайцы считали, что небо круглое, а земля квадратная.

Изначально комплекс назывался «Храм Неба и Земли», но через сто лет для поклонения Земле был воздвигнут отдельный храм. Здесь все олицетворяет взаимоотношения между этими двумя



Храм Неба

противоположностями, каждая деталь символична. Особенно показательным в этом плане является зал для молитв – главный во всем храмовом комплексе.

Крыша главного здания покрыта синей (в цвет неба) черепицей, состоит из трех ярусов и поддерживается 28-ю массивными столбами. Это число не случайно: посередине находятся четыре столба, символизирующие времена года, затем следует ряд из двенадцати колонн, символизирующих месяцы в году, а за ними еще один такой же ряд, символизирующий двенадцать часов. К тому же каждая из двадцати восьми колонн соответствует созвездиям на ночном небе.

Уникален и алтарь храма: он состоит из нескольких ярусов, выложенных из мраморных плит, число которых неизменно кратно девяти: это любимая цифра китайцев, она символизирует наивысшую силу. А если встать посередине верхней плиты и произнести какую-нибудь фразу, возникает настолько сильный резонанс, что даже шепотом произнесенные слова звучат величественно.

Прилегающий к храму парк – роскошный образец ландшафтного дизайна. Раньше доступ сюда имели только члены императорской семьи, сегодня же вход открыт абсолютно для всех. Особенно многолюдно и интересно здесь ранним утром: пекинцы приходят сюда, чтобы заниматься различными видами гимнастики и единоборств или просто аэробикой. Вообще китайцы очень серьезно относятся к своему здоровью, и занятия спортом и физкультурой для них являются нормой.

Всем известен знаменитый китайский монастырь Шаолинь, построенный в 495 году. Однако в 1928 году случился пожар, длившийся сорок дней, в результате которого все постройки сгорели. Монастырь был заново отстроен в 1980 году и открыт для посещения туристов. Здесь каждые два часа можно лицезреть выступления воспитанников монастыря, прославившегося своей школой у-шу. Рядом с монастырем находится так называемый Лес пагод, состоящий из 246 зданий, построенных в 791–1803 гг.



Монастырь Шаолинь

Одним из наиболее популярных туристических центров Китая является живописный город Ханчжоу. Этому городу более 2200 лет, и в прошлом он несколько раз был столицей. Недалеко от Ханчжоу расположено красивейшее озеро Си Ху – любимое



Ханчжоу



Озеро Си Ху

место отдыха горожан и туристов. Дизайн садов и парков здесь также является образцом классического фэншуй. На озере можно покататься на лодках и полюбоваться цветущими лотосами, причудливыми островами и гротами. На территории озера находится черепаший пруд и пагода Шести гармоний, с крыши которой можно увидеть весь Ханчжоу.

Недалеко от города есть деревня, где находится знаменитый Колодец Дракона, которому уже 1200 лет. Согласно поверью, тот, кто умоется водой из этого колодца, будет успешен в делах и в бизнесе, так что неудивительно, что сюда постоянно едут люди со всего Китая и многочисленные туристы.

Территория Китая огромна, и климат здесь далеко не однородный: в Манчжурии он по-северному

обуви, аксессуаров, ювелирных украшений и других товаров, которые можно приобрести как в демократичных торговых центрах, так и в дизайнерских бутиках класса «люкс». Но даже брендовые вещи здесь стоят намного дешевле, чем в Европе, так что без покупок отсюда не уедет никто.

Невозможно в краткой обзорной статье рассказать обо всех достопримечательностях Китая.



Колодец Дракона

суровый, а на юге, на острове Хайнань, – мягкий субтропический. Так что природное разнообразие Китая – одна из причин, по которым стоит посетить эту страну. На Хайнане лето длится практически круглый год. Воздух здесь считается самым чистым в мире. Мельчайший ласковый белый песок, прозрачное теплое Большое Восточное море, современные отельные комплексы обещают туристам полноценный и максимально комфортный отдых. На побережье расположено множество уютных ресторанчиков, где подают вкуснейшие свежие морепродукты. Вообще, уникальная китайская кухня – это тема отдельного разговора. Чего стоит одна только чайная церемония, длящаяся добрых полчаса! Или знаменитая утка по-пекински – уникальный рецепт китайских кулинаров.

Не разочарует Китай и любителей шоп-туров. Ведь в этой стране производится почти все, что нужно людям для жизни. Особенно порадует шопоголиков Шанхай. Здесь огромный выбор одежды,

## В Китае вас ждут удивительные открытия и ярчайшие впечатления

Да и не нужно. Ведь, как известно, лучше один раз увидеть. Так что, если вам повезло и вы еще не потратили свой отпуск на поездку в какую-нибудь другую, безусловно, не менее интересную страну, то смело оформляйте тур в Китай: вас ждут удивительные открытия и ярчайшие впечатления. И еще не раз чары Поднебесной будут манить вас, приглашая вновь окунуться в мир причудливого сочетания таинственной древней философии и бурной, динамичной современной жизни.

Подготовила Полина Шаповалова

# Народные приметы, *или в поисках гармонии*

Возделывая пашню, кормясь дарами матушки-земли, наши предки прекрасно понимали законы природы, согласовывали свои действия с ее явлениями, основываясь на своих наблюдениях и жизненном опыте. Чувствуя взаимосвязь между определенными процессами, происходящими в природе, наблюдательный и пытливый ум человека научился выявлять закономерности, видеть причинно-следственные связи между явлениями природы и организовывать свой быт в соответствии с полученными знаниями, которые современный человек называет приметами.

К счастью, как бы далеко ни ушли мы от природы, наша память все же бережно хранит некоторые из примет, которые не утратили своей актуальности даже в наши дни, несмотря на глобальные и порой неотвратимые изменения в жизни природы, вызванные человеческой деятельностью. Особенно близки и понятны старинные народные приметы жителям сел и деревень, которые по-прежнему держат скот, работают на полях и т.п. Ведь большинство примет связаны именно с домашними животными и погодными явлениями. Ну вот, например, такие: «Если домашний скот ложится под кровлю – к ненастью, а если во дворе – к вёдру»; «Если курица-наседка сажает цыплят под себя – к ненастью» и т.д.

Сегодня мы, устав от суматошного ритма городской жизни, стремимся приблизиться, насколько это возможно, к природе. Наконец-то мы осознали, что, только живя в согласии с ней, можно обрести гармонию в душе. Помните, у Лермонтова:

... Тогда смиряется души моей тревога,  
Тогда расходятся морщины на челе,  
И счастье я могу постигнуть на земле,  
И в небесах я вижу Бога...

У каждого народа есть свои приметы, возникшие в результате многолетнего наблюдения за жизнью природы, тесного общения с ней. А иначе и нельзя было: ведь, будь ты кочевник, будь ты крестьянин, твоя жизнь целиком и полностью зависела от капризов природы. И, чтобы не оказаться застигнутым этими капризами врасплох, нужно было знать, отчего и почему происходят те или иные явления и как организовывать свой быт в соответствии с мудрыми законами природы.

Интересны в этом плане славянские приметы и поверья, в которых отчетливо проглядывают и следы дохристианской, языческой веры. В славянском календаре существовали приметы на каждый сезон года, на каждый месяц и даже на каждый день. Поскольку этот номер выйдет в августе, давайте рассмотрим некоторые приметы, имеющие отношение именно к этому месяцу.

Август – самый щедрый и богатый месяц года. Именно в эту пору собирают урожай и делают запасы на зиму. От августа во многом зависело, какой будет зима – сытной или голодной. Самый первый день августа считался днем Макриды, и она, по народным приметам, «снаряжала» осень, а Анна (7 августа) – зиму. Считалось, что если в этот день (1 августа) пойдет дождь, то рожь на следующий год будет отличной, а урожай – богатым. Но нас интересуют приметы, связанные с миром животных, ведь наша рубрика называется «Зоомир». Так что не будем отвлекаться.

Так вот знайте же: если 1 августа муравьи спешно среди дня заделывают входы в муравейник – будет дождь. Если пауки делают в этот день гнезда – к холоду. А ежели паутина расстилается по растениям – это предвещает теплую и ясную осень.



Как уже упоминалось, 7 августа – день святой Анны – определял, какой будет зима. Говорили, «какова погода на Анну до обеда, такова зима до декабря; какова погода после обеда, такова погода после декабря». Если в этот день муравьи увеличивают муравейники – быть зиме холодной. А 15 августа, в Степанов день, следует обратить внимание на пауков: если они сокращают размер сеток своих ловушек – быть ветреной погоде. Если в бабье лето вы заметите, что паутины слишком много, это значит, что зима будет ясной и холодной.



Последний день лета, 31 августа, был посвящен Фролу и Лавру – покровителям лошадей (очень часто на иконах рядом с ликами этих святых изображались лошади). В этот день на лошадях не работали, а наоборот, устраивали им праздник и воздавали всякие почести: с утра их чистили, мыли, заплетали гривы в косы, украшая их лентами, а после отводили к обедне, чтобы окропить святой водой. Согласно древним поверьям, это охраняло животных от болезней. Для табунщиков и конных пастухов устраивали мирское угощение, пекли для них пироги, потчевали молодым пивом. В этот день даже на хлебе ставили знаки в виде конских копыт, причем для лошадей пекли специальный каравай, которым их угощали с благодарностью, и вообще старались подкормить лошадей каким-нибудь лакомством. Вот так крестьяне благодарили своих верных помощников за их нелегкий труд: ведь без лошади нельзя было ни вспахать землю, ни взборонить ее, ни собрать урожай.



Говоря о народных приметах, никак нельзя обойти вниманием заповеди преподобного Серафима Саровского – одного из самых почитаемых православными святыми. Он оставил после себя немало мудрых заповедей. Вот некоторые из них:

Пей там, где конь пьет. Конь плохой воды не будет пить никогда.

Стели постель там, где кошка укладывается.

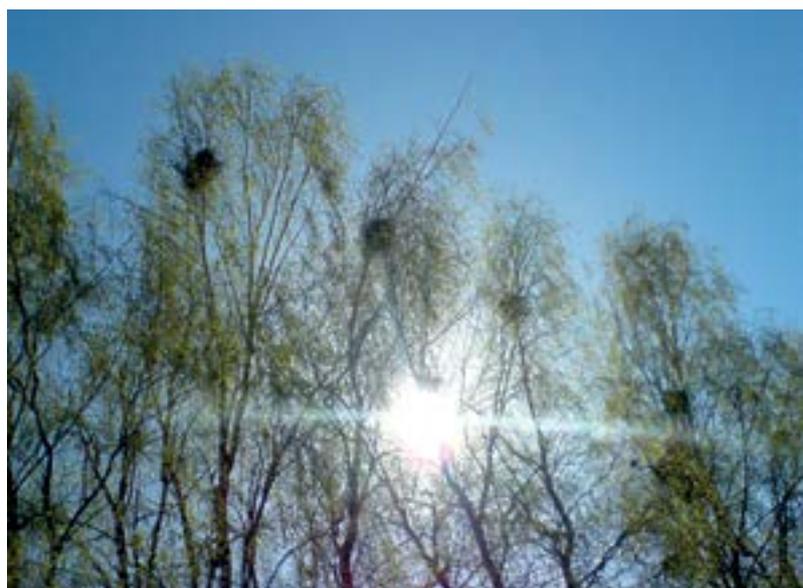
Ешь фрукт, которого червяк коснулся. Смело бери грибы, на которые мошкара садится.

Сади дерево там, где крот землю роет.

Дом строй на том месте, где змея греется.

Колодец копай там, где птицы гнездятся в жару.

Ложись и вставай с курицами – будешь иметь золотое зерно дня.



Чем эти советы великого старца хуже принципов фэншуй? Как видим, у каждого народа своя мудрость, своя философия, проверенная веками. И неважно, новомодный ли это китайский фэншуй, или заветы святого старца, или просто запавшие в душу мысли известных людей, или заповеди наших родителей, – главное, чтобы, следуя им, мы не потеряли свое истинное «Я», а действительно обрели ту самую гармонию, говорить о которой сейчас стало очень модно. Очень хотелось бы, чтобы мы научились соразмерять свою жизнь не только и не столько с тем, что диктует «ветренная мода», а с тем, что негромко подсказывает нам Природа, вечная и мудрая.

Оксана Белых

# Готовили суши

Суши – блюдо традиционной японской кухни, настоящая визитная карточка страны Восходящего Солнца, впечатляющая как оригинальностью вкуса, так и эстетикой исполнения. И в этом нет ничего удивительного, ведь японцы свято верят, что еда – это кулинарный шедевр, который должен радовать как желудок, так и глаз. К тому же суши – это не только оригинальный, но и весьма полезный деликатес, содержащий минимум жира и калорий, но максимум витаминов и ценнейших минералов.

Все мы уже успели по достоинству оценить вкус и эстетику суши, но почему бы не попробовать приготовить суши в домашних условиях?

Приготовление этого блюда не такое уж хлопотное и мудреное дело, как может показаться на первый взгляд. Готовить суши можно в любое время года и подавать в качестве основного или второго блюда. Подбор ингредиентов для приготовления суши необычайно разнообразен, что дает волю фантазии и кулинарным экспериментам. Главное, чтобы все продукты были свежими, натуральными и отличались высокими вкусовыми характеристиками.



Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»  
выражает благодарность за проведение фотосъемки  
лаунж-бару «La Пасижу», г. Алматы, пр. Сейфуллина, 520

**Ролл «Филадельфия»** – один из популярных роллов типа «урамаки», т.е. «вывернутых» наружу рисом. Начинка – обязательно со сливочным сыром, может быть добавлен зеленый лук, огурец, икра и авокадо. Снаружи ролл обернут полностью или частично тонким ломтиком филе свежего или малосольного лосося.

#### **Ингредиенты:**

Нежная рыба лосось – 80 г;  
сливочный сыр «Филадельфия» – 60 г;  
нори (морская водоросль) – 1 лист;  
специальный рис для суши – 120 г.



**Приготовление:** покройте бамбуковый коврик пищевой пленкой, на которой разложите лист нори блестящей стороной вниз. Мокрыми руками сформируйте из вареного риса комочек и разложите его равномерным слоем на водорослях. Затем аккуратно согните циновку и переверните ее; в результате этой манипуляции рис окажется снизу, а водоросли – сверху. Следующий этап – сыр «Филадельфия». Его следует выложить «дорожкой» по центру листа нори. Теперь можете свернуть циновку и сформировать аккуратный ролл. Этап сворачивания бамбукового коврика и придания формы роллу является одним из самых сложных для новичков. У вас должен получиться прямоугольный ролл; сверху его нужно покрыть заранее нарезанными кусочками лосося. Чтобы аккуратно нарезать роллы, предварительно смочите нож в холодной воде.

## **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**

желает вам повар  
лаунж-бара «La Пасижу»  
Кенжебек Асанакунув

Калифорния – это не только солнечный американский штат на западном побережье Тихого океана. «Калифорния» – это еще и вкуснейшие, изысканные роллы, которые стали очень популярными среди поклонников суши.

#### **Ингредиенты:**

Нори (морская водоросль) – 1 лист;  
специальный рис для суши – 120 г;  
крабовое мясо – 40 г;  
японский майонез – 20 г;  
огурцы, нарезанные тонкой соломкой – 20 г;  
авокадо – 20 г;  
васаби;  
соевый соус;  
имбирь.

**Приготовление:** выложите сваренный рис ровным слоем на лист нори. Затем переложите заготовку с циновки на пищевую пленку так, чтобы рис оказался снизу, а водоросли сверху. Среднюю часть листа нори необходимо смазать желаемым количеством хрена васаби. Начинку выложите поверх васаби. Мы рекомендуем использовать для начинки крабовое мясо, огурец, авокадо. Важное правило: продукты для начинки не выкладывайте друг на друга, только рядом. Сверните и сформируйте ролл. Украсьте его кунжутными семечками или икринками летучей рыбы. Подавайте роллы с соевым соусом, хреном васаби и имбирем.

Вот и все! И неважно, если с первого раза получится не очень красиво. Менее вкусными они от этого не будут!



# Август-2014



## Овен (21.03-20.04)

Август для представителей этого знака Зодиака, скорее всего, будет проходить в созидании. Сделайте все возможное, чтобы наполнить вашу жизнь теплом и комфортом. Есть вероятность возникновения конфликтных ситуаций на работе с коллегами. Возможно, что какой-то договор или сделка, на которую вы возлагали большие надежды, не состоится по не зависящим от вас причинам. Но не отчаивайтесь. Вскоре все наладится. А вот финансовая ситуация в жизни Овнов в данный период будет очень успешной. Возможно получение дополнительных прибылей и открытие новых источников заработка.



## Телец (21.04-21.05)

Тельцы окажутся на редкость гибкими и игривыми и будут с легкостью справляться со многими проблемами, не заикливаясь на пустяках. Многие закрытые ранее двери в этот период откроются для вас, вы увидите много новых перспектив и возможностей. Профессиональная жизнь Тельцов в этот период, скорее всего, будет тесно связана с обучением и пополнением багажа знаний. Полученные новые навыки и умения помогут вам в будущем более полно реализовать свои профессиональные возможности и подняться вверх по карьерной лестнице. Если же вам нужно получить какую-либо лицензию или другую важную «бумагу», необходимую в профессиональной сфере деятельности, – сейчас очень уместный для этого период.



## Близнецы (22.05-21.06)

В августе Близнецам все будет даваться на удивление легко. Прилагая минимум усилий, вы сможете добиться максимального результата. Если вы видите, что все получается достаточно легко и вам везет, звезды советуют расслабиться и перестать держать все под контролем. Конечно, организованность – хорошее качество, но сейчас оно может вам навредить. В общем, этот период для Близнецов будет очень успешным. Практически любое дело, за которое бы вы ни брались, будет складываться так, как вы пожелаете. Звезды не рекомендуют представителям данного знака быть в этот период слишком скрытными. Вам может начать казаться, что окружающие строят козни против вас, но, скорее всего, вы просто надумываете несуществующие проблемы. Не бойтесь быть более открытыми, хотя бы с вашими близкими людьми.



## Рак (22.06-22.07)

Вы будете очень тонко чувствовать, что вам нужно, и делать все возможное, чтобы удовлетворить свои потребности. Звезды не рекомендуют вам руководствоваться мнением посторонних людей в важных для вас вопросах. Делайте так, как вы считаете нужным. Велика вероятность, что именно вы сами, без посторонних советов, примите самое важное для вас решение. В этот период Раки будут отличаться замечательной интуицией, которая поможет им реализовать многие планы и избежать неприятностей. Поэтому обязательно прислушивайтесь к своему внутреннему голосу и ни в коем случае не заглушайте его. Звезды не рекомендуют вам останавливаться на достигнутом, каким бы значимым оно ни казалось. Ваши ресурсы намного сильнее, и вероятно, что, потрудившись, вы сможете получить еще больше.



## Лев (23.07-23.08)

Звезды рекомендуют Львам в августе выбрать определенную тактику поведения и придерживаться ее постоянно. Частая смена поведения может показать вас как человека непостоянного и изменчивого, из-за чего у некоторых людей может сложиться о вас негативное мнение. Доводите до конца любое начатое дело. Помните, что без трудолюбия и целеустремленности у вас в этот период, вероятно, ничего не выйдет. В финансовом плане, возможно, вы столкнетесь с некоторыми проблемами и неожиданно возникшими трудностями. Но в целом, как утверждают звезды, вы останетесь в плюсе. Поэтому постарайтесь не волноваться понапрасну относительно материальных вещей.



## Дева (24.08-23.09)

Представители этого знака Зодиака могут стать в августе чрезмерно подозрительны и сами спровоцировать неприятные ситуации около себя, которые при ином вашем поведении могли бы и вовсе не возникнуть. Поэтому постарайтесь вести себя более спокойно и сдержанно. Не нервничайте понапрасну. В целом в профессиональном плане этот период для Дев будет вполне благоприятным. Возможно заключение новых контрактов, выгодных сделок, продвижение по карьерной лестнице. Также велика вероятность, что, если у вас были конфликты с кем-то из сотрудников на работе, они сойдут на нет, что положительно отразится и на вашей трудовой деятельности, и на настроении коллектива в целом. Финансовая ситуация обещает порадовать Дев. Скорее всего, вы получите какое-либо дополнительное денежное вознаграждение, например премию.



## Весы

(24.09-23.10)

Весы в августе могут стать особенно безответственны. Если раньше вы слишком заботились о той или иной ситуации или человеке, сейчас можете начать делать совершенно наоборот. Постарайтесь найти золотую середину. Также не стоит скидывать свои дела на другого человека, даже на близких. Если захотите что-то изменить, хорошенько подумайте, действительно ли новое место или дело (это касается различных сфер) будет для вас лучше и перспективнее. Если у вас возникнет много вопросов относительно этого, лучше пока оставьте все как есть и не принимайте поспешных решений. Взвесьте все «за» и «против» и только потом делайте, что запланировали. А вот от поездок и командировок, особенно в первой половине месяца, лучше по возможности отказаться.



## Скорпион

(24.10-22.11)

Август отлично подходит для Скорпионов, чтобы расширить сферы влияния. Вероятно, именно сейчас это удастся сделать достаточно быстро и сравнительно легко. Если будете собранны и внимательны, все будет хорошо! Также можно воспользоваться советами со стороны для разрешения каких-то жизненных ситуаций. Именно от посторонних людей вы можете услышать, как лучше поступить. И это решение может и вправду оказаться наиболее правильным. Профессиональная сфера деятельности обещает быть в этот период достаточно успешной и благоприятной. Финансовая ситуация также имеет тенденцию к улучшению. Проявите целеустремленность и настойчивость – и ваш труд будет вознагражден. Также это время хорошо подходит для совершения покупок и крупных приобретений.



## Стрелец

(23.11-21.12)

Стрельцам в августе звезды рекомендуют отдохнуть и расслабиться. Если можете, возьмите сейчас отпуск или хотя бы несколько дней отгулов и отправляйтесь в путешествие со своими близкими. Вы сейчас очень нуждаетесь в отдыхе. И хотя бы несколько дней в другой обстановке положительно отразится на вас и значительно взбодрит, после чего вы сможете вернуться к своим обязанностям с новыми силами, от чего и вам, и вашему окружению будет только лучше. В первой половине месяца финансовая ситуация может складываться не наилучшим образом, но ко второй половине августа все нормализуется. Поэтому не стоит слишком волноваться. Существенных финансовых издержек и трат, скорее всего, не предвидится.



## Козерог

(22.12-20.01)

Вероятно, что в августе Козероги будут брать на себя больше обязанностей, чем на самом деле в состоянии выполнить. Или же, если вы и сможете все сделать, вы себя слишком «загрузите» и будете очень утомлены. А вот результат от ваших стараний может быть намного менее значимым, чем вы ожидали. Так что постарайтесь не взваливать на свои плечи все и вся. Делайте только самое необходимое. Звезды не советуют в этот период давать в долг – наоборот, не помешает экономия. Если отложите деньги сейчас, сможете в будущем совершить полезную покупку или реализовать свое давнее желание.



## Водолей

(21.01-18.02)

Август для Водолеев будет вполне спокойным месяцем. Серьезных перемен в вашей жизни не предвидится. Все, что будет происходить в этот период, будет ожидаемо и не станет вас удивлять. Поэтому сюрпризов, как положительных, так и неприятных, ждать не стоит. Возможно, в вашей жизни появятся люди из прошлого. А вот в профессиональной сфере деятельности Водоев, скорее всего, окажутся в эпицентре событий. Возникнет ощущение, что вокруг вас будет вращаться все и вся. И вправду, на работе вы станете почти незаменимым человеком. С вами будут многие советовать, без вашего непосредственного участия не будет решаться практически ничего. Велика вероятность продвижения по карьерной лестнице и значительные достижения.



## Рыбы

(19.02-20.03)

В августе Рыбы, скорее всего, согласятся на то, что раньше для них было неприемлемо. Сейчас вообще лучше поменьше говорить о своих планах. Говорите только о том, в чем вы практически уверены. Не рекомендуется ввязываться в долговременные проекты. Также старайтесь не давать обещаний, которых можете не сдержать. В финансовом плане этот период может быть не очень ровным. Но не волнуйтесь, все вскоре нормализуется, а возможно, даже и улучшится. Все неурядицы, в том числе и финансовые, временны. Только избегайте излишних трат, сейчас рекомендуется немного экономить. А совершение крупных покупок лучше перенести на потом, когда финансовое положение будет более удачным.

## ТЕМА НОМЕРА

# «Мои года ~ мое богатство»

ВОПРОС НОМЕРА  
Геронтология



МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА  
Алмагуль Заманбекова,  
г. Усть-Каменогорск

МИРОВОЙ ОПЫТ  
Венгрия



НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА  
Как сохранить молодость

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА  
Роза Ягудина:  
Орфаные препараты



ОТНОШЕНИЯ  
Разница в возрасте у партнеров

ЗООМИР  
Животные-долгожители

