

## Компаниясының Миссиясы

---

Біз – адам денсаулығын және өмір сапасын жақсартатын этикалық компаниямыз.

Біз жеткізілімдерді кең ассортиментте, ең төмен шығындармен және уақытылы қамтамасыз етеміз.

Біз әріптестерімізбен ашық және өзара тиімді қызметтестікті мынадай қағидаттар бойынша дамытамыз:

- сенімділік және профессионализм;
- технологиялық озаттыққа талпыну;
- сапа және қауіпсіздіктің биік стандарттарын қолдану.

Біздің дамуымыз мынадай негіздерге байланысты:

- қызметкерлерге деген сенім және олардың әрқайсысының қуаттылығы, ықыластығы, жауапкершілігі;
- қызметкерлердің жеке басты және кәсіби өсуіне ерекше назар аудару;
- адалдық пен достық;
- өзара қарым-қатынастағы шындық және әділдік.

## Миссия компании

---

Мы – этическая компания, деятельность которой улучшает здоровье и качество жизни людей.

Мы обеспечиваем поставки в широком ассортименте, с минимальными издержками и точно в срок.

Мы развиваем открытое и взаимовыгодное сотрудничество с партнерами

- на принципах надежности и профессионализма в работе;
- стремясь к технологическому лидерству;
- поддерживая высокие стандарты качества и безопасности.

Мы строим свое развитие на основе:

- доверия к сотрудникам и энергии, инициативе, ответственности каждого из них;
- внимания к личностному и профессиональному росту;
- искренности и дружелюбия;
- честности и справедливости в отношениях.

# ЭМИТИ Pharm

№ 9 (19) 2014



Обложка  
**Евгений Землянкин**  
Фото – Денис Пахомчик

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

**Главный редактор** Дана Бердыгулова  
**Корректор-литературный редактор** Фарид Нурпеисова  
**Дизайн, верстка, допечатная подготовка** Денис Пахомчик  
**Фото:** Денис Пахомчик, интернет-ресурсы  
**Иллюстрации** Наталья Польшанная  
**Менеджеры по рекламе:** Айнель Айтбаева, Кристина Рябухина

**Над номером работали:**

Мадина Курмангалиева, Галина Хван, Майя Тен,  
Наталья Батракова, Роза Ягудина, Марина Азанова, Яна Ким,  
Наталья Выдренко, Наталья Польшанная, Жанат Смирнова,  
Мария Коленко, Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт

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, 23/1.

**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!

Сегодня молодым людям трудно решиться на такой важный и ответственный шаг, как создание семьи. На первый план выступают материальные трудности, жилищные проблемы, а также вопрос личной свободы. Вспомните, как герой известного кинофильма боялся даже представить себе, что у него кто-то каждый день будет мелькать перед глазами туда-сюда, туда-сюда.

Но что это за свобода? От кого или чего? От любящего человека, своих собственных детей, ответственности, своей жизни? Да и свобода ли это? Может, это не свобода, а одиночество, которое в молодости переносить легко, а с возрастом – все труднее и невыносимее? «Одиночество к лицу только Всевышнему», – говорят казахи. И если уж всякое живое существо на земле стремится найти себе пару, то человеку и вовсе не пристало идти по долгой жизненной дороге без верного спутника.

Что касается материальных проблем, то они были всегда. Нет ничего неразрешимого, все в руках самого человека.

Так что не следует бояться расстаться с мнимой свободой, тем более что в награду ты получишь жизнь, наполненную прекрасным смыслом и ни с чем не сравнимым счастьем.

Вот об этом мы и хотим поговорить сегодня с вами, читатель.

Дана Бердыгулова,  
главный редактор

## СОДЕРЖАНИЕ

### ТЕМА НОМЕРА

## *Свадебный переполох*



### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА 24

От цены лекарства –  
к цене результата лечения

### КАРЬЕРА 28

HeadHunter: Каждый пятый  
служебный роман приводит к свадьбе  
Стрессовое интервью



### МИРОВОЙ ОПЫТ 42

Аптеки в Италии: традиции,  
услуги и ценовая политика

### ГЕРОЙ НОМЕРА 44

Евгений Землянкин:  
Человек сам отвечает за свои решения

### ВОПРОС НОМЕРА 6

Новые технологии  
в лечении заболеваний глаз

### ЗДОРОВЬЕ 16

Осенние обострения

Планирование семьи:  
зачатие и рождение желанных детей

### ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 20

Химические пилинги



### КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА 36

Моббинг: причины, последствия,  
профилактика, методы борьбы

### АКТУАЛЬНО 40

Новые аптечки – новые проблемы?





50

## СОВРЕМЕННАЯ ПРОЗА 70

Случай на перекрестке

## ОН И ОНА 72

Владимир Маяковский и Лиля Брик

## ПОДИУМ 76

Невеста – всех краше...

## ПУТЕШЕСТВИЯ 78

Моя большая экзотическая свадьба



84

ЭМИТИ Pharm

## ОТНОШЕНИЯ 50

Кризисы в семейной системе

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ 56

Как решиться на свадьбу?

## ВОСПИТАНИЕ 62

Как подружиться с ребенком мужа

## НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ 68

Свадебные приметы и традиции



76

## ЗООМИР 80

Брак – дело серьезное

## КУЛИНАРИЯ 84

Бараньи ребрышки «в шубе»

## АСТРОПРОГНОЗ 86

Гороскоп на октябрь

# Новые технологии в лечении заболеваний глаз

Мадина Курмангалиева, д.м.н., профессор, врач высшей квалификационной категории,  
заведующая отделением офтальмологии ЦКБ МЦ УДП РК  
Галина Хван, к.м.н., врач высшей категории

Увеличение средней продолжительности жизни населения в развитых странах привело к резкому росту заболеваний глаз, которые при отсутствии адекватного лечения могут стать причинами слабости зрения и даже слепоты. К подобным заболеваниям относятся катаракта, глаукома, возрастная макулодистрофия, диабетическая ретинопатия.



Наиболее значимые успехи достигнуты офтальмологами в хирургическом лечении **катаракты**. «Золотым» стандартом является операция факэмульсификации катаракты, предполагающая удаление мутного хрусталика на стадии незрелой катаракты. Операция выполняется с использованием ультразвуковой энергии через двухмиллиметровый самогерметизирующийся разрез роговицы и завершается имплантацией «мягкой» интраокулярной линзы. В настоящее время отдельные этапы удаления хрусталика проводятся с использованием лазерной энергии, что позволяет добиться еще более высокого функционального эффекта. Малоинвазивная хирургия катаракты значительно сокращает сроки послеоперационной реабилитации больных и может проводиться амбулаторно.

К сожалению, у пожилых пациентов катаракта зачастую сочетается с различными заболеваниями сетчатки и зрительного нерва, что может существенно влиять на исход операции, снижая остроту зрения.

Одним из таких заболеваний является **глаукома**. В настоящее время понятие глаукомы включает целую группу заболеваний, сопровождающихся повышением внутриглазного давления, атрофией зрительного нерва (нейропатией) и характерными изменениями поля зрения. Ранняя диагностика глаукомы стала возможной благодаря внедрению в клиническую практику компьютерной периметрии, оптической когерентной томографии, однако не исключает необходимости использования традиционных методов исследования и в первую очередь тонометрии. Наиболее распространенной формой глаукомы является **первичная**, которая в свою очередь делится на **открыто- и закрытоугольную формы**. В первом случае при начальных стадиях глаукомного процесса в основном применяется местная гипотензивная терапия – капли, снижающие офтальмотонус. Среди гипотензивных капель препаратами первого выбора в настоящее время признаны бета-адреноблокаторы и аналоги

простагландинов. Современной альтернативой гипотензивных капель при открытоугольной глаукоме является селективная лазерная трабекулопластика (СЛТ). Данная лазерная операция заключается в деликатном стимулирующем воздействии на трабекулярный аппарат глаза, участвующий в оттоке внутриглазной жидкости. СЛТ может быть операцией выбора при невозможности регулярного закапывания капель, не требует специальной предоперационной подготовки и при снижении гипотензивного эффекта в отдаленном периоде (через 6 месяцев) может выполняться повторно.

При закрытоугольной глаукоме основным способом лечения является лазерная иридотомия, кото-



рая заключается в выполнении колобомы у корня радужки, устраняющей один из основных блоков при оттоке внутриглазной жидкости. Эффективным и более радикальным способом снижения внутриглазного давления (ВГД) при закрытом угле передней камеры является также хирургическое удаление «толстого» хрусталика с последующей заменой его на более тонкий – искусственный.

Повысить эффективность микрохирургических гипотензивных операций в лечении больных с продвинутыми стадиями глаукомы позволило применение различных дренажей – устройств, позволяющих усилить отток внутриглазной жидкости в зоне вмешательства. Имплантация дренажей препятствует зарастанию искусственных путей оттока и существенно пролонгирует срок действия антиглаукоматозных операций.

Снижение ВГД до определенного целевого уровня (на 30% от исходного уровня ВГД) является первым и необходимым условием лечения глаукомных

больных. Далее проводится так называемая нейропротекторная терапия с учетом сопутствующих общих заболеваний пациента, уровня артериального давления.

Быстрый рост заболеваемости сахарным диабетом в последние десятилетия, носящий характер эпидемии, обусловил и значительную долю больных с **диабетической ретинопатией** в структуре офтальмопатологии.

Современная тактика лечения поражения сетчатки при сахарном диабете предусматривает своевременную и адекватную лазерную коагуляцию с последующим регулярным наблюдением офтальмолога. Непременным условием стабилизации диабетической ретинопатии является нормализация уровня гликемии и артериального давления. При прогрессировании диабетической ретинопатии и переходе ее в пролиферативную стадию приходится прибегать к витреоретинальным вмешательствам, предполагающим удаление измененного стекловидного тела и замену его на перфторорганические газы и силиконовое масло. После чего возможно проводить устранение шварт, фиброзных изменений на сетчатке. Подобные операции являются одним из наиболее дорогостоящих видов лечения в офтальмологии и не всегда могут гарантировать сохранение зрительных функций ввиду рубцовых изменений сетчатки и стекловидного тела.

Однако в последнее десятилетие удалось существенно оптимизировать лечение больных с пролиферативным синдромом на фоне как диабетической ретинопатии, так и посттромботической ретинопатии и неоваскулярной формы возрастной макулодистрофии. В данном случае речь идет о широком внедрении в клиническую практику ингибиторов ангиогенеза. Интравитреальные инъекции (в полость стекловидного тела) данных препаратов, блокирующих новообразованные сосуды, дает возможность рассасывания макулярного отека сетчатки, являющегося одной из основных причин значительного снижения зрения у пациентов с вышеупомянутой сосудистой патологией глаз. Распространение данного вида лечения в Казахстане в настоящее время ограничено высокой ценой на ингибиторы ангиогенеза и, видимо, требует решения вопроса на уровне государственной программы.

Таким образом, в офтальмологии в настоящее время наблюдаются положительные тенденции в разработке и внедрении инноваций в лечении как катаракты, так и различных заболеваний глаз, ранее считавшихся неизлечимыми. Важно также отметить, что многие из перечисленных современных методов лечения: факэмульсификация катаракты, имплантация глаукомных дренажей, лазерные гипотензивные операции, интравитреальное введение ингибиторов ангиогенеза – осуществляются на базе отделения офтальмологии ЦКБ МЦ УДП РК, что позволяет сохранить и улучшить зрительные функции пациентов.

# Осенние обострения

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

Наступившая осень принесла с собой новые хлопоты и заботы. Короче стал световой день, часто меняется погода, становится все прохладнее. Осенью в природе происходит серьезная перестройка, и это не может не сказываться на нашем самочувствии, ведь мы – часть природы.



Еще в 80-х годах прошлого века медики установили, что осенняя депрессия, или аффективное сезонное расстройство, вызывается уменьшением светового дня. Именно из-за этого человеческий мозг начинает вырабатывать мелатонин – гормон сна, который вызывает вялость, апатию, тягу к плотной пище и необоснованную лень. В общем, в чем-то мы похожи на медведей, готовящихся к спячке. Правда, в отличие от последних, проспав всю зиму, посасывая лапу, нам никто не позволит.

Люди реагируют на осень по-разному. Кому-то хочется впасть в спячку, кому-то – плакать, кто-то лишается сна и злится на весь мир. Лирики бы назвали это созвучием увядающей природе. Под натиском погодных катаклизмов сдаются даже те из нас, кто вроде бы отлично отдохнул летом в отпуске.

В большей степени осеннее обострение болезней влияет на людей с нестабильной нервной системой. Врачи трактуют изменения, происходящие в психической сфере людей, как невротическую (или серую) депрессию, а самые тяжелые случаи называют психотической депрессией, или, по-другому, «черной меланхолией».

Развивается некий порочный круг, когда апатия, ухудшение настроения, преобладание пессимистических нот в жизни приводят к снижению тонуса и сопротивляемости организма, что в свою очередь влечет за собой появление т.н. психосоматических расстройств и обострение многих хронических заболеваний, от которых настроение никак не улучшается.

Можно выделить **предпосылки осеннего обострения болезней:**

- прохладная, пасмурная, сырая погода;
- резкие колебания температуры воздуха и атмосферного давления;
- нередкие переохлаждения;
- осенняя гиподинамия;
- снижение позитивного настроения;
- нарушение сна;
- снижение иммунитета.

Сезонные колебания настроения и общего физического состояния людей весьма распространены. По мнению профессионалов, в настоящее время довольно много людей, имеющих отклонения в психике, которые не хотят обращаться к психиатрам за помощью. А тем временем влияние различных негативных факторов окружающего мира на психику человека становится все сильнее, стремительно растет число стрессовых ситуаций. Депрессия все чаще выходит на первое место, и тревожно, что все больше ей подвергаются молодые люди, принимающие все «близко к сердцу».

Считается, что осеннему обострению подвержены и здоровые люди с тонкой психической организацией, а также те, кто ослаблен стрессами и постоянно недоволен жизнью. Человек, не имеющий медицинского образования, зачастую не сможет правильно оценить это состояние, поэтому чрезвычайно важно обращение к компетентному специалисту.

Однако нервными и психическими расстройствами влияние осени не ограничивается. Промозглое настроение медленно, но верно подтачивает весь организм. Согласно данным статистики, осенью имеет место увеличение случаев регистрации многих заболеваний и обострения хронических, и их своевременная профилактика и лечение имеют важное значение для достижения выздоровления.

Существует ряд причин, почему именно в этот период количество обращений в больницу неуклонно растет. И поэтому разберитесь: только ли осень виновата в том, что вы заболели? Что первично и на что именно надо в обратить внимание прежде всего.

Депрессии опаснее многих хронических заболеваний. Иммунитет борется, но не всегда побеждает. Ярким подтверждением этого является утверждение экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), что эффективное лечение депрессии уменьшает смертность среди хронических больных. Результаты новых исследований, выполненных учеными сразу в 60 странах мира под эгидой ВОЗ, убедительно показали, что депрессия не только усугубляет многие известные заболевания, но и сама по себе очень опасна для жизни человека.

Согласно проанализированным данным, собранным в результате детального изучения историй болезни более чем 245 тыс. пациентов, маниакально-депрессивный психоз (МДП), которым в той или иной форме страдают многие хронические больные, сам по себе намного опаснее таких серьезных заболеваний, как астма, стенокардия, артрит и сахарный диабет.

При сборе информации в ходе последнего исследования особенно много вопросов респондентам задавали относительно, казалось бы, самых незначительных факторов их жизни. Например, хорошо ли они спят, какие сновидения видят, о чем думают, ощущают ли проблемы с памятью и концентрацией внимания. Во многих случаях результаты оказались неожиданными. Выяснилось, что человек, страдающий серьезной патологией, часто не жалуется на физические проявления своего заболевания – удушье, боли, слабость, но по-настоящему мучается от осознания собственного болезненного состояния, ненужности окружающим и прочих рефлексий. Эти результаты указывают на необходимость рассматривать депрессию как одну из основных проблем в современном здравоохранении. Эксперты призывают врачей всего мира более внимательно относиться к фактору депрессии при установлении диагноза и лечении своих пациентов.

Различают острые и хронические болезни в зависимости от длительности заболевания и темпа прогрессирования. Большинство острых заболеваний успешно вылечиваются и редко становятся причиной смерти, хронические же вызывают более половины случаев смертности. Причинами хронических заболеваний могут быть генетическая предрасположенность, неправильный образ жизни, неблагоприятные условия окружающей среды, плохой иммунитет, невылеченная острая стадия болезни и многое другое. Они возникают в любой период жизни: как в раннем детстве, так и в старости.

Сейчас сложно найти человека после тридцати лет, не страдающего хотя бы от одного хронического заболевания. Эти болезни коварны: однажды не долеченные, они могут месяцами и годами скрываться в организме человека, а в какой-то момент проявляют себя, после чего случаи обострений нередко учащаются. При этом излечиться от них гораздо сложнее, чем от обычных острых заболеваний.

Самые распространенные примеры таких болезней – это бронхит, бронхиальная астма, артериальная гипертензия, гастрит, сахарный диабет, рассеянный склероз, пиелонефрит, простатит и другие. Обострения болезней у разных пациентов случаются с различной периодичностью, они связаны с уровнем иммунитета и многими другими факторами, в том числе с сезонностью.

В начале осени хронические болезни начинают страиваться на передовой. Первыми среди вызывающих скорую помощь и обращающихся в поликлинику будут лица с бронхолегочной патологией, «сердечники», затем «язвенники», «почечники» и т.д.

Похолодание, влажный воздух, а также большое скопление транспорта и поллютантов (химических веществ, которые загрязняют окружающую среду) приводят к традиционной вспышке респираторных вирусных заболеваний. Не считая самих стандартных сезонных «простуд», острых респираторных вирусных инфекций, вирусных бронхитов, фарингитов, обостряются и их хронические осложнения как гайморит, отит, хроническая обструктивная болезнь легких и т.д.

Все знают, как лечить насморк. Тем не менее многие увлекаются иммуномодуляторами, антибактериальными средствами. Убедительно просим этого не делать: различные медикаменты, а особенно антибиотики, имеют строгие показания для применения и массу побочных эффектов, подавляют иммунитет, и их должен рекомендовать компетентный врач применительно к каждому случаю, с учетом особенностей организма. При неосложненных респираторных вирусных заболеваниях лучше вспомнить испытанные народные методы – чай с медом, чеснок и прочие дары природы.

Высокая влажность, дожди, перепады атмосферного давления, вирусные инфекции, которыми характеризуется начало осеннего сезона, провоцируют и боли в суставах, отеки и обострения артритов, остеохондроза. Без увеличения дозировки противовоспалительных препаратов порой не обойтись. Тем не менее советуем действовать аккуратно, начиная с согревающих мазей.

Начало осени отмечается также всплеском количества сердечно-сосудистых заболеваний – гипертонических кризов, обострением ишемической болезни сердца (стенокардии), особенно у метеочувствительных людей. При резких переменах погоды обычная фоновая терапия может не справиться с ситуацией, приходится применять сильнодействующие средства. К сожалению, профилактики гипертонии нет. Главное, что нужно делать людям с часто повышающимся давлением, – ограничить себя в употреблении поваренной соли. Врачи считают, что для гипертоников достаточно шести граммов соли в день. Именно столько содержится в естественных продуктах питания. Следует употреблять соль с пониженным содержанием натрия, которая специально предназначена для людей с гипертонией.

Люди, страдающие болезнями сердца и сосудов, могут испытывать недостаток кислорода. Для предотвращения такой проблемы старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, занимайтесь лечебной физкультурой, фитнесом дома и почаще ходите пешком. Если повышается давление, надо сразу обратиться к доктору.

К одним из самых распространенных недугов, которые обостряются во время осенне-зимнего

периода, относятся заболевания желудочно-кишечного тракта. Доказано, что многие болезни ЖКТ «запускают» нервно-психические факторы. Известны случаи, когда под воздействием стресса желудочный сок разъедал слизистую желудка буквально за несколько часов, и мог стремительно развиваться панкреонекроз. А значит, пока в вашей жизни есть стресс, многих болезней просто не избежать. Поэтому в первую очередь необходимо защитить себя от стресса.

Если вы болеете желудочно-кишечными заболеваниями не первый год и хорошо изучили свой календарь, то за 2 недели до предполагаемого срока обострения начните профилактический 3-недельный курс лечения. Принимайте на ночь те препараты, которые помогали вам прежде. Если эти препараты не помогают – обратитесь к врачу. В идеале все «язвенники» осенью и весной должны находиться под постоянным наблюдением медиков.

При гастрите с пониженной кислотностью полезно принимать мед (1 столовая ложка на стакан теплой воды) перед едой. При нормальной кислотности его надо принимать за 40–50 минут до еды. При повышенной кислотности – за полтора часа до еды. Также при повышенной кислотности полезно пить морковный сок, чай с кипреем. Кроме того, для профилактики обострения гастрита и язвы можно принимать настой из семени льна или свежесжатый картофельный сок.

При частой изжоге исключите рафинированный сахар, варенье, заменив их медом. Избежать отрыжек временно поможет раствор питьевой соды, а также апельсиновый сок.

**Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, занимайтесь лечебной физкультурой, фитнесом и почаще ходите пешком**

Людей, страдающих гастритом, часто беспокоит икота. Чтобы избавиться от нее, нужно пососать кусочек сахара, леденец, выпить не спеша 1/3 стакана воды с несколькими каплями уксуса. И помните: болезни желудка нуждаются в комплексном лечении. Наряду с приемом медикаментов необходимы физиотерапия, курортотерапия.

Отдельная тема – здоровое питание. Что и как нужно есть, чтобы не попасть на больничную койку? Страдающим желудочными недугами принимать пищу нужно по 5–6 раз, при обострении язвы – по 7 раз в день, но небольшими порциями. Оптимальная температура для горячих блюд должна быть от 57 до 62 градусов, для холодных – не ниже 5. Чтобы не раздражать слизистые стенки желудочно-кишечного тракта, всю пищу нужно употреблять только в сваренном или приготовленном на пару виде.

Дождь и слякоть, которые влекут за собой промокшие ноги и понижение температуры тела вследствие его охлаждения, могут спровоцировать осенью обострение заболеваний мочеполовой системы. Под ударом промозглой осени могут оказаться как мужчины, так и женщины.

У мужчин обостряются такие заболевания, как простатит (хронический или подострый), мочекаменная болезнь, воспаление мочеиспускательного канала (уретрит), воспаление почек (пиелонефрит), воспаление семявыводящего протока (фимеккулит), цистит и т.д. Отмечается также снижение потенции и полового влечения.

Самое распространенное и часто встречающееся женское урологическое заболевание в осенний период – это, конечно же, цистит. К общим заболеваниям можно отнести генитальный герпес, гиперактивный мочевой пузырь (частые позывы в туалет) и др.

Симптоматика у заболеваний разная, но можно выделить некоторые общие черты: боли различного характера (тупые, ноющие, колющие и т.д.), дискомфорт во время мочеиспускания, появление различных выделений, постоянный зуд и жжение и т.д.

И если на эти заболевания вовремя не обратить внимание и не начать их лечение, то воспаление, которое было спровоцировано осенним ненастьем, может вовлечь и почки. А это уже чревато куда более серьезными проблемами. Чтобы их избежать, при любом дискомфорте или появлении малоприятных симптомов в области мочеполовой системы немедленно обращайтесь к врачу. Самолечение в данном случае недопустимо!

#### **Рекомендации пациентам со склонностью к заболеваниям мочеполовой системы:**

- Нужно одеваться теплее (всегда по погоде или чуть теплее), что позволит сократить риск или полностью избежать воспалений органов малого таза.
- Защищать от холода нужно все части тела, но особое внимание необходимо уделять области бедер и поясницы (теплые носки и колготки обязательны!).
- С утеплением и перегревом следует знать меру. Чрезмерно сильный перегрев половых органов может привести к развитию грибковых поражений.

#### **«Осенние» советы:**

1. Балуйте себя. Если подавленное состояние, усугубляющееся по мере приближения зимы, вам уже знакомо – планируйте отпуск на осень и радуйте себя теплым заграничным морем и ярким солнцем как можно дольше.
2. Если признаки «осеннего» настроения появились неожиданно-негаданно, срочно начинайте баловать себя всякими приятными мелочами, общайтесь с приятными людьми и старайтесь,

чтобы положительные эмоции оттеснили отрицательные.

3. Чтобы поддержать нервную систему, освободить голову от грустных мыслей и наладить сон, вечером выпейте успокоительный чай, включите приятную музыку, примите ванну.

4. Если «не справляетесь» с нервным состоянием, постоянным нарушением сна – обратитесь за консультацией к психологу или психотерапевту.

5. Регулярно измеряйте артериальное давление. При появлении боли в области сердца обязательно вызовите скорую помощь или обратитесь к врачу.

6. Запаситесь облепихой и другими ягодами. Облепиха содержит более ста целительных веществ. Одна-две чайные ложки ее ягод, перетертых с сахаром, обеспечат дневную потребность организма в витаминах А, С, Е, В, К. По полезности, пищевой и биологической ценности облепиха превосходит многие другие плоды и ягоды. Облепиховое масло давно и широко применяется при различных заболеваниях: язве желудка и двенадцатиперстной кишки, поражениях слизистых оболочек внутренних органов, язвенных колитах и т.д.

7. Не экспериментируйте. При обострении язвенной болезни можно снять приступ боли стаканом молока с щепоткой соды. Но имейте в виду: это экстренная мера и ничего общего с лечением не имеет. Более того, гораздо полезнее не лечить (устранять последствия обострения), а предупреждать обострения. За две-три недели до предполагаемого обострения принимайте специально разработанные профилактические средства.

8. Берегите суставы. Если появляется сезонная боль в суставах, принимайте витамины группы В, которые улучшают питание нервных корешков и хрящевых поверхностей суставов; а также препараты кальция.

9. Следите за погодой. При похолодании или возможном падении температуры воздуха, обещанном дожде старайтесь одеваться теплее, не забывайте взять зонт.

10. Проводите больше времени на свежем воздухе, выезжайте на природу. При этом не забудьте позаботиться о том, чтобы не промокли ноги.

11. Правильно и вкусно питайтесь, предпочитительно имеющимися в большом разнообразии и количестве овощами и фруктами.

**Давайте, подобно поэту, увидим в осени не только «унылую пору», но и «очей очарованье»!**

## ЗДОРОВЬЕ, ИНТЕЛЛЕКТ ШКОЛЬНИКА И ПАМЯТЬ ВЗРОСЛОГО

**Популярно,  
для чего нужен йод школьнику**

***Весь месяц строго давать своему школьнику ложку йода Бальзам «Возрождение»***

В периодической таблице Менделеева йод значится под номером №53. А вот влияние на здоровье для формирования физических и умственных способностей школьника этот элемент имеет первостепенное значение.

***По данным ВОЗ, более 40 миллионов человек страдают кретинизмом по банальной причине – не хватает йода в организме.***

***В школах Казахстана учатся 2,5 млн детей, от 40 до 60% подростков, по данным скрининга ВОЗ, имеют устойчивые хронические заболевания, у большинства диагностируется зоб, а 25% в результате недостатка йода имеют те или иные признаки слабоумия. Об этой связи «йод – успеваемость» не все родители знают. Кроме того, у детей часто выявляются врожденные пороки развития, дети плохо адаптируются к среде, 40% выпускников школ ограничены в выборе профессии по причине йодадефицита.***



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Итак, йод участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, которая вырабатывает активные вещества – тиреоидные гормоны. Они выполняют множество жизненно важных функций: отвечают за водно-солевой баланс, обмен белков, жиров, углеводов и энергии в организме – вот почему люди, заболевшие зобом, начинают набирать вес или, наоборот худеть. А еще они регулируют тепловой обмен в организме, деятельность головного мозга, рост и развитие ребенка, работу сердечно-сосудистой и половой системы. Чтобы щитовидная железа вырабатывала свои важные гормоны, человеку необходим йод, так как он является значительной их частью. Это своего рода маленький дирижер большого оркестра. Если йода не хватает, то нам не хватает и гормонов, в результате чего возникают болезни.

**Как понять,  
что организму не хватает йода**

В первую очередь это отражается на нервной системе и психологическом здоровье: человек становится забывчивым, у него снижается внимание, он быстро утомляется. У девочек и женщин возможны нарушения менструального цикла.

**Для кого особо опасен дефицит йода?** – Это беременные, кормящие мамы и все дети, в том числе школьники.

Если йода не хватает, беременность может прерваться преждевременно, а ребенок родиться с пороками развития, и в дальнейшем, если не принять меры, у него может развиваться слабоумие, кретинизм.

У детей недостаток йода всегда протекает гораздо опаснее, чем у взрослых. Связано это, во-первых, с быстрыми темпами развития нервной системы и скелета детей, что в свою очередь требует потребления большого количества гормонов щитовидной железы и йода. Такие дети начинают отставать в физическом и умственном развитии. Иногда родители теряются в догадках: почему ребенок стал таким пассивным, не внимательным, потерял интерес к учебе, плохо учится? Ругают его, но наказанием здесь не можешь. Причина может быть в том, что у ребенка йодадефицит. Разрешить эту ситуацию просто – надо дать организму то, чего ему необходимо. Весь Казахстан называют эндемичной зоной. Эндемия – это недостаток йода в воде, почве и воздухе.

Особенно внимательными надо быть родителям, у кого подрастают девочки: дефицит йода может вызвать у них в будущем серьезные проблемы с яичниками, страдает репродуктивная функция девочек организма.

Наука имеет неопровержимые доказательства в пользу огромного влияния щитовидной железы на развитие головного мозга и его активность на протяжении всей жизни человека. Например, наличие зоба на прямую влияет на уровень интеллекта IQ. Сегодня школьники страдающие зобом, широко распространенная проблема.

Все дело не в самой железе, а в химических веществах (гормонах), которые она вырабатывает. Получается, работа мозга зависит от работы щитовидной железы.

Влияние щитовидной железы на работу головного мозга продолжается на протяжении всей школьной жизни. В частности многие энергоемкие процессы, такие как запоминание новой информации, освоение методик учебной системы, адаптация к новым условиям, напряженные умственные процессы протекают при непосредственном участии гормонов щитовидной железы. Таким образом, йод и гормоны щитовидной железы играют важную роль в приобретении школьником знаний, формировании его интеллектуальных способностей и поддержании их на определенном уровне (IQ). Под контролем гормонов щитовидной железы находится интеллектуальная часть мозга.

**ВЫВОД**

Интеллектуальные способности школьников находятся в прямой зависимости от работы щитовидной железы. В период внутриутробного развития и в раннем детстве гормоны щитовидной железы способствуют развитию мозга как органа, а в дальнейшем, когда строительство мозга прекращается, гормоны щитовидной железы определяют становление интеллектуальных способностей за счет энергетического обеспечения процессов обучения, запоминания и адаптации.

**Несколько замечаний о том как защитить школьника от недостатка йода:**

- Перед началом учебного года за один месяц начинать давать ребенку йод, для быстрой адаптации ребенка к учебе в сентябре.

- Для обеспечения нормальной работы щитовидной железы важно обеспечить поступление в организм дневной порции йода. Эта порция соответствует ложке Бальзам «Возрождение» 1 раз в день.

- У школьников признаками недостатка йода являются: отставание в учебе, апатия, частые простуды.

- Каждый день, в течении учебного года школьнику необходимо принимать

ложку Бальзам «Возрождение»: тогда он не будет подвержен простуде, успешно сдаст экзамены, будут достигнуты положительные результаты по итогам ЕНТ, а самое главное качественно повысится его интеллект.

Интеллект – способность к познанию и решению трудностей; это все познавательные способности: ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение. К параметрам, формирующим отличительные особенности интеллектуальной системы школьника относят:

- объем рабочей памяти, способность к прогнозированию, логике;
- многоуровневую иерархию системного отбора ценной информации.

**ЙОД –  
НЕЗАМЕНИМЫЙ  
И ВАЖНЫЙ  
МИКРОЭЛЕМЕНТ,  
ОН КОНТРОЛИРУЕТ  
ИНТЕЛЛЕКТ  
ШКОЛЬНИКА И  
ПАМЯТЬ ВЗРОСЛОГО!**

**НОВИНКИ** **СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!**



**mti-medical@yandex.ru**  
**mti-shop.kz**

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

**8 800 080 22 33**  
Бесплатный  
по Казахстану

## ОТЕЧЕСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ “MTI MEDICAL” ВЫВОДИТ НА РЫНОК ДВЕ НОВИНКИ:

**Комплекс №1 «Здоровое Сердце»**, разработан для повышения эффективности восстановительных работ организма. Эффективно контролирует давление, сахар, холестерин, остеопороз, атеросклероз, инфаркт и инсульт. Очень хорошо помогает усвоению кальция, помогает удерживать хорошее зрение.

Инструкция применения:

Утром натощак – принимать 2 капсулы №60, бальзам «Возрождение плюс», усиленной формулы. С одной стороны, обогащение йодом помогает щитовидной железе вырабатывать очень важный для организма – йодированный гормон тироксин. С другой, только при наличии гормона тироксина печень способна выполнять свои функции, основная из которых – иммунная. В результате кровеносная система обогащается иммуноглобулинами – антителами против вирусов, бактерий, грибов, паразитов, опухолей. Препарат «Акулий жир Омега-3», принимать 3 раза в день по 2 капсулы, снижает концентрацию холестерина сыворотки крови. Замедляет процессы старения, эффективно поднимает иммунитет.

Рекомендуется принимать Комплекс №1 не менее 6 месяцев, удвоенное воздействие на иммунитет и кровеносную систему, эффективно снижает угрозу 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 болячки. Крем разработан против псориаза, экземы, ожогов и витилиго мазать 1-2 раза в день. Крем хорошо лечит красные угри на лице и спине.

Инструкция применения:

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

Есть состояния, когда бактерии, грибки и паразиты высыпают на кожу тела, например, на фоне частого приема антибиотиков происходит сбой обмена веществ. Специальный крем «Возрождение», помогает избавиться от паразитов на кожном покрове. Мазать один раз в день, нанесите кисточкой на зоны болячек и держите до высыхания, затем стряхните, смывать водой не обязательно. 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

## Планирование семьи: зачатие и рождение желанных детей

После свадьбы молодожены начинают строить новую жизнь и рисовать в планах картины будущих лет. В этот момент важно не только распределить роли в новой семье, рассчитать бюджет, но и обсудить вопрос рождения детей, чтобы появившийся в доме малыш стал не обузой, а долгожданной радостью. Заведующая кафедрой акушерства и гинекологии Казахского национального медицинского университета Гульжахан Омарова считает, что каждая семья должна заранее готовиться к рождению ребенка, то есть планировать семью.



«Планирование семьи – это комплекс мероприятий, который направлен на обеспечение рождения только желанных детей в удобное для родителей время, в желанном возрасте и даже желанного пола», – отмечает Гульжахан Кашкинбаевна.

По словам эксперта, самый хороший возраст для рождения первого ребенка для женщины – это 20–25 лет. «В нашем государстве брачный возраст уже определен. Считается, что после 18 лет органы и системы девушки уже готовы к наступлению беременности, однако окончательное завершение формирования репродуктивной системы не только к наступлению беременности, но и к вынашиванию, родам и лактации происходит все-таки в возрасте после 20 лет», – поясняет врач.

При этом специалист отмечает, что у несовершеннолетних девочек, уже ведущих половую жизнь, из-за риска ранней беременности должна быть хорошая контрацепция, поскольку стать матерью в это время они еще полностью не готовы ни физически, ни морально. «Методы контрацепции – это вопрос очень индивидуальный. Обычно вид контрацепции выбирается совместно с пациентом. Существуют различные методы контрацепции, так называемые традиционные (к ним относятся барьерные методы, использование спермицидов, прерванный половой акт) и современные контрацептивы – это гормональная контрацепция, использование внутриматочной спирали, добровольная хирургическая стерилизация», – говорит Омарова.

Еще, по словам Гульжахан Кашкинбаевны, использовать надежные методы защиты от беременности должны пациентки старше 35 лет. «У женщин позднего репродуктивного периода, то есть после 35 лет, тоже должна быть надежная контрацепция, потому что у них уже возникают проблемы со здоровьем в целом, возможно, есть какая-то соматическая патология – печень, почки, эндокринные или сердечно-сосудистые заболевания, заболевания щитовидной железы, которые осложняют течение беременности», – отмечает врач.

Правильное планирование семьи позволяет избежать искусственных абортов. Как специалист, Гульжахан Омарова категорически против абортов: «Аборт – это антифизиологическая, агрессивная операция, которая связана с удалением продуктов зачатия из полости матки. Она приводит к системным нарушениям как в эндокринной, так и в иммунной системе. После аборта возможны воспалительные осложнения, гормональные нарушения. Кроме того, однажды незапланированная беременность и ее искусственное прерывание может в последующем привести к бесплодию. Поэтому наша задача при планировании семьи – исключить нежелательную беременность и тем самым предупредить аборт».

Между тем прерывание беременности может потребоваться, например, при обнаружении у плода с помощью ультразвукового исследования пороков, несовместимых с жизнью. Во избежание таких ситуаций Омарова советует супружеским парам проходить прегравидарную подготовку.

«Прегравидарная подготовка обязательна для супругов, которые уже имеют какие-то проблемы с деторождением. Возможно, у них раньше были выкидыши или преждевременные роды. Этим супругам мы особенно рекомендуем прегравидарную подготовку, которая направлена на выявление инфекций, соматических заболеваний, гормональных отклонений и требует иногда медикаментозной коррекции», – говорит Гульжахан Омарова.

Согласно статистическим данным, в Казахстане практически каждая 4–5-я семья бесплодна. Бесплодие может быть абсолютным, когда беременность невозможна вообще, и относительным, когда ввиду каких-то причин беременность не наступает, но может произойти после лечения.

«Есть понятие «бесплодный брак». Предполагается, что супруги состоят в законном браке, что муж не дальнобойщик, постоянно находится при супруге и у них идет регулярная половая жизнь. И если в течение 12 месяцев от начала регулярного секса без использования средств контрацепции беременность не наступает, то мы выставляем диагноз: бесплодный брак. Это международные установки. За это время у молодежи идет процесс психологической совместимости, то есть происходит определенная притирка», – объясняет специалист.

При подозрении на бесплодие обследуются оба супруга. В первую очередь исключается мужское бесплодие, на долю которого, как правило, приходится 30–40% случаев проблем с зачатием детей. После этого обследуют женщину.

«Такая последовательность установлена потому, что все методы, которые используются для исключения бесплодия у женщин, – инвазивные, болезненные, иногда требуют наркоза, тогда как для исключения мужского бесплодия достаточно исследовать спермограмму. Если фактор мужского бесплодия исключается, мы начинаем обследовать женщину и готовить ее к наступлению беременности», – говорит Омарова.

Древние греки главным помощником при лечении бесплодия считали шалфей. Некоторые женщины до сих пор употребляют отвар из этого растения в качестве средства для увеличения шансов зачать ребенка. Кроме того, аналогичное действие приписывается отварам из лепестков розы или листьев и цветов боровой матки. Также в народе считается, что зачатию способствуют трава спорыша, отвар из корня ольхи, настой из петрушки и укропа, сок пшеничных зерен, настойки элеутерококка, аралии, радиолы розовой, лимонника, женьшеня и заманихи. Однако достоверных научных данных о влиянии этих растений на репродуктивную функцию пока нет.

«Фитотерапия не возбраняется, но она не является основным лечением бесплодия, – отмечает **ассистент кафедры акушерства и гинекологии КазНМУ Шолпан Алиева**. – То есть нужно найти причины. Допустим, у кого-то причина – перенесенная операция по удалению аппендицита, у кого-то – нарушение гормонального фона, у кого-то – дефицит витаминов из-за того, что девочки с юности постоянно сидят на диетах, или из-за вегетарианства и однообразного питания. Также пагубное влияние могут оказать газированные напитки и генномодифицированные продукты».

«Причины могут быть разные, это выяснится при обследовании. Оно начинается с банального общего осмотра, когда замеряются росто-весовые показатели, исследуются соматические заболевания, которые тоже могут влиять, затем уже начинается обследование на инфекции, передающиеся половым путем, на гормоны, которые покажут, на каком участке есть повреждения, с чем нужно работать», – отмечает Алиева.

Иногда можно обойтись минимальной коррекцией – допустим, при недостаточном поступлении йода в организм. «Йод необходим для развития интеллекта малыша, чтобы дети у нас вырастали умные, здоровые. Бывает, что у женщины страдает щитовидная железа. В этом случае достаточно небольшой коррекции, и беременность наступает».



## Помочь настроиться на позитивный лад могут безобидные народные приметы

То есть нужно узнать, на каком участке есть дефект – может быть, он незначительный. В таком случае для благополучного зачатия достаточно изменить питание, общий режим дня и отдыха», – утверждает Алиева.

Помочь настроиться на позитивный лад могут безобидные народные приметы. Например, выпить воды из кружки беременной женщины или посидеть после нее на стуле, погладить ее живот, завести дома фикус или котенка. Кроме того, считается, что шансы забеременеть повышает всем известное упражнение «велосипед», если его сделать после занятий любовью. «Покрутив педали» лежа на спине пару минут, женщина поднимет себе настроение, что определенно поможет в таком непростом деле, как зачатие малыша.

Но зачать ребенка – это одно дело. По словам Гульжахан Кашкинбаевны, с наступлением беременности очень важен антенатальный период. «Антенатальный период – период наблюдения во время беременности с момента зачатия до самого наступления родов. В определенные сроки беременности (12–13 недель и 20–21 неделя), когда появляются эхографические и биохимические маркеры диагностики пороков развития, женщина проходит ультразвуковой скрининг, чтобы предупредить дальнейшее развитие болезней у внутриутробного плода», – поясняет Омарова.

Специалист отмечает, что проведенный обзор существующих литературных данных показывает, что среди препаратов, назначаемых беременным женщинам, высокая доказательная база имеется конкретно у фолиевой кислоты. «Использование фолиевой кислоты в достаточной дозировке в тот период, когда женщина планирует беременность, и первые 12 недель беременности значительно снижает риск развития пороков нервной трубки. По этой ситуации имеется доказательная база. Поэтому на сегодняшний день по существующим протоколам антенатального наблюдения беременным женщинам назначают фолиевую кислоту. Этот водорастворимый витамин необходим для роста и развития кровеносной и иммунной систем плода. Содержится он в капусте, листьях салата, но, чтобы получить его в достаточном объеме, эти продукты нужно употреблять десятками килограммов, что, разумеется, невозможно. Поэтому женщины принимают фолиевую кислоту в виде фармакологических препаратов: либо «Фолацин», либо «Йодофол» (комбинация препаратов йода и фолиевой кислоты)», – объясняет эксперт.

Доказательная база имеется также по препаратам йода. «Использование препаратов йода тоже показано во время беременности. Вообще для беременных женщин мы используем только те препараты, которые имеют доказательную базу. А вот применение биологических добавок считается не совсем правильным. На сегодняшний день эмбрион и плод расценивается как субъект, имеющий право на охрану своего здоровья. Поэтому мы стараемся избегать назначения средств, имеющих лишь рекомендательный характер: ведь мы не знаем, как на них отреагирует плод. Задача акушеров-гинекологов – обеспечить рождение здоровых, доношенных деток», – говорит Гульжахан Омарова.

Наталья Батракова

# Полисахариды грибов – *источник здоровья и долголетия*

Главная задача повышения качества жизни современного человека – восстановление функций иммунной системы. В этом направлении эффективно и безопасно применяются природные иммуномодуляторы, одним из которых является Бета глюкан.

Бета глюканы, полученные экстракцией из высших грибов – вешенки, shiitake, hiratake и maitaki, относятся к иммуномодуляторам природного происхождения и широко используются в фунготерапии («фунго» по-японски – гриб) – направлении медицины, которое уже около двух тысяч лет активно применяется в Японии.

Бета 1,3 глюкан – препарат, который подготавливает иммунную систему к действию. При этом необходимо отличать действие Бета глюкана от действия препаратов, стимулирующих иммунную систему. Такие препараты могут привести к сверхактивной реакции организма и способствовать возникновению аутоиммунного заболевания. Бета глюкан повышает способность иммунной системы, не приводя организм в состояние чрезмерной активности. Повышается функциональность важнейших клеток иммунной системы, что позволяет находить и устранять чужеродные вещества в организме, такие например, как бактерии, вирусы и паразиты.

Бета глюканы грибов являются иммунорегуляторами немедленного действия, клинический эффект от применения которых развивается через несколько минут после приема препаратов.

Полисахариды и экстракты грибов, входящие в состав лекарственных препаратов, официально зарегистрированы и назначаются врачами в Японии, Китае, Индии, Южной Корее, Сингапуре, Вьетнаме и Индонезии в комплексной терапии доброкачественных и злокачественных новообразований.

Экстракты грибов можно применять во время курсов химио- и радиотерапии, облучения, в периоды послеоперационной реабилитации, для восстановления функций организма, во время и после тяжелых инфекционных заболеваний.

Бета глюканы снижают уровень холестерина, улучшают липидный состав крови, замедляя процессы старения организма, усиливают функции регенерации и обновления кожи.

Полисахариды из высших грибов эффективно сдерживают развитие сахарного инсулинозависимого диабета, уменьшая потребность в инсулине.

У людей с избыточной массой тела наблюдается постепенное снижение веса. Механизм подобного действия связан с регулирующим влиянием бета глюканов на уровень гормонов и на нормализацию работы эндокринной системы, приводящую к снижению массы тела.

Экстракты грибов содержат вещества, которые благотворно влияют на регенерацию тканей миокарда и всей сосудистой системы, нормализуют артериальное давление и снижают риск развития ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых патологий.

Иммуномодулирующие препараты с экстрактами грибов эффективно используются для снятия симптомов хронической усталости, психического и физического стресса. Экстракты грибов, как натуральный природный продукт, можно применять на протяжении многих месяцев, не опасаясь проявления побочных эффектов.



## Химические пилинги

На сегодняшний день химический пилинг является самой популярной и востребованной процедурой как среди косметологов, так и среди клиентов. Практически каждая женщина, следящая за красотой своей кожи, хоть раз, но делала химический пилинг. Химические пилинги можно проводить как для профилактики старения кожи, так и для коррекции возрастных изменений. Давайте разберемся, что такое химические пилинги, когда и для каких целей можно их проводить.

Само слово пилинг, или эксфолиация (англ. peel – «ошкуривать»), означает удаление, отшелушивание верхнего ороговевшего слоя кожи. Цель этой косметологической процедуры – улучшить внешний вид кожи посредством удаления отмерших клеток с ее поверхности.

В норме у нас постоянно происходит обновление кожи, каждый день наша кожа отшелушивается, это физиологический процесс. Но под действием различных причин (хроно- и фотостарение, акне, стрессы, плохая экология, неправильный уход за кожей и т.д.) процесс обновления может замедлиться, и тогда на ее поверхности скапливается большое количество роговых чешуек. Все это визуально проявляется тем, что ухудшается цвет лица, кожа становится тусклой, сероватой, нарушается ее рельеф, она перестает быть гладкой и ровной, могут появляться закрытые комедоны. Поэтому нам и нужны пилинги, чтобы убрать лишнее количество отмерших клеток и тем самым запустить механизм обновления и омоложения кожи.

Существует несколько видов пилингов: химический, механический, лазерный, ультразвуковой.

Сегодня мы поговорим о самом распространенном виде пилинга – химическом. Химический пилинг – это процедура удаления поверхностных слоев кожи с помощью растворов кислот и других химически активных веществ.

По глубине воздействия химические пилинги бывают:

- поверхностный – в пределах рогового слоя;
- срединный – в пределах эпидермиса до базальной мембраны;
- глубокий – до сосочкового и сетчатого слоев дермы.

### ПОВЕРХНОСТНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ

Поверхностный химический пилинг является самым легким и безопасным, а также самым популярным. Его действие ограничивается только роговым слоем кожи.

Процедура поверхностного пилинга проводится с помощью альфа-гидроксикислот (гликолевой, молочной, яблочной, винной, лимонной), комбинаций

гликолевой и салициловой кислот, а также ретиноевой (5–10%), фитиновой, миндальной и полигидроксикислоты, низких концентраций трихлоруксусной кислоты (ТСА 1–15%) и резорцина.

Поверхностный пилинг проводится с целью улучшения цвета и рельефа кожи, устранения легких последствий угревой сыпи, лечения гиперпигментации, разглаживания мелких морщин, устранения сухости кожи. Однако для борьбы с более серьезными проблемами, такими как глубокие морщины, рубцы, расширенные поры, в качестве монотерапии он малоэффективен, его необходимо дополнить другими процедурами.

**Показания к проведению поверхностного химического пилинга** кислотами: хроно- и фотостарение, комедональная форма акне, постакне, фолликулярный гиперкератоз, гиперпигментация, предпилинговая подготовка для срединного и глубокого пилинга. **Основные противопоказания** для поверхностного химического пилинга: повреждение кожи, наличие воспалительных процессов, аллергия на препараты.

Преимущества поверхностного химического пилинга в том, что он легко переносится, занимает минимум времени, не требует специальной подготовки, не имеет реабилитационного периода, и, что немаловажно, недорогой по цене. Непосредственно после процедуры может наблюдаться небольшое покраснение кожи, которое быстро проходит. Затем в течение примерно недели кожа обновляется, но визуально никакого шелушения нет, клиент абсолютно не выпадает из социальной жизни. Для достижения максимального эффекта необходимо пройти курс из 4–5 процедур с интервалом в 7–10 дней. Такой курс можно проводить до 3 раз в течение года, в зависимости от состояния кожи.

В современной косметологии чаще применяются поверхностные пилинги в комбинации с активными добавками (отбеливателями, увлажнителями, антиоксидантами, биостимуляторами, пленкообразователями), а также сочетания различных кислот. Это придает препарату специфические свойства и обеспечивает хороший клинический результат с минимальным риском осложнений.

В нашей клинике «Арумед» мы предлагаем несколько видов поверхностных пилингов.

**Пилинг Glykopeel® Filorga (Франция).** Glykopeel® – химический пилинг, заметно улучшающий структуру кожи без периода реабилитации, разработанный в лаборатории Filorga. Инновационность Glykopeel® в содержании 18 ингредиентов, в числе которых витамины, экстракты водорослей, трав и растений, морская вода. Помимо гликолевой кислоты, в состав входят койевая кислота, экстракт толокнянки, экстракт белой шелковицы, витамины А, С, Е. Гликолевая кислота глубоко и быстро проникает в кожу, предотвращая формирование комедонов, препятствует воспалительным процессам, способствует синтезу коллагена и эластина. В результате мелкие и средние морщины разглаживаются, поры суживаются. Койевая кислота и экстракт толокнянки эффективно устраняют пигментацию, а экстракт белой шелковицы оказывает выраженное антиоксидантное действие.



**Пилинг Enzymacid от Ericson Laboratoire (Франция).** Enzymacid – это комбинированный пролонгированный пилинг. Enzymacid – это универсальная программа обновления и восстановления кожи лица и тела, которая может применяться в любом возрасте и для всех типов кожи, даже самой чувствительной, подходит для мужчин и женщин, решает целый комплекс эстетических проблем. В программе комбинируются три вида пилинга (механический, химический мультикислотный и энзимный), что позволяет достигать мощного и продолжительного терапевтического эффекта.

## ENZYMIACID

SURFACING PEELING TECHNOLOGY



### СРЕДИННЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ

Срединные пилинги воздействуют на всю глубину эпидермиса, до сосочкового слоя дермы. Для их проведения наиболее часто используют раствор трихлоруксусной кислоты (ТСА), 20% салициловую кислоту, ретиноиды. Действие срединного пилинга выражено сильнее, чем при поверхностном пилинге. Показания для проведения срединного пилинга: фото- и хроностарение, снижение тургора и упругости кожи, рубцы постакне, гиперкератоз, неровности рельефа, пигментные пятна, стрии. Срединный пилинг чаще рекомендуется в возрасте от 35 лет. Это процедура сезонная, наиболее подходящий период для применения срединного пилинга: октябрь – март. Нельзя проводить срединные пилинги в период активной инсоляции из-за риска возникновения гиперпигментации!

После процедуры пилинга кожу в первые 2–3 дня сильно стягивает, на 3–4 день она начинает обильно шелушиться. Лицо полностью восстанавливается в течение 1 недели. Поэтому человек после такого пилинга выпадает из социальной жизни на несколько дней. Но зато результат того стоит. После срединного пилинга улучшается цвет лица, кожа становится более упругой и подтянутой, выравнивается ее рельеф, разглаживаются морщинки, выравниваются рубцы постакне и стрии, осветляются пигментные пятна, суживаются поры.

Для проведения срединного пилинга нужен тщательный отбор пациентов, поскольку процедура отнюдь не так безопасна, как поверхностные пилинги, и подходит не всем. Очень осторожно нужно проводить такой пилинг людям со смуглой кожей, так как есть риск возникновения гиперпигментации. Для таких людей особенно важна предпилинговая подготовка и правильный постпилинговый уход, о которых сообщит врач.

**Противопоказания** для срединного химического пилинга: повреждения кожи, наличие воспалительных процессов, склонность к гиперпигментации, беременность и лактация, индивидуальная непереносимость препаратов.

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

В нашей клинике мы проводим срединный пилинг 15% и 23% трихлоруксусной кислотой (ТСА) препаратами Skin Tech от компании Skin Rebirth (Испания).

Наилучшие результаты приносит применение Easy TCA-Peel. В нем используется трихлоруксусная кислота в концентрации не более 15%. Процедура практически безболезненна, так что в обезболивании нет необходимости. Сама процедура состоит из нанесения раствора для пилинга и высокоактивной постпилингсовой маски. Маска оказывает мощное регенерирующее воздействие, обеспечивая эффективность и безопасность процедуры. Высокая эффективность химических пилингов с торговой маркой Skin Tech позволяет отказаться от длительной предпилингсовой подготовки кожи, так как технология пилинга обеспечивает равномерное проникновение кислоты и компонентов постпилингсовой маски, а также практически полностью исключается риск развития вторичной гиперпигментации. В результате цикла процедур химических пилингов Skin Tech выравнивается кожный рельеф, разглаживаются мелкие морщинки, улучшается цвет лица, наблюдается эффект легкого лифтинга. Пилинги Skin Tech успешно справляются с пигментными пятнами, проблемой гиперкератоза, угревой сыпью и рубцами после акне. Это очень эффективная процедура, позволяющая решить широкий круг эстетических проблем. Процедуры химического пилинга компании Skin Tech настолько безопасны, что их можно проводить на лице, шее, декольте, руках и других участках тела. Процедуры обычно проводятся 1 раз в 3–4 недели, курс состоит из 4 процедур.



Для достижения более выраженного и стойкого эффекта от поверхностных и срединных пилингов их желательно сочетать с процедурами мезотерапии и биоревитализации. Существует даже такая процедура как мезопил, когда одновременно проводится поверхностный пилинг и мезотерапия. Таким образом, мы воздействуем на кожу как снаружи, убирая отмершие клетки, так и изнутри, наполняя кожу питательными веществами. В итоге мы получаем за более короткий срок сияющую и помолодевшую кожу.

### ГЛУБОКИЙ ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ

Глубокий пилинг – наиболее сложная процедура. Она считается дерматохирургической, так как при ее проведении повреждается сосочковый слой дермы. Для проведения глубокого пилинга необходима анестезия. Чаще всего глубокий пилинг применяют локально на зоны гиперкератоза или гиперпигментации, а также на параорбитальную и периоральную зоны. Именно глубокий пилинг поможет помолодеть лет на 10, он устраняет пигментацию, отлично разглаживает морщинки, обладает мощным лифтинговым эффектом. Для процедуры используется фенол или 35–50% ТСА.

Феноловые пилинги в чистом виде редко применяются, так как фенол очень токсичен и может вызвать почечную и сердечную недостаточность. Также после фенолового пилинга возможны такие осложнения, как инфекционные и воспалительные процессы, гиперпигментация и депигментация. В этом отношении глубокий пилинг ТСА предпочтительней. Он не так опасен, хотя тоже требует анестезии. При его неправильном проведении также возможны нежелательные последствия, такие как возникновение демаркационной линии и образование рубцов.

Глубокие пилинги подходят далеко не всем (нужно очень тщательно выбирать пациентов), у них длительный период реабилитации и при неправильном проведении могут быть тяжелые последствия. Поэтому только высококвалифицированный специалист может проводить эту процедуру.

Как вы поняли, существует огромное количество химических пилингов. Для каждого есть свои показания и противопоказания. Перед процедурой необходимо вначале проконсультироваться с врачом-косметологом, чтобы он правильно оценил состояние вашей кожи и подобрал тот вид пилинга, который будет наиболее безопасен и эффективен в вашем случае. И тогда после курса процедур вы получите ровную, здоровую и сияющую кожу.

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

ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

# IMF V МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ **5 лет**

ИННОВАЦИИ В МЕДИЦИНЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

14–16 октября 2014 года

КИЕВ ЭКСПО ПЛАЗА ufi Украина, Киев, ул. Салютная, 2-Б павильон №3

Под патронатом:

• Комитета Верховной Рады Украины по вопросам здравоохранения

При поддержке:

• Кабинета Министров Украины  
• Министерства здравоохранения Украины  
• Государственной службы Украины по лекарственным средствам

Организаторы:



Соорганизаторы:



Партнеры:



MEDRadiology

MEDLab

MEDTech

MEDSolutions

MEDRehab&Physio

MEDCleanTech

MEDInnovation

MEDDent

MEDEsthetics

**MEDICAEXPO** – МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**PHARMAEXPO** – МЕЖДУНАРОДНАЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ВЫСТАВКА

• Новинки фармацевтической продукции • Инновации и технологии • Международное участие



**III МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОНГРЕСС\***

«Внедрение современных достижений медицинской науки в практику здравоохранения Украины»

\* Конгресс включает в себя симпозиум, конгресс, семинары и монографические конференции, которые будут проходить в 2014 году, утвержденные МОЗ Украины и НАМН Украины

**50** | научно-практических мероприятий

**!** | предусмотрена выдача сертификатов

**600** | украинских и зарубежных докладчиков – экспертов

практические мастер-классы, школы, повышение квалификации

**16 000** | специалистов

весь спектр оборудования, техники, инструментария для медицины

**400** | компаний участниц из 20 стран

всемирно известные бренды, новые торговые марки



СТАНЬ ЧАСТЬЮ МАСШТАБНОГО МЕЖДУНАРОДНОГО СОБЫТИЯ!

По вопросам участия в Форуме:

+380 (44) 526-92-97

pharm@imt.kiev.ua

По вопросам участия в Конгрессе:

+380 (44) 526-92-89

congress@medforum.in.ua

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

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

## От цены лекарства – к цене результата лечения

В последние годы специалисты здравоохранения все чаще сталкиваются с таким термином как фармакоэкономика. О роли фармакоэкономики мы беседуем с заведующей кафедрой организации лекарственного обеспечения и фармакоэкономики, заведующей лабораторией фармакоэкономических исследований Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова, доктором фармацевтических наук, профессором Розой Исмаиловной Ягудиной.

### – Роза Исмаиловна, как и зачем возникла фармакоэкономика?

– Фармакоэкономика возникла в то время, когда стали появляться новые высокоэффективные препараты, принесшие прогресс в лечении многих ранее неизлечимых заболеваний или тех, при которых качество жизни пациентов было очень низким. Но вместе с эффективностью высока также и стоимость этих лекарственных средств. Возникает закономерный вопрос: должно ли государство финансировать этот препарат и для какой группы пациентов? Тогда и появилась необходимость в специальных расчетах, которые могут показать не стоимость терапии, а стоимость результата лечения. Как ни странно, эта наука зародилась в тех странах, где на здравоохранение выделяются большие бюджеты. Это такие государства, как Великобритания, Австралия, Канада и др. И, как их называют за рубежом, лицам, принимающим решения, понемногу добилась объективная информация: как наиболее оптимально распределить денежные средства, выделяемые на лекарственное обеспечение.

### – Каковы главные задачи новой науки?

– Основная задача фармакоэкономики – оптимальное использование бюджета системы здравоохранения и максимальное обеспечение лечением за единицу затраченных средств. Проще говоря, главной задачей является использование ресурсов таким образом, чтобы финансовые затраты, направляемые на лекарственное обеспечение, принесли пациенту максимальную пользу. Как правильно распределить бюджет, на какие препараты, для какой субпопуляции пациентов, каким схемам лечения отдать предпочтение и т.д.



### – А какие методы использует фармакоэкономика, есть ли у нее какие-то особенности?

– Можно сказать, что фармакоэкономика уже сформировалась как отдельное научное направление и поэтому имеет свой, хорошо разработанный методологический аппарат. Он включает различные методы анализа, такие как «затраты – эффективность» и его разновидности: «затраты – полезность», «минимизация затрат», «затраты – выгода», различные виды моделирования («дерево решений», марковское моделирование и др.), а также ряд других методов. Возьмем, к примеру, такой метод, как «стоимость болезни». В нем считаются все затраты, ассоциированные с той или иной нозологией. Это очень серьезный метод, позволяющий выявить два ключевых момента. Первое: на какие заболевания приходятся основные затраты общества. И второе: на что именно в данном заболевании уходят основные средства. С помощью этого метода мы проводили исследования в России и получили очень интересные данные. Например, на что приходятся основные медицинские затраты в лечении алкоголизма? Наиболее популярный ответ – цирроз печени. Оказалось, нет: это травматизм. Если говорить о непрямах затратах, то, к примеру, все считают, что это в первую очередь дорожно-транспортные происшествия по вине пьяных водителей. Мы же выяснили, что больше всего государство тратит на социальное содержание сирот – тех детей, чьи родители лишены родительских прав по причине алкоголизма. Наша цель – показать, что трудно найти правильный ответ, пока не проведен тщательный и грамотный расчет.

Другой пример – такая нозология как сахарный диабет второго типа. Там основные затраты приходятся не на терапию самого заболевания, не на фармакотерапию и даже не на инсулиновые препараты, а на лечение осложнений сахарного диабета. Наши исследования убедительно демонстрируют, что если сразу правильно лечить пациента, то потом количество осложнений, а соответственно и затрат на их коррекцию, снижается.



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Мы проводили фармакоэкономические исследования по рассеянному склерозу на базе республики Татарстан. У них очень высокий уровень информатизации здравоохранения, есть электронные истории болезней. Вот там мы смогли учесть все не прямые расходы, даже, к примеру, случаи, когда родственники пациентов оставили свою работу, чтобы ухаживать за больными. Фармакоэкономика – наука многоаспектная, и, чтобы составить ясную картину, нужно учесть множество составляющих и правильно построить дизайн исследований.

### – Кто и как пользуется результатами фармакоэкономических исследований?

– Результаты используются по-разному. Первый аспект – выбор препарата. Как определить, включать новый препарат в систему государственного финансирования или нет? Сейчас в России разработан проект постановления правительства, где наряду со всеми данными по эффективности и безопасности препарата представлен раздел по фармакоэкономике.

Второй момент – объемы финансирования государственных программ лекарственного обеспечения как на уровне страны в целом, так и на уровне региона. Мы разрабатываем такие модели, которые используют метод «Анализ влияния на бюджет». Они позволяют в автоматическом режиме, с учетом не только стоимости, но и эффективности препаратов, коррекции осложнений, правильно распределить имеющийся бюджет на лекарственные средства на различных уровнях системы здравоохранения. Или другой тип моделей – модели инвестиционного сценария, позволяющие рассчитать затраты на достижение планируемых результатов оказания медицинской помощи. Например, какие лекарственные средства и в каком объеме нужно профинансировать, чтобы предотвратить смертность от инсульта или инфаркта у определенной популяции пациентов. Ежегодно мы проводим новые исследования, и востребованность их только растет.



### – Какова перспективность профессии фармакоэкономиста, какими знаниями, навыками и умениями, личностными качествами должен обладать специалист?

– Профессия, безусловно, очень перспективная. На нашей кафедре мы не занимаемся подготовкой студентов на додипломном периоде, а работаем на последипломном уровне повышения квалификации специалистов здравоохранения и подготовки кандидатов и докторов наук.

Практически ежегодно у нас защищают несколько человек на звание кандидата наук по фармакоэкономической тематике.

На циклах тематического усовершенствования и семинарах обучаются главные специалисты, организаторы здравоохранения, особенно те, кто непосредственно занимается организацией лекарственного обеспечения, менеджеры фармацевтических компаний. Кстати, совсем недавно у нас проходили обучение специалисты из Казахстана.

Мне часто задают вопрос, кто может работать фармакоэкономистом. У нас работают и врачи, и провизоры. Конечно, людям без медицинского или фармацевтического образования работать сложнее. Но некоторые элементы фармакоэкономического анализа, например моделирование, мы делаем совместно со специалистами в области компьютерных технологий, математиками, экономистами. Что касается навыков и умений, то мои требования к кандидатам в аспирантуру таковы: человек должен хорошо знать организацию экономики фармации, фармакологию, английский язык, так как именно на нем описана вся зарубежная методология, а также желательно неплохо ориентироваться в компьютерных технологиях.

Ну, а в заключение мне хотелось бы привести древнюю восточную мудрость, которой я обычно заканчиваю презентации, посвященные экономическому обоснованию финансирования тех или иных лекарственных средств: «Лучше человек без денег, чем деньги без человека».



Беседовала Марина Азанова

# СТОП кишечные инфекции!

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

При появлении первых симптомов важно соблюдать следующие правила:

## НИКАКИХ АНТИБИОТИКОВ!

При пищевом отравлении, без рекомендации врача, никаких антибиотиков! Так как они зачастую абсолютно не действуют на возбудителя, а только добивают нужные нашему кишечнику микробы, вызывая серьезный дисбактериоз.

## НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ БЫСТРО ОСТАНАВЛИВАЮТ ДИАРЕЮ!

Важно избежать бесконтрольного применения препаратов, тормозящих функцию кишечника. С одной стороны, одна-две таблетки действительно избавляют от поноса, но, с другой стороны, диарея – это нормальная реакция организма на отравление, который таким образом пытается избавиться от бактерий и их токсинов. После приема таких препаратов в кишечнике образуется «каловая пробка», вследствие чего создаются идеальные условия для развития болезнетворных микробов.

Прерывая процесс «самоочистения», вы усиливаете отравление. Внимательно читайте инструкцию: в большинстве препаратов, которые быстро останавливают понос, инфекция желудочно-кишечного тракта является противопоказанием для приема.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

При первых признаках кишечной инфекции примите ПЕПИДОЛ!

Это универсальный препарат, который решает одновременно несколько задач:

1. Останавливает диарею
2. Уничтожает возбудителя
3. Выводит из организма токсины
4. Нормализует работу кишечника
5. Позволяет снизить количество назначаемых лекарств, нейтрализует их побочные действия.

В отличие от классических средств ПЕПИДОЛ не имеет противопоказаний, поэтому его можно применять как маленьким детям, так и взрослым.

Что касается эффективности, препарат начинает работать с момента его применения.

Чтобы обезопасить себя и своих близких, необходимо иметь в домашней аптечке ПЕПИДОЛ – уникальное средство первой помощи, которое легко и быстро решает вопросы кишечной инфекции как у детей, так и у взрослых. Ведь случиться это может в каждой семье.

Берегите себя и будьте здоровы!

# ДОКТОР ПЕКТИН



ПЕПИДОЛ выпускается как для взрослых так и для детей.

ПЕПИДОЛ способствует:

- Уничтожению возбудителей острых кишечных инфекций;
- Выведению из организма токсинов;
- Нормализации микрофлоры кишечника

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!**

Узнайте больше на [www.pepidol.ru](http://www.pepidol.ru)

Пепидол Бад. Проконсультируйтесь с врачом.

Св-во гос. рег. №RU 99.11.003.E.013357.05.11. ТУ 9169-001-61361031-2011

# Каждый пятый служебный роман приводит к свадьбе

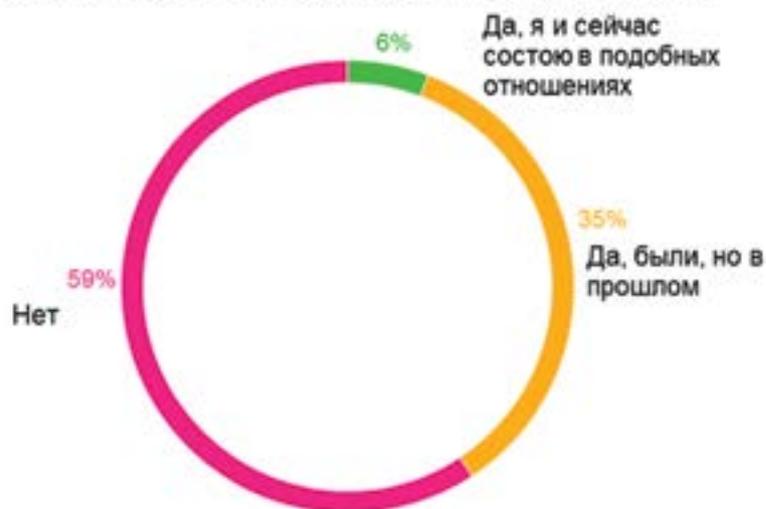
Служба исследований HeadHunter провела опрос и выяснила, что служебный роман имел место в жизни 41% работников. Более того, фактически каждый пятый из них приводил к браку (18%)! Ни много ни мало, 21% опрошенных считают офисное пространство хорошим местом для того, чтобы заводить отношения. По их словам, где еще, как не на работе, искать спутника жизни, ведь именно там проводишь чуть ли не большую часть жизни!

Чаще всего отношения в стенах офиса позволяют себе работники, задействованные в сфере страхования (55%), туристического бизнеса (53%), а также маркетологи (51%) и топ-менеджеры (60%). Реже всего служебные романы случаются в сфере автомобильного бизнеса (36%) и добыче сырья (29%). Это может быть связано как со спецификой деятельности, где в коллективе чаще всего наблюдается перекоп по гендерному признаку, так и просто нежеланием представителей этих отраслей видеть среди коллег потенциальных спутников жизни.

Чаще всего сотрудники компаний стараются всячески скрывать свои отношения, и все-таки в некоторых случаях любовь так захлестывает их, что сдерживать чувства просто не получается. Так, 28% опрошенных пишут друг другу на работе пылкие признания в коммуникаторах и СМС, бросают томные недвусмысленные взгляды, а 16% позволяют себе украдкой объятия и поцелуи!

Несмотря на имеющийся опыт, лишь 31% респондентов положительно относятся к служебным романам в целом, а 25% дают отрицательные оценки, испытав на себе все тернии любовных отношений на работе: сплетни со стороны коллег (58%), неодобрение начальства (31%) и даже падение эффективности собственного труда (56%), ведь объект обожания занимает все мысли. Однако, по словам опрошенных, если вопрос встанет ребром, каждый третий (35%) готов пожертвовать рабочим местом ради отношений.

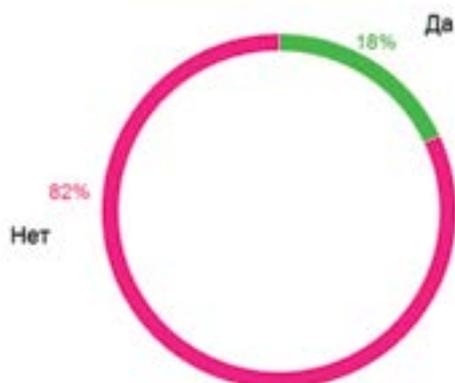
## Случались ли в Вашей жизни служебные романы?



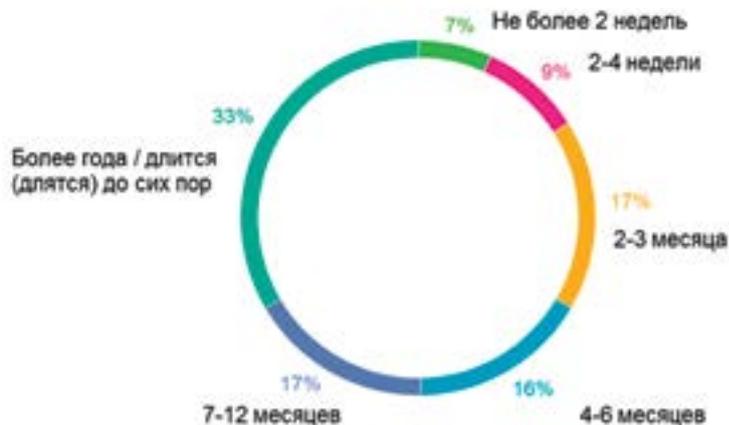
### Доля респондентов по профобластям, имеющих опыт служебных романов



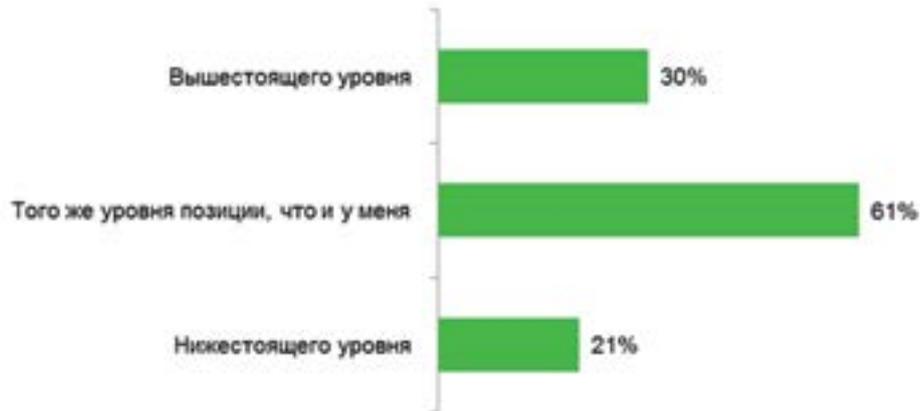
### Приводил ли Ваш служебный роман когда-либо к регистрации отношений?



### Сколько в среднем длился (-ись) служебный (-е) роман (-ы)?

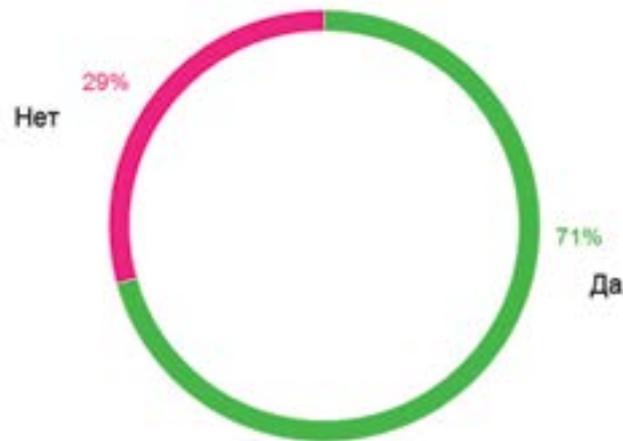


**С сотрудниками какого уровня у Вас был (-и) служебный (-е) роман (-ы)?**



Возможен выбор нескольких вариантов ответа

**Вы скрывали на работе отношения с коллегой?**



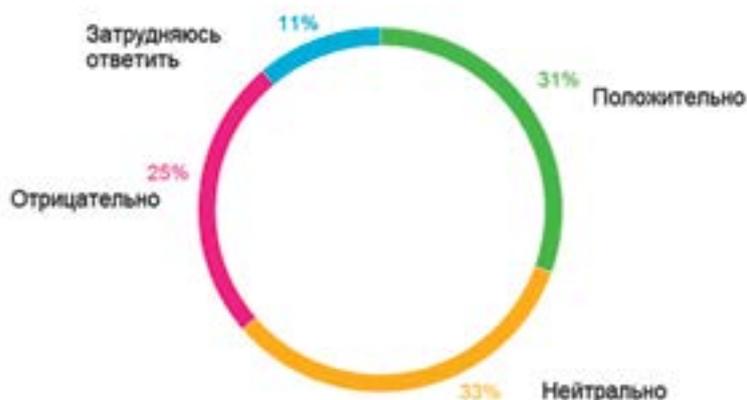
**Как Вы думаете, работа - это хорошее место для того, чтобы заводить отношения?**



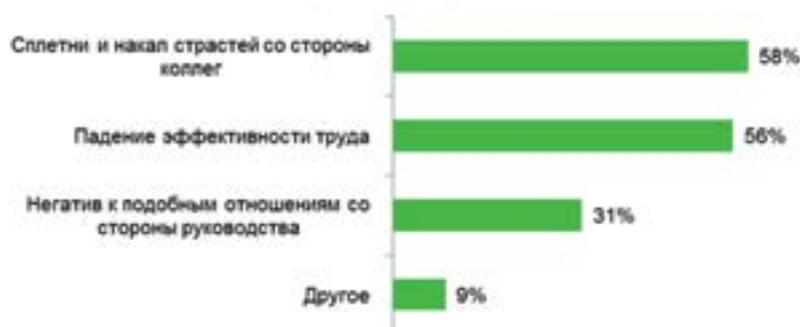
- Да, где же еще заводить, когда столько времени проводишь на работе
- Нет, работа – не место, чтобы заводить отношения
- Затрудняюсь ответить

### Как отношения влияют на работу, на Ваш взгляд?

*(если бы не, у кого были отношения на работе)*

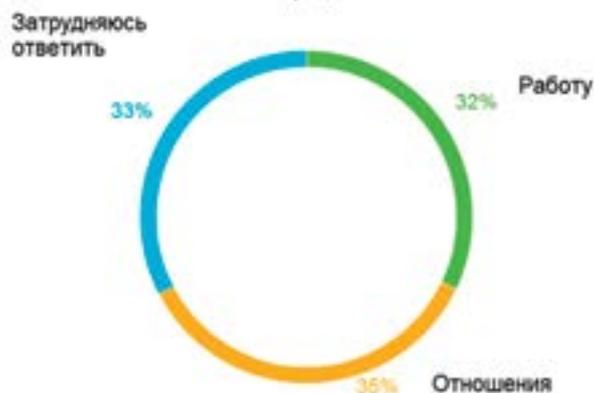


### По Вашему опыту, какие проблемы провоцируют служебные романы?



Возможен выбор нескольких вариантов ответа

### Если бы у Вас был выбор между продолжением служебного романа и сохранением рабочего места, что бы предпочли?



Сумма значений в вопросах с одним вариантом ответа может незначительно отличаться от 100% в связи с округлением до целого.

Период исследования: 4–11 февраля 2013 г.

Респонденты: 2 368 работников компаний (пользователей порталов группы компаний HeadHunter)

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



# Стрессовое интервью: как правильно его пройти?

Кто не указывал в своем резюме при приеме на работу такое ценное качество как стрессоустойчивость? Действительно, сейчас в сфере работы с людьми без такой способности никуда. Будь вы по профессии риск-менеджер, торговый агент, продавец или первостольник.



И вот вас приглашают на собеседование. Вы тщательно готовитесь, проводите у зеркала много времени, продумываете, какие вопросы скорее всего зададут и как лучше на них ответить. Но когда вы приходите на собеседование, все почему-то идет не так, как вы себе представляли. Вам задают странные вопросы, ставят в тупиковые ситуации – одним словом, устраивают стрессовое интервью.

## Что такое «стрессовое интервью»?

Стрессовое интервью – это метод проведения собеседования, где вас будут проверять с помощью разного рода ситуаций, бестактных вопросов и многих других каверзных ситуаций на предмет стрессоустойчивости. С помощью этого метода работодатель просто хочет выяснить, как вы реагируете на нестандартные ситуации и как быстро можете отыскать способ их решения. С помощью вопросов (а они могут быть личного характера и абсолютно не иметь ничего общего с работой, которую вы хотите выполнять) или неэтичного поведения того, кто проводит собеседование, они пытаются понять, тот ли вы человек, который нужен их компании.

## Как это происходит?

Если вы никогда не сталкивались с подобным «интервью», то представьте себе такую ситуацию. Вы приходите на собеседование, так сказать, в полной готовности, ожидая получить приглашение на желаемую должность, считаете, что у вас все получится, ведь вам так хочется оказаться на этом месте. А вас каждые пять минут просят подождать, закрывают дверь перед носом – и так может продолжаться на протяжении часа. Потом, наконец, принимают, но начинают забрасывать вас вопросами, причем у вас складывается мнение, что их не интересуют ваши ответы, так как до конца вас не выслушивают, перебивая другим вопросом, да еще таким, который просто сбивает вас с мысли. Почему? Потому что это может быть вопрос, касающийся вашей личной жизни, или вообще не по теме. Например, сначала вас спросят, каковы ваши профессиональные качества, а потом, не дослушав, поинтересуются, будет ли в ближайший год девальвация. Бывает, задают вопросы личного характера, которые могут звучать примерно так:

1. Вы замужем (женаты)?
2. Если нет, то почему? Чем-то больны или внешность не позволяет?
3. Вы считаете, что человек с вашей внешностью подходит для того, чтобы занять данный пост?
4. Если начальник предложит вам отношения интимного характера, как вы к этому отнесетесь?

Для тех, кто уже имеет немалый стаж работы в какой-либо должности, у них тоже припасены не самые приятные для слуха вопросы, такие как:

1. Почему вы ушли с предыдущей работы? Не смогли сладить с персоналом или были недостаточно профессиональны?

А вы, например, проработали там очень много лет, может, даже стояли у истоков развития предприятия.

2. С чего вы взяли, что вы будете полезны нам?

Причем вопрос этот могут задать, держа в руках отличные рекомендации с прошлой работы.

3. Я знаю, что вы ушли с той компании из-за того, что имели более тесные отношения с начальником. У нас вы тоже это планируете?

И смотрят на вас хитрыми глазками: мол, как реагировать будет.

И этот вопрос тем более неприятен, ведь его зададут при всех остальных, кто проходит интервью вместе с вами. Помимо вопросов вы можете столкнуться и с тем, что на ваш красивый и, возможно, новый костюм что-нибудь прольют. Или вам придется рассказывать о себе, спеша вдогонку за вашим рекрутером, так как он будет идти быстрым шагом по коридору, в котором толпы людей. Или на самом интервью он будет постоянно перебивать вас, отвлекаясь на что-то постороннее: на входящих людей, которым нужна его помощь, или на общение по телефону. Разговор на повышенных тонах, полное пренебрежение вами, недоверие к вашим профессиональным качествам, резюме, рекомендациям и так далее – этот список можно продолжать еще долго. А на деле все может быть и похуже, чем в нашей статье. Конечно, советовать после этого вам расслабиться и не нервничать – все равно что советовать умирающему не умирать. Что же делать?

#### Где выход?

Любое собеседование – это уже стресс, а если оно еще и похоже на пытку... Один умный человек в свое время сказал интересные слова: «Единственный способ убежать от стресса – это смерть». И это действительно так. В повседневной жизни мы постоянно подвержены стрессу. Это как с гитарой – надо, чтобы струны были натянуты в меру: если их перетянуть, то они порвутся, а если просто прикрепить, то и вовсе не издадут ни звука. Со стрессом то же самое: если бы его не было, то мозг бы не подавал сигналов, что нас может сбить машина или

укусить собака. Однако чаще всего мы сталкиваемся с не очень полезным для нашей жизни стрессом. Но такой вредный стресс, скорее всего, будет являться временным, и вам остается просто найти выход из стрессовой ситуации и научиться правильно реагировать на нее. Стрессовое интервью является одной из таких ситуаций: она временна, и вы в любой момент можете ее прервать. Так что не стоит бояться. На самом деле стрессовое интервью – это не так уж и плохо, ведь не все могут выдержать влияние стресса, а если вы можете, то у вас больше шансов попасть на желаемую должность.



#### Итак, что делать? Как себя вести?

Первый секрет – это спокойствие. Какими бы ни были вопросы – личные, не по теме – сохраняйте спокойствие. Покажите себя достойно, обдумывайте свои ответы, взвешивайте каждое слово. Не идите на поводу ваших временных эмоций. Если вы станете грубо отвечать, уйдете, хлопнув дверью, – ни к чему хорошему это не приведет.

Второй способ все выдержать – это относиться ко всему с юмором. Отшутиться всегда и для всех приятней – как для вас, так и для того, кто проводит собеседование. Ведь вам не придется отвечать на вопрос, который вам не нравится и никого, кроме вас, не касается. Да и тот, кто ведет собеседование, отметит, как вы вышли из стрессовой ситуации, а это плюсики в вашу пользу.

Третий способ – просто тактично и вежливо сказать, что данный вопрос к работе никак не относится. Это, если вы не смогли отшутиться, тоже действенный способ. Вежливость никогда не помешает.

## КАРЬЕРА

Проявлять терпение – это четвертый способ пройти стрессовое интервью. Если вы способны дожидаться, пока вас вызовут на собеседование, после всех «пяти минут» и «чуть позже», а также самурайски вытерпеть все неудобные ситуации, бестактные вопросы, жуткие условия и кучу анкет, которые вам, возможно, пришлось заполнить по несколько раз, то считайте себя победителем.

Стати, насчет ответов можно не сильно переживать: чаще всего им интереснее эмоциональная реакция, а не ответ, который блещет остротой ума.

Еще один секрет, как все выдержать, – показать, на что вы готовы ради этой работы. Если, например, вас хотят видеть подстриженной блондинкой, а вы шатенка с длинной шевелюрой, расстаться с которой вовсе не входит в ваши планы, то тогда нужно будет предложить что-то взамен. Постарайтесь тактично объяснить, что короткая стрижка и цвет «блонд» не сделают вашу работу в их компании более плодотворной, а вот ваша готовность выполнять дополнительную работу, или рутинную возню с бумагами станет по-настоящему полезной для них.

### Кнут и пряник

На стрессовом интервью вы сможете столкнуться с методом кнута и пряника. Как это будет выглядеть? Например, собеседование проводят двое сотрудников. Причем один из них – грубый, нетактичный субъект, будто и не подозревающий о том, что вы тоже человек и у вас тоже есть чувства. А другой – мягкий сотрудник, который будет вас вежливо слушать. «Кнут» все время пытается вывести вас из себя, задавая нетактичные, порой бессмысленные вопросы, нецензурно выражается или смотрит с явным пренебрежением и желанием «завалить», как нелюбимого ученика на экзамене в школе. А «пряник» устраивает вам так называемое «мягкое интервью». Описывает вам какие-либо ситуации и спрашивает, как бы вы себя повели или были ли у вас такие же ситуации на прошлом рабочем месте и что вы сделали для их разрешения. При этом вы, возможно, будете думать, что именно этого ответа они от вас и ждут, а им это и не подходит. Не нужно считать, что кто-то из них вам друг, который заинтересован в том, чтобы вы получили данное место. Они работают в команде и у них одна цель – выяснить, подходите вы или нет. Так что не расслабляйтесь. Не нужно считать, что рекрутер просто хочет поиздеваться над вами. Да, его работа – вывести вас из равновесия и посмотреть, как вы будете реагировать. Было бы неплохо брать с него пример, ведь он намного чаще подвергается стрессу. Представьте, какие у него, возможно, происходили нестандартные и обидные ситуации на этой работе. И помните: притворяться сложнее, так что нужно оставаться собой. Опытные специалисты всегда видят притворщиков и будут ценить честность в ваших ответах. Главное – не бойтесь, примените все вышеприведенные советы, хорошо выспитесь



перед собеседованием, несмотря на переживания, постарайтесь настроиться на положительный лад. Часто случается, что положительный настрой помогает справиться со многими переживаниями и трудностями. И даже если вас не возьмут, то всегда найдется другой вариант и место работы – кто знает, может оно окажется гораздо лучше, чем то, куда вы так хотели устроиться.

### Стресс: да или нет?

Если вы на собеседовании встречаетесь со стрессовым интервью, то, вероятно, вам придется работать в таком же напряженном состоянии, в котором вы находились на собеседовании. Конечно, возможно, это было всего лишь собеседование, а сама работа окажется вполне спокойной и комфортной. Но чаще всего собеседование – это самая простая часть в устройстве на какую-либо должность. Компании проводят такие собеседования, когда на работе у них действительно царят условия, которые потребуют от вас железных нервов и длительной стрессоустойчивости. Так что подумайте, сможете ли вы постоянно находиться в стрессовом состоянии. Не забывайте, что, несмотря на ведущего интервью (рекрутера), решаете все же вы – если на вас давят и посягают на ваше самоуважение, вы не должны этого терпеть. Все-таки чувство собственного достоинства важнее любой работы, даже если она высоко оплачивается. И если вы ушли, это не всегда означает, что вы неспособны противостоять стрессу. Возможно, что это рекрутер просто перешел грань дозволенного. Не стоит забывать и о том, что люди работают для того, чтобы жить и радоваться, а не для того, чтобы выживать и пить лекарства. От стрессов много проблем и болезней, а также часто появляются депрессии, которые порой приводят к самоубийству. Хотя у нас вы вряд ли слышали такое выражение «умер от стресса», а вот в Японии это кажется уже нормальным явлением, у них даже термин такой есть – «кароши» – буквально означает «смерть от переутомления». Так что прежде чем решить, нужна вам эта работа или нет, все продумайте, отмерьте семь раз.

Яна Ким, Наталья Выдренко



*Мы заботимся о Вашем здоровье!*

**Естественное очищение организма  
Помощь при снижении веса**



**WWW.DIADAR.RU**

**+7 495 785 55 23 (многоканальный)**

# Моббинг: причины, последствия, профилактика, методы борьбы

Каких только конфликтных ситуаций не возникает порой на рабочем месте! Ведь это как в семье: все мы люди – живем, действуем, ссоримся, миримся... Но, бывает, конфликт между коллегами затягивается, причем одна сторона является своеобразной жертвой, которую медленно, но верно вынуждают сменить работу – уйти «с глаз долой» от недовольных им коллег. Иногда «загонщиком» выступает один человек (может быть, начальник), а иногда – часть коллектива или даже весь коллектив. Что же это? Внимание: моббинг!



## Причины моббинга

Они могут быть разными: желание отомстить, жажда власти, личная неприязнь, зависть и даже обычная скука. При таком многообразии причин ясно, что жертвой моббинга может стать практически любой. Но есть, конечно, группа риска, для которой подвергнуться моббингу является наиболее вероятным.

Это обычно новые, как правило, молодые начальники (тут причина – банальная зависть тех, кто сам бы хотел занять руководящую должность), а также «белые вороны» – люди, чем-либо отличающиеся от общей массы сотрудников: молодые среди возрастных, неформалы, люди с недостатками фигуры или же, наоборот, отличающиеся яркой и очень привлекательной внешностью. В таких случаях причина обычно скука и желание поразвлечься, а также личная неприязнь.

## Разновидности моббинга

Моббинг может быть вертикальным и горизонтальным, открытым и латентным.

Горизонтальный моббинг – притеснения от равнозначимых коллег. Вертикальный – травля нового начальства или случаи, когда сам руководитель психологически давит на подчиненного. Это еще называют «боссингом».

Латентный моббинг – значит «скрытый». Происходит он согласно поговорке «Предоставьте человеку веревку, а повесится он сам». Давление на жертву моббинга происходит исподтишка, ему словно намекают на то, что он – нежеланная персона в этой компании. Методом латентного прессинга является создание вокруг преследуемого работника «информационного вакуума»: когда важные для работы сведения предоставляются с опозданием



(когда уже «поздно пить боржоми») либо вообще утаиваются. Все «разговоры не по делу», то есть неформальное общение с коллегами, сводятся к нулю, сослуживцы демонстративно сторонятся. При боссинге (давлении со стороны начальника) нивелируются и замалчиваются все положительные результаты труда жертвы, поручается самая бесперспективная работа, все важные совещания проводятся в отсутствие преследуемого, любая его инициатива игнорируется, движение по карьерной лестнице блокируется. Этого обычно не замечает никто, кроме самой несчастной жертвы латентного боссинга.

И, наконец, открытый моббинг – это самая крайняя его форма. Коллеги насмеваются и пакостят в открытую, портят вещи – вплоть до важных документов и личного имущества.

#### **Последствия моббинга**

В Европе и США проблема моббинга сейчас уже довольно широко озвучена и активно изучается. Так вот, медицинские исследования показывают, что эмоциональное насилие на рабочем месте очень скоро приводит его жертв к психологической нестабильности. Сначала преследуемые изо всех сил себя отстаивают – в профессиональном и личном планах. Потом силы их иссякают, они попадают в социальную изоляцию от коллектива. Жертвы становятся неуверенными в себе и беспомощными, у них падает самооценка, появляются различные фобии. Хронический стресс начинает влиять на здоровье – появляются бессонница, головные боли, легко возникают простуды. Обостряются хронические заболевания, приходится чаще брать на работе больничный, что вызывает еще большее недовольство у начальства. Снижается способность концентрировать внимание и умственная работоспособность, нередки случаи инфарктов (особенно у людей в возрасте). В результате ослабленный постоянным стрессом человек уже просто не может нормально работать и вынужден уволиться по соб-

ственному желанию. Причем это не спасает его от дальнейших проблем со здоровьем – здесь обычно наблюдается посттравматический стресс. У некоторых жертв моббинга появляются вспышки немотивированной агрессии, приводящей к преступлениям. Видели, наверное, классический фильм с Майклом Дугласом «С меня хватит». Вот именно эта ситуация.

Но не стоит думать, что эта проблема касается только преследуемого мобберами работника. Компания, в которой творится подобное безобразие, несет больше убытков, чем те организации, где сложился хороший психологический климат. Мало того, что преследуемый теперь часто болеет, так еще сами мобберы думают сейчас в первую очередь вовсе не о работе. А коллеги-наблюдатели трясутся от страха, что могут стать следующими, попавшими «на зубок» к мобберам, что также работоспособности им не прибавляет. Это очень разорительный фактор для работодателя.

#### **Профилактика моббинга**

Владельцам и директорам предприятия следует принять ряд мер, если они не хотят, чтобы в их «вотчине» возник моббинг.

Нужно поддерживать здоровый социально-психологический климат, вникать в личные взаимоотношения между работниками, исключить семейственность в компании и запретить интимные связи между сотрудниками, наладить контакт со всеми подчиненными, четко формулировать служебные обязанности каждого работника, чтобы поставленные перед ними задачи не пересекались и не дублировались. Необходимо также сформировать понятную систему продвижения по карьерной лестнице. Информация должна быть доступной всем сотрудникам, механизм принятия управленческих решений – прозрачным. Нужно проявлять нетерпимость к сплетникам, вовремя выявлять и пресекать все интриги.

## КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Это советы для руководства. А что может сделать сам человек, чтобы не подвергнуться моббингу?

Будьте доброжелательным ко всем, но не заискивайте. Придя на новую работу, общайтесь со всеми ровно и вежливо. Не ввязывайтесь сразу во внутренние конфликты, держите дистанцию. Старайтесь не выделяться, посмотрите, в каком стиле одеваются работники, и попытайтесь максимально разделить их предпочтения. Не навязывайте никому своей дружбы с самого начала работы в этом коллективе. Также очень важно найти решение, как не выделяться из общей массы работников, но при этом сохранить свое лицо. Если хотите кого-то похвалить – вперед, а если недовольны – наоборот, воздержитесь от комментариев. Не игнорируйте корпоративы, исполняйте негласные правила и традиции, сложившиеся в коллективе. Делайте со всеми производственную зарядку, пейте чай в установленное время. Если вы дружите с директором, то не афишируйте это – дружите за пределами организации. Делайте свою часть работы всегда на пять с плюсом. Если у вас возникнут проблемы, начальство не захочет потерять такого ценного работника и станет на вашу сторону.

### Как бороться с моббингом

Но что же делать, если с вами все-таки приключилась вышеописанная неприятность и вы оказались в роли жертвы моббинга?

Прежде всего, попытайтесь определить причину направленной против вас травли. Иногда изменить ситуацию может помочь располагающий поступок или откровенный разговор. Главное, не торопитесь отвечать злом на зло.

Если же моббер не желает идти на компромисс (ему нужен только ваш уход из компании), придется противостоять. Будьте начеку и не допускайте профессиональных промахов. Не показывайте «террористам» свою слабость – не плачьте и не жалобьте их. Побеседуйте доверительно с начальником – может быть, он решит включиться в проблему. А если уж конфликт затянется или если вас «гнобит» сам директор – тогда советуем менять работу, не оглядываясь назад и не накапливая болячки, возникающие на почве стресса.

Вот о таком печальном явлении мы хотели вам сегодня рассказать и посылить предостережень вас от возможных ошибок. И напоследок – реальные мнения аптечных работников на тему такого явления как моббинг.

### Айгуль М., первостольник

– Моббинг? К счастью, я с таким в своей жизни не сталкивалась. Это второе место работы за мою трудовую жизнь. Сейчас нас двое, я работаю с понедельника по пятницу, а коллега – в субботу и воскресенье. Мы прекрасно понимаем друг друга, у нас хорошая атмосфера. На предыдущем месте я фактически работала одна во всей аптеке – такая

**Эмоциональное насилие на рабочем месте очень скоро приводит его жертв к психологической нестабильности**



уж специфика у нашей профессии, так что какой тут моббинг – между кем и кем?

### Валентина Н., провизор

– Да, у меня в жизни была такая ситуация. Я всегда была очень спокойным, сдержанным человеком, поэтому обычно не испытывала проблем в общении с коллегами. Но вот однажды устроилась на новое место работы – признаюсь, погналась за большей зарплатой. Там одна из провизоров стала заведующей, а я пришла на ее место. Так эта женщина почему-то меня невзлюбила – даже мое спокойствие и доброта вызывали у нее раздражение. Особого давления из-за того, что эта коллега была заведующей, я не ощущала: в нашем возрасте уже не чувствуешь таких различий. Но коллектив был маленький – всего три человека, и ее неприятие сильно отравляло мне жизнь. Я уже десять раз пожалела, что поменяла работу. Но однажды подруга – педагог с большим стажем, занимающаяся духовными практиками, подсказала мне такое «упражнение»: каждый раз, приходя на работу, вспоминать обо всем том, что есть в моей жизни хорошего и благодарить за это Всевышнего. И мне этот ежедневный аутотренинг неожиданно помог – появились силы и терпение. А начальница, как ни странно, тоже со временем перестала меня «травить» и увидела мои хорошие качества. Вот такой «хэппи энд» у этой истории.

Наталья Выдренко

29-30 октября 2014 г.,  
Москва, ТК «Измайлово»

DDMO ФАРММЕДОБРАЩЕНИЕ  
2014

## XVI ЕЖЕГОДНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В СФЕРЕ ОБРАЩЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ

## ФармМедОбращение 2014

Включено в План научно-практических мероприятий  
Министерства здравоохранения Российской Федерации на 2014 год  
(Приказ № 146 от 31 марта 2014 г.)

### В ПРОГРАММЕ КОНФЕРЕНЦИИ

Пленарное заседание

Секционные заседания

- Стратегия лекарственного обеспечения
- Роль логистической системы в обеспечении качества и доступности лекарственных средств и медицинских изделий
- Регистрация лекарственных средств
- Государственный контроль качества лекарственных средств
- Производство отечественных лекарственных средств
- Аптечное изготовление лекарственных препаратов
- Обращение лекарственных средств в рамках Таможенного союза и ЕврАзЭС
- Контроль рекламы лекарственных средств
- Регулирование обращения медицинских изделий
- Лицензирование медицинской деятельности
- Контроль в области соблюдения стандартов и порядков оказания медицинской помощи
- Первые итоги регулирования взаимодействия фармкомпаний и медицинского сообщества

### В РАБОТЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПРИМУТ УЧАСТИЕ

Представители Государственной Думы, специалисты отечественных и зарубежных регуляторных органов и научно-исследовательских организаций, представители заинтересованных общественных организаций, профессиональных ассоциаций, оптовых и розничных организаций и производителей лекарственных средств

### ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНФЕРЕНЦИИ ПРИГЛАШАЮТСЯ

Органы управления здравоохранением субъектов Российской Федерации, образовательные учреждения высшего и дополнительного профессионального образования, научные организации, медицинские и фармацевтические организации, предприятия производители лекарственных средств и медицинских изделий, профессиональные ассоциации, контрольные медицинские лаборатории и др.

Для сотрудников региональных органов управления здравоохранением  
предусмотрено участие без оплаты организационного взноса  
(необходимо официальное письмо об участии, подробная информация на сайте [www.fru.ru](http://www.fru.ru))

Дополнительная информация на сайте [www.fru.ru](http://www.fru.ru) по тел.:  
(495) 359-06-42, 359-53-38, e-mail: [fru@fru.ru](mailto:fru@fru.ru), skype: fru2012

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

## Новые аптечки – новые проблемы?

С 17 августа 2014 года вступил в силу приказ министра здравоохранения Республики Казахстан от 2 июля 2014 года №368 «Об утверждении перечня ЛС и изделий медицинского назначения автомобильных аптечек первой медицинской помощи». Почти сразу же Интернет запестрел многочисленными сообщениями о том, что фармацевты Казахстана в корне не согласны с новым списком содержимого стандартной автомобильной аптечки. В нее включили ЛС, при употреблении которых нельзя водить автомобиль, и стоимость комплекта очень высока. Высказать свое авторитетное мнение по этому поводу мы попросили члена Ассоциации поддержки и развития фармацевтической деятельности, директора ТОО «Фирма «Адонис» Александра Дмитриевича Хайленко.



**– Александр Дмитриевич, что вы можете сказать по поводу утверждения нового состава автомобильной аптечки в нашей стране? Так ли все печально на самом деле, или в Интернете делают из мухи слона?**

– К сожалению, проблема действительно существует. Как член Ассоциации скажу, что где-то в десятых числах июня нам предоставляли проект этого приказа Минздрава. Но мы видели список, совершенно отличный от того, который в итоге был утвержден. Мне, как члену Ассоциации, директору фирмы, которая с 1995 года занимается изготовлением аптечек, тоже было предложено высказать

свои соображения. Но в итоге я вижу, что к ним совершенно не прислушались. Это, кстати, наш второй такой печальный опыт. Несколько лет назад уже принимался Минздравом приказ №876. Тогда в перечень ЛС включили климастин, тавегил, диазолин – а их очень сложно было найти. Мы, ТОО «Фирма «Адонис», производили уже тогда аптечку «Донгелек» – туда отбирались составляющие, которые легко было достать, и производимые в Казахстане. Когда я написал обращение в Минздрав, там ответили, что наша аптечка тоже подходит.

Еще в тот старый перечень, утвержденный приказом №876, был тогда включен 0,5% новокаин для



## Инъекционные препараты не нужно включать в состав автомобильной аптечки

обезболивания, тогда как в этой концентрации он используется только для разведения антибиотиков. Вообще, я считаю, инъекционные препараты не нужно включать в состав автомобильной аптечки. Не все ведь умеют ставить внутримышечные уколы. Тем более кто станет это делать посреди дороги? Потом, в результате многочисленных замечаний, этот приказ был отменен.

А сейчас что тут включено? Давайте прямо пройдемся по списку. Вот возьмем кеторолак (обезболивающий препарат) – он категорически противопоказан для приема водителю. В этом можно убедиться, заглянув в его инструкцию по применению. Также этот препарат имеет очень много побочных эффектов и противопоказаний – как можно давать его в дороге, в походных условиях, не зная, чем человек болеет: вдруг ему противопоказан кеторолак?

Теперь возьмем хлоропирамин (супрастин). Та же история: много противопоказаний и побочных действий. В аннотации, в разделе «Особые указания», опять читаем: «...вызывает сонливость и нарушение психомоторных функций. В начальном периоде приема не разрешается вождение транспортных средств».

К тому же эти два препарата – кеторолак и хлоропирамин – отпускаются строго по рецепту врача (входят в соответствующий список ЛС). Возникает

вопрос: а как в этом случае продавать аптечку водителям – посылать их всех за рецептами?

Идем далее. Хлоргексидин 0,05%. Такая концентрация препарата применяется для обработки ран на слизистой оболочке, преимущественно в стоматологии – то есть совсем не для первой помощи. Вот я открываю при вас книгу М.Д. Машковского «Лекарственные средства». Тут черным по белому написано: для дезинфекции ран и ожогов используется 0,5% раствор хлоргексидина.

Еще – зачем нужен в аптечке спиртовой раствор йода? Он дублирует по своему назначению тот же хлоргексидин, зеленку и перекись водорода – это все для дезинфекции. К тому же пары йода очень летучи, и даже если упаковать йод в полиэтилен, через небольшое время все в аптечке станет желтым. Это отрицательно скажется на других медикаментах и на товарном виде аптечки.

Указан еще бинт эластичный трубчатый. А он бывает шести размеров. Какой класть? Запланированы две штуки. А я бы советовал три штуки разных размеров – №1 (на палец), №3 (на голень и предплечье) и №6 (на грудь или на голову).

Перчатки. Их предлагается класть 7 пар (2 стерильных и 5 нестерильных). Как будто гинеколог комплектовал состав аптечки. Зачем столько?

Ножницы медицинские. Это дефицитный товар – их почти нереально купить в Казахстане. К тому же цена их около 1000 тенге за штуку.

Кстати, о цене. Если мы будем собирать новую автомобильную аптечку как производитель, цена ее составит 3800 тенге. У нас закупит оптовая фирма, прибавив свои 30% – уже 4940 тенге. Оттуда аптечку берет розничная аптека – плюс еще 30%. Получается 6422 тенге. То есть, пока аптечка дойдет до потребителя, она будет стоить порядка 7000–8000 тенге.

Еще хочется задать вопрос Минздраву: а что теперь делать с теми аптечками, которые были закуплены ранее? И фирмами, и частными лицами – простыми водителями.

Нам сейчас звонят люди с жалобами: сотрудники дорожной полиции начали проверять комплектность аптечек на соответствие перечню. Мы уже послали запрос в соответствующий орган в Астане – нам ответили, что они на это права не имеют. Но «до Бога высоко, до царя далеко», и мы наблюдаем на наших автодорогах новый прецедент коррупции.

Особенно трудно организациям, которыекупают аптечки по тендеру: им нельзя отступать от утвержденного приказом перечня. И мы тоже ничем не сможем помочь.

Вот такая ситуация с автомобильными аптечками сложилась в Казахстане.

Записала Наталья Выдренко

# Аптеки в Италии: традиции, услуги и ценовая политика

Фармацевтический рынок Италии входит в пятерку крупнейших среди европейских стран. Доля фальсификата в нем мизерная, поскольку лекарственная отрасль в стране строго контролируется со стороны властей. В республике действует определенный гарант качества фармацевтической продукции, а право на владение аптекой зачастую передается из поколения в поколение.



Аптеки в Италии – это маленькие семейные фирмы. Согласно местным законам, владеть аптекой может только фармацевт, отработавший по профессии не менее двух лет. При этом одному специалисту запрещается иметь свыше двух аптек.

Сейчас в стране работают почти 11,8 тысячи городских и еще около 6 тысяч сельских аптечных учреждений. Из них 92% принадлежат частным лицам, а остальные являются муниципальной собственностью. В среднем одна аптека в Италии, как и по всему ЕС, обслуживает порядка 3,4 тысячи жителей. Найти аптеку в итальянских городах можно по специальному знаку – красному или зеленому кресту на белом фоне. К тому же на всех аптеках висит одна и та же вывеска – Farmacia. Других названий, вроде привычных «36,6» или «А5», там нет.

С мая по сентябрь аптеки Италии работают с 9.30 утра до 10.00 вечера. А в период с октября по апрель их время работы сокращается до 19.30. Но при необходимости итальянцы даже в нерабочее время не останутся без лекарств и консультативной помощи: на двери каждого аптечного учреждения указан адрес ближайшей дежурной аптеки, которая работает все 24 часа в сутки. Кроме того, в некоторых аптеках по ночам остается дежурный провизор. Вызвать его можно, просто позвонив в дверной звонок. Согласно прописанному в законе стандарту, расстояние между ближайшими аптеками должно быть не меньше 200 метров. При этом в летнее время аптеки могут открывать свои филиалы на побережье, поскольку в сезон отпусков численность населения значительно увеличивается за счет туристов.

## АССОРТИМЕНТ И ПОЛИТИКА ЦЕНООБРАЗОВАНИЯ

В Италии цены на препараты, отпускаемые по рецепту врача, являются одними из самых низких в Европе. Дешевле можно найти только в Голландии. При этом стоимость лекарств во всех аптеках, даже расположенных в популярных у туристов местах, одинаковая. Она указывается на каждой упаковке фармтовара сразу при производстве.

Цены на лекарства, а также размер торговых надбавок в Италии устанавливает специальный комитет. Он вычисляет их с помощью формул, используя данные о стоимости аналогичных препаратов в соседних странах.

Все лекарственные препараты в Италии делятся на три группы. Препараты категории А пациенты получают бесплатно по рецепту врача. Лекарства, относящиеся к категории В, тоже назначаются врачами, но часть их стоимости больные оплачивают самостоятельно. Препараты категории С – это уже безрецептурные средства, которые итальянцы при необходимости покупают за свой счет.

Доля дженериков на фармрынке Италии составляет всего 5% от объема потребления ЛС. Это один из самых низких показателей в Европе. Например, во Франции доля этих препаратов составляет 11%, в Германии – 19%, в Британии – 33%. Однако в последние годы благодаря специальным мерам со стороны правительства интерес к дженерикам возрос и они стали продаваться в итальянских аптеках гораздо чаще.

Ассортимент лекарственных средств одинаковый как в муниципальных, так и в частных аптеках. В них, кроме лекарственных препаратов, можно купить товары для детей, например пеленки или детское питание. Также здесь продаются перевязочные средства, косметика, средства гигиены, контрацептивы, фитопрепараты и так далее. Некоторые аптеки имеют в ассортименте продукты для диетического питания. Кроме того потомственные итальянские аптекари продают различные эликсиры, изготовленные по фамильным рецептам XVIII века. В частности, практически в каждой аптеке Италии продается Elixirdi China. Эта настойка абсолютно не связана с Китаем. Ее название происходит от растения Cinchona Calisaya, которое содержит хинин и обладает некоторыми лечебными свойствами. При этом каждый аптекарь имеет свой оригинальный рецепт приготовления Elixirdi China. Считается, что этот эликсир улучшает пищеварение и обладает тонизирующими свойствами.

При формировании ассортимента итальянские аптекари учитывают статистику продаж. Так, если какое-либо лекарство приобретается редко, то фармацевты держат у себя в резерве всего 1–2 упаковки этого препарата. Но при необходимости нужное лекарство можно заказать, и его привезут уже на следующий день.

## ПАРААПТЕКИ И «ОСТАНОВКИ ЗДОРОВЬЯ»

В 2006 году власти Италии отменили закон, разрешающий продажу лекарств ОТС-группы исключительно в аптеках. С тех пор безрецептурные препараты стали продаваться в супермаркетах и так называемых парааптеках – Parafarmacia.

Открыть такую аптеку может любой дипломированный фармацевт. Сделать это легче, чем в случае с традиционной аптекой, однако владельцы Parafarmacia будут испытывать некоторую дискриминацию. Во-первых, им, в отличие от традиционных аптек, нельзя рекламировать свои лекарства. Второй минус парааптеки – это завышенные оптовые цены на лекарства по сравнению с прежнему для обычных аптек. Тем не менее на сегодняшний день в Италии действует почти 2,5 тысячи парааптек, триста из которых функционируют при супермаркетах. Продаваться в них могут гигиенические средства, косметика, мыло, шампуни, БАДы, леденцы для горла и прочие мелочи.

Также популярными в последние годы в Италии стали так называемые «остановки здоровья» – доружные аптеки, расположенные рядом с крупными автомагистралями. В таких аптеках обычно имеется в продаже более 2,5 тысячи различных препаратов. Кроме того, пациенты могут пройти здесь первичную диагностику и получить рекомендации по приобретению безрецептурных ЛС.

## ИТАЛЬЯНСКИЕ ФАРМАЦЕВТЫ

Несмотря на приверженность к традициям, обслуживание в итальянских аптеках отвечает современным запросам. Здесь можно определить вес, измерить артериальное давление, сдать анализы крови на холестерин, гемоглобин, триглицерин и уровень глюкозы. По результатам анализов фармацевты уже могут помочь клиентам записаться на прием в соответствующее медучреждение, а если им подробно описать симптомы болезни, то они могут помочь выбрать подходящее лекарство сразу в аптеке. При этом фармацевт обязан в первую очередь предложить самый дешевый синонимичный препарат из имеющихся в наличии. За нарушение этого правила ему грозит штраф в размере 500 евро.

Повышение квалификации итальянские фармацевты проходят каждые десять лет. На курсах они не только узнают о новинках среди препаратов, но и обучаются некоторым компьютерным технологиям. Это стало необходимо, поскольку в Италии активно распространяется внедрение персональных электронных карт. Эти карточки обеспечивают связь между лечащим врачом, провизором и пациентом. Их применяют, чтобы отслеживать правильность применения лекарств и держать пациента в курсе последних изменений в фармацевтической отрасли.

Наталья Батракова

## Человек сам отвечает за свои решения

Уважаемые читатели, на протяжении нескольких выпусков мы знакомили вас с директорами филиалов ТОО «ЭМИТИ Интернешнл». Сегодня герой номера – генеральный директор компании Евгений Юрьевич Землянкин. Казалось, совсем недавно он пришел к нам, а уже пролетел один год. О том, что изменилось в компании, какие происходили события, о предстоящих планах – читайте в интервью с Евгением Юрьевичем. Конечно же, мы не прошли мимо интересующих нас вопросов личного характера: о семье, детях, увлечениях, впечатлениях о нашей стране. Не оставила равнодушным его и тема нашего выпуска. Евгений Юрьевич открыто высказал свои представления об институте брака.



– Евгений Юрьевич, в августе вы отметили свой юбилей, который совпал с другой знаменательной датой: ровно год, как вы вступили в должность генерального директора компании «ЭМИТИ Интернешнл». Расскажите, каким был для вас год.

– Этот год был самым интересным и насыщенным за всю мою карьеру, потому что я начал работать на новом рынке, изучать интересную страну, сменил место жительства. Что касается работы в «ЭМИТИ Интернешнл», то следует отметить: все наши успехи в этом году связаны с тем, что очень хороший коллектив достался мне в наследство. С помо-

щью этих людей и технологий материнской компании за год мы достигли существенных успехов.

– В прошлом месяце компания «ЭМИТИ Интернешнл» победила в конкурсе, проводимом Национальным бизнес-рейтингом, и получила премию «Лидер отрасли 2014 г.». Что значит эта премия для вас лично и для компании в целом?

– Получение этой награды для нас в большей степени аванс, означающий, что мы движемся в правильном направлении. В этом году все наши усилия направлены на улучшение качества работы, и мы непременно повторим и превзойдем этот результат.

– «ЭМИТИ Интернешнл» неоднократно становилась не только участницей, но и победительницей различных профессиональных конкурсов. Поделитесь, в чем секрет успеха компании?

– Я абсолютно убежден: первое, что определяет успех любого бизнеса, – это человеческие ресурсы. Второе – это правильная организация и постановка операционных процессов. Но главное, повторюсь, это люди. Опираясь на их знания и опыт, развивая их навыки в освоении современных технологий, формируя единую корпоративную культуру, которая позволяет вести дела компании открыто, создавая беспрепятственное движение информации как вверх, так и вниз без искажений, – только при таком отношении к делу можно достичь успеха. Корпоративная культура – это ключевой момент в любом бизнесе. Операции всегда можно усовершенствовать, но сформировать единую команду с общими ценностями, которая достигает поставленной цели, – это очень сложный процесс. К счастью, в нашей компании сейчас с этим все в полном порядке. (Улыбается.)

– Если говорить о человеческом факторе как о составляющем успеха, какие качества вы цените в сотрудниках?

– Я оцениваю сотрудника по морально-волевым качествам. Это умение признавать свои ошибки. Это честные и открытые взаимоотношения с коллегами, подчиненными и руководством. Это ответственность за свои поступки, то есть сотрудник должен понимать, что тот объем полномочий, который ему дан, автоматически подразумевает под собой такой же, если не больший, объем ответственности.

Поэтому, принимая решение, человек должен уметь оценивать все последствия, которые оно повлечет за собой. Коротко говоря, в сотрудниках я ценю честность, справедливость, ответственность, хорошую обучаемость, сообразительность.

**– Не так давно была переосмыслена миссия компании. С чем это связано, что это дает компании, сотрудникам, клиентам, партнерам?**

– С точки зрения компании, смысл коррекции миссии – это продолжение начатых изменений и основа долгосрочной стратегии компании – совершенствование человеческих ресурсов и форми-

чали обратную связь от руководителей. Это то, что лежит в основе европейских стандартов ISO, GDP – создание системы качества на предприятии. Но в данном случае речь идет не о декларативной формализации нормативов, а имеется в виду реальная, «живая» корпоративная культура, позволяющая с высоким уровнем вовлеченности персонала решать любые задачи, стоящие перед компанией. Разница с миссией, которая была у компании ЭМИТИ до этого года, заключается в том, что в ней термины эффекта масштаба, обучения и экономии отсутствовали. Фактически была произведена коррекция



рование адекватной требованиям современного бизнеса корпоративной культуры. В рамках нашей стратегии низких затрат основной упор смещается на следующие ключевые моменты. С точки зрения технологии это эффект масштаба, то есть развитие логистической инфраструктуры с максимально экономичным использованием всех ресурсов. Другой немаловажной частью стратегии низких затрат является эффект обучения, смысл которого заключается в том, чтобы сотрудники были легко обучаемы, в максимально короткие сроки эффективно осваивали любые технологии, передавали свой опыт подчиненным и коллегам, легко предоставляли и полу-

на понимание использования термина «человеческий ресурс»: каждый сотрудник должен обучаться владению технологиями, максимально эффективно использовать все предоставляемые ему возможности и лично формировать культуру экономии.

**– В обновленном тексте миссии говорится о стремлении к технологическому лидерству. Что уже сделано в этом направлении, что предстоит еще сделать?**

– Перечень технологий достаточно большой. Ключевая технология, которую мы внедряем, – это управление складской логистикой, поскольку

## ГЕРОЙ НОМЕРА

основная наша задача – минимизировать время с момента поступления заказа до момента его полной комплектации. Следующая задача – обеспечение качественной сборки. Мы официально декларируем, что очень быстро примем товар, безошибочно соберем его и доставим в заявленные сроки. Идет постоянное совершенствование процессов – как по направлению хранения товара, так и по направлению его обработки и логистики. Что касается сбытовых технологий, то здесь два основных направления: развитие индивидуального ценообразования и маркетинговых мероприятий. Цель нашей маркетинговой политики – поддержка и раз-

врача не предполагает большого объема свободного времени. В итоге на пятом курсе познакомился со своей будущей супругой. Она тоже училась в медицинской академии на младшем курсе. Вот и вся, собственно говоря, история. Первая встреча была случайная, ну а в дальнейшем мы подошли друг другу и, как оказалось, на всю жизнь.

– **А вы уже в детстве знали, что хотите стать врачом и будете поступать в медицинский институт?**

– Нет, туда я поступил случайно. Я целенаправленно готовился по истории и литературе, чтобы поступить на юрфак университета. Однако в тот



Ключевая технология, которую мы внедряем, – это управление складской логистикой, поскольку основная наша задача – минимизировать время с момента поступления заказа до момента его полной комплектации

витие бизнеса каждого из наших клиентов, независимо от его размера.

– **Евгений Юрьевич, тема нашего номера – «Свадебный переполох». Расскажите, в каком возрасте вы расстались с холостяцкой жизнью? Как вы познакомились со своей супругой?**

– О, это было, в общем-то, довольно интересно! Я заканчивал в Омске медицинскую академию и понимал, что на последнем курсе надо бы, по-хорошему, уже жениться, чтобы потом не тратить время на поиски супруги. (Улыбается.) Ведь работа

год, когда я окончил школу, разрешили поступать сразу в три вуза. А у меня по химии и биологии были стабильно высокие оценки, и мама попросила меня сдать документы в медицинский. Я подумал, что медакадемия – это тоже хороший вуз. Так как я окончил школу с медалью, то мне нужно было сдавать лишь один экзамен. По биологии я получил пятерку, а за сочинение на юрфаке мне поставили четыре. Я обиделся за то, что они не оценили меня по достоинству, и забрал документы. (Улыбается.) Мне даже не хотели их отдавать, говорили: ты что, у нас только тридцать человек получили четверку,

ничего страшного в этом нет! Но я тогда был страшный максималист и заявил им: вы потеряли юриста! (Улыбается.) Потом у меня были успехи и в период учебы в вузе, и в работе врачом после института. А уйдя в бизнес, я никогда не жалел о том, что так случилось. Просто так карта легла. Потому что если ты принимаешь самостоятельное решение, то сам и несешь за него ответственность. Не готов нести – не делай. Принял решение – вопрос закрыт.

**– А как быть человеку, который принял неверное решение?**

– Зачастую мы идем искать советов у каких-то людей – неважно, близких или сторонних. Кто-то что-то посоветовал, вы последовали этому совету и – ошиблись. Какую ответственность несет советчик? Да никакую! Жизнь – твоя, решение – твое, и можно сколько угодно заявлять: «Ах, вы же мне это говорили!», но отвечать всегда будешь сам. В другом случае мы пытаемся разложить ситуацию на много-много составляющих и тем самым запутываем себя еще больше. Надо стараться точно определять главное, чтобы понимать, что будет в результате здесь и сейчас, и какой ценой. И потом, что такое неверное решение? Мне понятны термины «последствия» или «результаты». Они могут быть плохими или хорошими, а вот верные или неверные решения – это очень сомнительное определение. Тогда надо понимать: для кого конкретно оно применительно? Ошибки учат тому, чего нам делать не надо, – да, это далеко не самый лучший путь развития, но гораздо лучше, чем вообще ничего не делать.

**– Расскажите о своей семье, детях.**

– У меня три дочери: Ирина, Елизавета и Мария. Самой старшей 16 лет, она учится в 11 классе, определяется с направлением дальнейшей своей деятельности. У нее сейчас в приоритете естественные науки: химия и биология, а также иностранные языки, музыка.

**– Она сама определяется или вы ей что-то советуете?**

– Видите ли, чтобы чувствовать себя комфортно, не нужно в корне менять подходы, которые ты используешь у себя на работе или дома. Если постоянно переключаешься – например, на работе ты условно «злой», а дома ты «добрый», или наоборот, то очень сложно жить – ты изнашиваешь свой «переключатель». Так что в основе должны быть одинаковые принципы по отношению к человеческим ресурсам. (Улыбается.) А дальше все то же самое: открытость, свободные информационные потоки в обе стороны и далее по списку. Никакого давления на детей нет. Воспитание детей – это формирование их внутренней культуры, если говорить в терминах бизнес-школы, саморегулирующихся полуавтономных команд. Смысл заключен в самой формулировке: «саморегулирующаяся» означает, что не нужно создавать излишнее количество барьеров контроля; система должна уметь сама

регулировать себя, определяться с направлением движения, но при этом должны быть «границы» – условные и гибкие. У детей должны быть сформированы принципы, которые нарушать нельзя; а вот все остальное их движение и развитие – это мгновенная адаптация к ситуации. Второе слово в этом определении – «полуавтономная». Его идеология – уметь разбираться в ситуации, определять суть проблемы, делать все с первого раза и вовремя, при этом максимально самостоятельно. Но обязательно должна быть система мониторинга и контроля, чтобы вовремя вносить коррективы и проводить обучение. Это такое недремлющее родительское око. (Улыбается.) Ну и, наконец, слово «команда» в этой формулировке означает, что все взаимосвязаны, никто не находится за пределами системы. Нас в семье пять человек, и каждый имеет по отношению к другому набор прав, обязательств и, соответственно, уровень ответственности. Если кто-то чего-то не может, то другой его автоматически страхует – в этом и есть смысл слова «команда». Впрочем, я опять увлекся управлением процессами, даже в воспитании. (Улыбается.)

Средняя дочь, Елизавета, учится в третьем классе, ей восемь лет. У нее сейчас очень необычное, с моей точки зрения, хобби: она снимает фильмы. Младшей дочери, Маше, в ноябре исполнится шесть лет, она пошла в первый класс в этом году.

**– Трудно было найти школу, в которой обучение шло бы по российской образовательной программе?**

– Это был не простой выбор. Безусловно, вопрос школы был для меня одним из приоритетных, когда я принимал решение о переезде в Казахстан. Сами понимаете: трое детей школьного возраста, им всем надо учиться. А разница в подходах к обучению, конечно же, есть. Но я не заикливался на российской образовательной программе, для меня главным фактором был формат построения учебного процесса. К счастью, определиться со школой удалось достаточно быстро. Мои дети поступили в международную школу «Мирас» при Образовательном фонде Нурсултана Назарбаева. Она полностью соответствует всем нашим критериям, авторизована по трем программам Международного бакалавриата. Выпускники школы «Мирас» имеют возможность поступать в любые известные университеты за рубежом. Старшие дочери учатся полностью на английском языке, младшая – на русском. По соотношению «цена – качество» для меня это лучшая школа Казахстана на сегодняшний момент. Она грамотно сочетает казахстанскую образовательную программу с международными стандартами, развивая творчество и инициативность каждого ребенка.

**– Вообще, как вы пережили переезд всей семьей в другой город, страну? К чему дольше всего пришлось привыкать: климат, пробки, еда, город?**

## ГЕРОЙ НОМЕРА

– Город мне сразу понравился. Хотя конечно, мне и ранее было известно в общих чертах, насколько он хорош и что собой представляет. Лично у меня проблем с переездом не было в принципе: я, как сын офицера, привык к постоянным переменам места жительства, так что для меня это было как утром почистить зубы. (Смеется.) Жене, конечно, пришлось сложнее: во-первых, у нее это первый переезд в жизни, во-вторых, отрыв от родственников. Впервые она оказалась так далеко от них, за две тысячи километров. Но она молодец: на нее свалилось много всяких забот, ей пришлось на начальном этапе решать все бытовые, хозяйственные вопросы и т.д., с чем она блестяще справилась. И жене, и детям город очень нравится. Я считаю, что это правильное решение – переехать сюда: мы все получили большой толчок в развитии, по-новому посмотрели на мир, границы наших представлений расширились.

**– А сейчас, когда прошел уже год, возвращаясь из командировки, вы чувствуете, что вернулись домой?**

– Да, сейчас я чувствую себя здесь как дома. Алматы по многим факторам выигрывает у большинства городов мира. Хотя, конечно, легкая ностальгия по Омску есть: двадцать лет жизни из сердца не выбросишь.

**– Чем увлекаетесь в нерабочее время? Как проводите выходные, какие места в Алматы вам нравятся, где любите отдыхать?**

– Любимых мест пока нет, поскольку не везде еще успел побывать: не хватает времени. Поэтому я пытаюсь хотя бы один выходной посвятить изучению достопримечательностей в радиусе трехсот километров вокруг Алматы, где много интересных и красивых уголков природы. В самом городе так много культурных, развлекательных центров, что мы еще не были в одних и тех же местах по два раза. Что уж



говорить, редко где я был даже по одному разу. (Улыбается.) Так что пока сложно назвать любимые места отдыха. Я очень рад, что здесь уделяется такое большое внимание велосипедному спорту. Мы всей семьей любим езду на велосипедах. Вообще для детей город очень комфортный, здесь игровые площадки практически в любом дворе в хорошем состоянии; они, может быть, по-разному оснащены, но детские зоны есть везде. Это очень важный фактор. Плюс большое количество скверов – очень зеленых, с хорошими дорогами для катания на велосипедах, роликах, скейтбордах, где можно спокойно и безопасно отдыхать. Поэтому найти подходящее для себя место отдыха не составляет труда.

Что касается моих собственных увлечений, то для меня главное – это спорт: баскетбол, волейбол, спортивный бридж, покер. Старшая дочка тоже увлекается волейболом и другими игровыми видами спорта; у средней – плавание, у младшей необычный вид – карате. (Улыбается.)

**– Что вам понравилось в Казахстане?**

– Я всю жизнь мечтал жить в горах. (Смеется.) Смотришь на них, и настроение сразу поднимается – уникальное естественное антистрессовое лекарство. В общем, первое, что нам всем понравилось, это были горы, а потом – люди. Вот два ключевых момента.

**– На лыжах катаетесь?**

– Да, вся семья на лыжах стоит. Младшие пока еще не очень хорошо, но, думаю, в этом году мы доведем их до хорошего уровня.

**– А как вам национальная кухня?**

– Разнообразная: мясо, тесто, лук. (Смеется.) Кухня хорошая, я мясоед, поэтому для меня никаких проблем нет. Что-то нравится больше, что-то меньше, но в целом все очень вкусно.

**– Давайте вернемся к теме номера. Сейчас некоторые говорят о кризисе института брака: многие предпочитают гражданский брак, в западных странах разрешены однополые браки.**

– Для меня вообще непонятна политика поддержки однополых браков, особенно в части предоставления им полного пакета гражданских прав. Что они там делают между собой – это их личное дело, мне это неинтересно. Вопрос в другом: сегодня уже создан новый гражданский формальный институт, который в корне отличается от естественного пути развития человечества. И это ужасно. Ведь это, по сути, тупиковый путь. Да, подобные вещи существовали во все времена, но они были закрыты, отведены в сторону. Это никогда не поддерживалось, и даже речи не шло о том, чтобы создавать общественный формат однополых взаимоотношений и заниматься его популяризацией. Сейчас фактически идет разрушение тех ценностей, которые формировались на протяжении нескольких тысячелетий. Сегодня в некоторых религиях однополые браки официально разрешены, и законодательно закреплено усыновление и воспитание детей в таких семьях... Вопрос: в чем смысл этих действий?

В свое время цивилизация майя видела свое развитие в уничтожении лучших из лучших. В результате она исчезла с лица планеты. Теперь ход истории повторяется: многие нации самозабвенно движутся по пути самоуничтожения. Есть у меня такое ощущение, что человечество стоит на переломном этапе своего развития. Происходит отторжение традиционных моральных и нравственных ценностей, которые эту цивилизацию создали, на смену им пришел постулат: «В бога мы верим, остальное – наличными».

**– Как вы считаете, выстоит ли традиционный брак, сможет ли он пережить все эти трудности?**

– Думаю, да. Яркий пример – институт брака в Казахстане. Во-первых, что сразу бросается в глаза – это большие семьи, где трое-пятеро детей не считаются чем-то из ряда вон выходящим. Во-вторых, большое количество свадеб. Я достоверно не знаю, какое соотношение в республике традиционных браков и гражданских союзов, но у меня складывается ощущение, что правильных браков значительно больше. В-третьих, мудрая государственная политика в решении вопросов языка, религиозной терпимости, ориентир на ценности прошлых периодов, уважение к старости. Поверьте, мне есть с чем сравнивать, я много где побывал. В Казахстане есть ощущение, будто вернулся в Советский Союз в его хорошем смысле, когда люди, в большинстве своем, дружелюбно относились к представителям других национальностей, когда понятие «дружба народов» было не только словами, а существовало на самом деле. Здесь многое из этого сохранилось. Понятно, что люди и ситуации бывают разные, у меня нет каких-то радужных очков, но общая картина радует.

Я за традиционный брак, я всегда рад, когда люди женятся, рожают детей. Очень важно, когда вся культура вокруг тебя тоже разделяет и поддер-

живает именно эти ценности и морально-волевые качества. Прекрасно, когда человек чувствует ответственность перед своими детьми, родителями. Приходя на работу, он должен попадать в такую же среду. Ведь работа – это, по большому счету, наша семья: человек треть своей жизни проводит здесь. Если ценности на работе совпадают с такими же ценностями в семье, в части уровня ответственности, уважения, открытости, честности в отношениях, то у тебя никаких проблем здесь не будет. Ты просто выходишь за двери одного своего дома и входишь в двери другого, в результате остаешься цельным человеком. Это очень важно – создавать правильное восприятие жизни. А институт брака является ключевым фактором формирования личности каждого из нас: именно на его основе все человечество было создано.

**– Сейчас молодые люди поздно выходят замуж или женятся, живут в гражданском браке или вообще предпочитают не обременять себя «узами Гименея». Как вы относитесь к этому?**

– Традиции брака неформально определяют ключевые правила и ценности гражданина на уровне взаимоотношений с другими людьми. Сейчас же идет массированная информационная пропаганда о «псевдоценностях» – на первое место ставится уровень потребления и его «крутизна». Все стремятся быть уникальными, а в итоге теряют свою внутреннюю индивидуальность. И в этой ситуации институт брака, как саморегулирующийся механизм, ломается. Потому что ценность другого человека и рождения детей начинает замещаться подсчетами: какова его стоимость, сколько и что он/она может мне дать, сколько мы сэкономим на квартире и коммунальных услугах и т.д.

В результате никаких взаимных переплетений не возникает, главным становится принцип: «Я свободен! Потому что я ни от кого не зависю и мне никто не нужен!» Увы, это большое заблуждение. Существование человека, у которого нет никаких обязательств, бессмысленно. Понимание приходит со временем: «Я теперь по-настоящему никому не нужен... Разве я свободен?..» Жизнь, она как сообщающиеся сосуды: сколько ты влил, на столько твой уровень и поднялся. А если всю жизнь только черпал, то в итоге остается, увы, пустой сосуд.

**– Евгений Юрьевич, подводя итог нашей беседе, что бы вы пожелали нашим читателям?**

– Раз уж у нас такая тема разговора, то всем, кто еще не женился, – жениться; тем, кто уже женился, – ценить то, что имеешь, поменьше заморачиваться бытовыми проблемами, больше видеть хорошего. Ну и передавать все самое лучшее следующему поколению – неважно, в каком оно сейчас возрасте: один день, один месяц или двадцать лет – цените все те ценности, которые позволили вам самим стать хорошими людьми и читать наш журнал. (Улыбается.)



В данной статье хочется познакомить читателя с секретами семейной психотерапии и открыть завесу над тайной видения семьи «изнутри», когда она в полном составе приходит к специалисту на прием.

За последние пятьдесят лет в семейном консультировании господствующим является системный подход, который рассматривает семью как систему, как целостную единицу. Объектами влияния семьи считаются не те элементы, из которых она состоит (не отдельные члены семьи), а вся семья. Семейный консультант помогает семье в целом. Самые распространенные направления – системное семейное консультирование и системная семейная терапия.

Теоретической основой системного взгляда на семью является общая теория систем, которая была разработана в 40-е годы Людвигом фон Берталанфи. Он утверждал, что большинство объектов окружающего мира представляют собой целесообразно организованные системы – организмический взгляд на мир. Таким же образом, как системы, функционирует человек и различные социальные образования, в том числе и семья.

**Постулаты этой теории систем:**

1. Целое больше, чем сумма составляющих его частей. Система описывается теми составными частями, из которых она состоит. Семья не состоит

из мамы, папы и ребенка. Все эти элементы присутствуют, но семья как система – нечто большее.

2. Все элементы и процессы, происходящие внутри семьи, взаимно влияют и взаимообуславливают друг друга. Соответственно, изменения, которые происходят в отдельном элементе системы, могут вторично обуславливать изменения в других частях системы или в системе в целом. Влияя на ребенка, можно вызвать изменения во всех остальных участниках семьи.

С точки зрения теории системы семья представляет собой открытую систему. Закрытые системы – те, которые функционируют автономно. Открытые – те, которые для своей жизнедеятельности нуждаются в обмене с окружающей средой. Что-то нужно отдавать в окружающую среду и что-то из нее принимать. Чтобы семье выжить, она существует в социуме и должна взаимодействовать с элементами социума. Если этого нет, системе начинает чего-то не хватать. Функции семьи могут нарушаться.

Кроме этого, семья является системой самоорганизующейся. Это значит, что семья как система является построенной по принципу целесообразно-

сти и все поведение семьи является целесообразным. Источник преобразования находится внутри самой семьи. Если в семье есть цель, то она определяет всю жизнедеятельность семьи как системы.

Семья также является и первичной системой по отношению к каждому входящему в нее элементу. Это значит, что закономерности, по которым существует семья, могут не соответствовать тем закономерностям, по которым существуют ее элементы – члены семьи. То, что происходит в семье, часто не зависит от намерений людей, а регулируется свойствами системы как таковой. Родители хотят хорошего в воспитании детей, а по факту получается другое. Намерения и поступки людей в системе являются вторичными (семья первична) и подчиняются правилу функционирования систем. Семья первична и находится над элементами, ее составляющими. Это положение носит практический характер. Психолог может много времени уделять желаниям и намерениям одного элемента системы, но так и не понять, почему в этой системе возникают проблемы.

Если окружающая среда пытается воздействовать на семью, он (психолог) должен учитывать ее функционирование как системы. Главный принцип – опосредованное воздействие. Это значит, что семья как система больше элементов, из которых она состоит, также она больше и психолога, хотящего что-то изменить в ней. Воздействие на один из элементов получит противодействие, направленное, чтобы нивелировать действие психолога. Наркомания – проблема семьи как системы, а не индивидуума. Но наркоман для семьи – аномалия, и система пытается восстановить старый статус, если он был.

**Существует два основных закона, которым семья как система подчиняется:**

1. Закон гомеостаза.
2. Закон развития.

Оба эти закона существуют и действуют одновременно.

**Закон гомеостаза:** любая система стремится сохранить существующее положение любым путем. Даже если положение в семье мучительное, она все равно стремится сохранить это положение и делает его стабильным. Любые перемены пугают семью. Она считает, что перемены хуже, чем существующее положение. Закон гомеостаза делает понятным, почему в семье многие годы могут сохраняться проблемы. Причем закон гомеостаза относится как к функциональным семьям, так и к дисфункциональным. Определить функциональность семьи поможет тест. В данном случае «функциональность» – это способность семьи справиться с внутренними и внешними проблемами, возникающими по мере развития семьи.

**Закон развития:** любая открытая система стремится развиваться и пройти свой путь от 0 до завершения. Источник творческих сил заложен внутри семьи. На уровне семьи закон развития проявляется в том, что семья как система должна прожить свой жизненный цикл, который представляет собой последовательную смену основных событий или стадий.

Грегори Бейтсон предложил свою **классификацию стадий развития:**

**1 – стадия монады** – добрачная стадия. Представлена индивидуальной жизнью каждого из людей, которые потом создадут семью. Молодой человек взрослеет, реализует правила родительской семьи. Это же относится и к девушке. Молодые люди стремятся соответствовать тем правилам, нормам, запретам, которые были в родительской семье.

**2 стадия – стадия диады.** Пара начинает жить вместе и сталкивается с проблемами. Она должна договориться, по каким правилам будут строить свою систему. Закон развития семьи будет реализовываться, если произойдет распределение обязанностей. Зачастую в семьях на этой стадии бывает борьба за власть, а не распределение обязанностей. К сожалению, большинство браков распадается именно вследствие того, что в борьбе за власть молодожены не уступают друг другу и, забывая о распределении обязанностей, не берут на себя ответственность, или наоборот – каждый хочет взять на себя сразу всю ответственность и все обязанности. Дистанция между двумя в диаде очень близкая.

**3-я стадия – триады,** когда появляется ребенок. Это делает семейную структуру более устойчивой. С другой стороны, триада отдаляет супругов – происходит дистанцирование за счет большего внимания к ребенку. Говорят, что появление ребенка – это символический развод с мужем. Возникновение ребенка изменяет функции, права и обязанности членов семьи. Нужно договориться о правилах новой жизни. Частая ошибка – отдаление мужа от жены и ребенка. И, как ни странно, этому способствует сама жена.

**4-я стадия – квадрата,** появление второго ребенка. Новый член семьи «выталкивает» старшего ребенка. Синдром детронизации – младший свергает с трона старшего, лишая его полномочий единоличного обладания папой и мамой. Порождается сильная ревность, зависть и напряжение. Старший оказывается перед ситуацией, когда «младшему все, а мне ничего». Здесь надо вновь договориться о том, кто кого воспитывает, и о том, что старший не должен быть забыт. То есть нужно заново распределить силы и средства и прийти к новым договорам. Часто родители действительно забывают, что старшему ребенку достаются лишь обязанности и он лишен их тепла. Очень важно помнить, что у старшего вместе с обязанностями должны появляться права и полномочия. Например, уходя в кино с супругом,

## ОТНОШЕНИЯ

следует сказать: «Ты остаешься за старшего, береги братика». А младшему очень важно напоминать, что следует слушаться старшего брата.

**5-я стадия – выход детей во внешний мир.** Она начинается, когда в семье появляется первоклассник. Это серьезная стадия, т.к. происходит проверка семьи как системы на эффективность использованных правил воспитания. Закономерность: если в течение всего 1-го класса ребенок, попадая в школу, справляется с предъявляемыми требованиями, то это означает, что семья на данном этапе является функциональной. И наоборот, если в первом классе появляются проблемы, это говорит о дисфункциональности семьи. Важно помнить, что функциональность или дисфункциональность семьи не продолжается весь жизненный цикл. Она может быть функциональной на стадии диады и стать дисфункциональной на фоне триады.

Выход в школу оказывается проверкой также и для гиперсоциализированных семей, то есть семей, которые живут по социальным правилам «как все». Когда поведение ребенка становится нестандартным, то он легко может превратиться в так называемый позор семьи. Обычно это связано с теми желаниями, которые оказались неисполненными у самих родителей. Ребенком пытаются восполнить то, чего сами не смогли иметь. Отношения в семье – отношения фрустрации. Благие побуждения не срабатывают.

**6-я стадия – взросление детей** подросткового возраста. Закон гомеостаза очень сильно расходится с законом развития. Семья пытается сохранить прежний статус, но сильными являются центробежные силы. Ребенок ищет себя, становится взрослым. С другой стороны, семья пытается сохранить его статус члена семьи. Возникает мораторий на идентичность, когда ребенок прекращает искать свою идентичность с помощью семьи. Чтобы преодолеть эту стадию, важно изменить отношение к этому ребенку. Семья, где есть подросток, должна отпускать его во внешний мир, но при этом оставаться для него надежным тылом, где он может залечить свои раны, рассказать обо всем. Если в семье есть коалиция мамы и сына против папы, она его не отпустит из семьи и т.п., то создать семью как надежный тыл не удастся. А это часто происходит, и в результате подросток рискует навсегда остаться «маменькиным сыночком».

Также кризис подростков сочетается с кризисом 30-летних или 40-летних родителей. Все элементы системы переживают нормативный кризис. Это стадия множественного кризиса системы. Семья считается функциональной, если после ее прохождения происходит сепарация (отделение) ребенка от семьи. Полная сепарация является функциональной; частичная – когда остается зависимость юнши (девушки) от семьи.



**7-я стадия – пожилой диады** – все дети вышли из семьи. Как правило, на этой стадии родители переживают сильнейший стресс, поскольку функция родительства уже реализована и происходит труднейший поиск других смыслов жизни. Зачастую этот период называют синдромом опустевшего гнезда.

**8-я стадия – пожилой монады** – после смерти одного из супругов.

Ниже предлагается тест на определение степени функциональности семьи.

Члены семьи отвечают на вопросы независимо друг от друга (не обсуждают ответы, каждый ориентируется на собственное мнение). Ответы располагаются в таблице, бланк которой приводится ниже. Члены семьи в ответе выражают мнение о реально сложившихся семейных отношениях на настоящий момент времени, но не пожелание изменения этих отношений.

### ТЕСТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА СЕМЬИ

Тест предназначен для всех членов семьи. Каждому дается бланк с вопросами.

Выберите один из предложенных ответов на вопросы и поставьте галочку напротив в графе «ответ».

Вопросы и варианты ответов	Ответ
<b>I Какова стратегия членов семьи при решении семейных проблем:</b>	
1. Общее мнение членов семьи учитывается только в делах, важных для семьи, но не в мелочах	.....
2. Во всех случаях члены семьи принимают решения, учитывая общие интересы семьи	.....
3. Каждый член семьи принимает решения, исходя из собственных интересов	.....
<b>II Место семьи в системе жизненных ценностей:</b>	
1. Достижение высокого общественного положения важнее, чем сохранение семьи	.....
2. Самая большая ценность – это дети и их благополучие	.....
3. Главное в жизни – построить счастливую семью без разделения чувств к детям и к супругу	.....
<b>III Какая степень доверительности существует в семейных отношениях:</b>	
1. Максимально ограничиваются сведения, сообщаемые членами семьи друг другу о себе	.....
2. Каждый сообщает семье только о том, что затрагивает интересы кого-либо из членов семьи	.....
3. В семье не существует никаких личных секретов, кроме интимных	.....
<b>IV Фактор, в наибольшей мере определяющий сплочение семьи:</b>	
1. Чувство долга перед семьей	.....
2. Стремление к повышению материального благосостояния семьи	.....
3. Сочувствие, взаимопонимание и взаимопомощь членов семьи	.....
<b>V Какое отношение к несемейным интересам членов семьи:</b>	
1. Безразличное, не принято вмешиваться в дела членов семьи, если эти дела не касаются семьи	.....
2. Одобряются любые интересы членов семьи, при условии, что никому не наносится вред	.....
3. Осуждаются интересы членов семьи, если эти интересы бесполезны для семьи	.....
<b>VI Сколько времени члены семьи стремятся проводить в семейной среде:</b>	
1. Руководствуются стремлением как можно меньше надоедать друг другу	.....
2. Вполне достаточно находиться вместе только в свободное время	.....
3. Есть желание постоянно находиться вместе	.....
<b>VII Степень участия членов семьи в выполнении семейных функций:</b>	
1. Строгое соблюдение требований внутрисемейного контракта распределения обязанностей	.....
2. Участие в семейных делах только при условии свободного времени	.....
3. Готовность выполнить любые семейные обязанности, если этого требуют обстоятельства	.....
<b>VIII Оценка семейной перспективы:</b>	
1. В перспективе сохранение целостности семьи, несмотря на возможные конфликты	.....
2. Нет причин для опасений будущего нарушения семейной целостности	.....
3. Существуют предпосылки для разрушения семейных отношений	.....
<b>IX Соответствие членов семьи представлениям об их семейной роли:</b>	
1. В основном соответствуют	.....
2. Соответствовали бы, если бы не мешали друзья и родственники	.....
3. Не соответствуют	.....
<b>X Способ выхода из внутрисемейных конфликтных ситуаций:</b>	
1. Конфликты завершаются после формального примирения без согласования разных мнений	.....
2. Конфликты разрешаются с учетом всех мнений, нередко с помощью юмора	.....
3. Возникающие ссоры и конфликты редко разрешаются, сохраняются обиды членов семьи	.....
<b>XI Всегда ли семейными делами руководит общепризнанный глава семьи</b>	
1. Всеми делами управляет глава семьи, смена лидера не допускается	.....
1. Отсутствует единоличный лидер, все члены семьи имеют равные права в управлении делами	.....
3. Семья признает нового руководителя, если он наиболее компетентен в возникшей ситуации	.....

## ОТНОШЕНИЯ

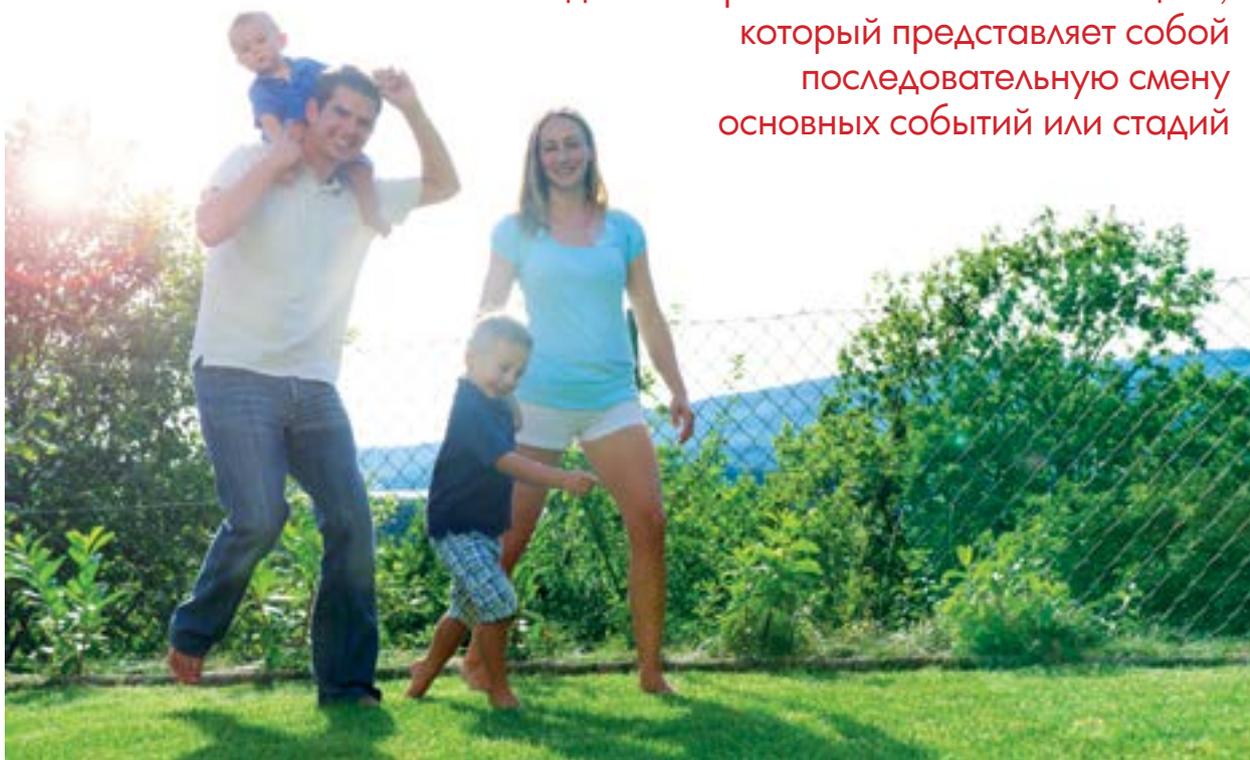
Ключ к тесту – (Римская цифра – номер вопроса, арабская цифра – номер ответа)

8 баллов за ответы подпунктов: I2, II3, III3, IV3, V2, VI3, VII3, VIII2, IX1, X2, XI3;				
4 балла – подпунктов: I1, II2, III2, IV1, V1, VI2, VII1, VIII1, IX2, X1, XI1;				
0 баллов – подпунктов: I3, II1, III1, IV2, V3, VI1, VII2, VIII3, IX3, X3, XI2				
<b>Сумма баллов и результат оценки ресурса</b>				
88–72	71–55	54–37	36–19	18–0
Ресурс: высокий положительный	Ресурс: средний положительный	Ресурс: низкий положительный	Ресурс: слабо отрицательный	Ресурс: высоко отрицательный

Ответы каждого члена семьи вносятся в общую таблицу, пример которой приводится ниже:

№ вопроса	Варианты ответов членов семьи на вопросы						баллы за ответ
	Папа 41 год	Мама 39 лет	Дочь 16 лет	Сын 15 лет	Если есть – еще члены семьи		
I	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		0+8+0+8=16
II	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		4+8+0+4=16
III	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		4+0+4+4=12
IV	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		4+4+4+4= 16
V	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		8+4+8+0= 20
VI	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		8+8+8+8=32
VII	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		0+8+0+4=12
VIII	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		4+8+4+0=16
IX	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		4+4+4+4=16
X	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		4+0+0+4=8
XI	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....		8+8+8+8=32
□	□=48	□=52	□=40	□= 46	□=	Номера актуальных проблем:	□ min= 18
Мама – самый функциональный, а дочь – самый проблемный член семьи							

Семья как система  
должна прожить свой жизненный цикл,  
который представляет собой  
последовательную смену  
основных событий или стадий



### 1. Оценка состояния семьи на основе результатов тестирования членов семьи

Максимальное и минимальное число баллов, которое набрали разные члены семьи, отражает их личное мнение о функциональном ресурсе семьи. Далее производится анализ состояния семейной системы на основе мнений всех членов семьи. В ответах на каждый вопрос выделяется максимальное и минимальное число баллов. Если подсчитать только максимальные баллы, то будет выявлен тот предел гармоничности, который характерен для данной семьи. Если, наоборот, подсчитать только минимальные баллы, набранные членами семьи в ответах на вопросы, то будет получен показатель того уровня, до которого семья готова опуститься.

### 2. Определение функциональности членов семьи

Представитель семьи, ответы которого получили максимальное количество баллов, является самым функциональным членом семьи. Имеется в виду не его положение в семейной иерархии, а то, что он может служить источником положительных эмоциональных влияний на других членов семьи и наиболее активно поддерживать позитивные тенденции семейной динамики. Тот, кто получил минимальное число баллов, представляет собой самого проблемного члена семьи. Его состояние отражает негативные тенденции развития семьи.

### 3. Выяснение проблемных зон семьи

Тест позволяет выяснить, насколько совпадают и различаются мнения членов семьи относительно ее состояния. Для этого требуется сопоставить ответы на вопросы. Во-первых, выделяются те вопросы, на которые получены разные ответы. Во-вторых, отмечаются те вопросы, ответы на которые получили 0 баллов. Оба типа вопросов отражают проблемы, актуальные для данной семейной системы. В-третьих, обращается внимание на соответствие ответов на первый, четвертый и десятый вопросы. Несмотря на то, что они несут самостоятельную смысловую нагрузку, их комплекс отражает целостность системы. Если никто из членов семьи не дал ответа с 0 оценкой, это означает, что семейная система обладает целостностью и готова повышать гармоничность своего состояния. Если ответы опускаются до 0, это означает, что семейный системный консультант должен проверить наличие в семье «внутреннего контракта». Несовпадение ответов членов семьи на вопросы 1, 4, 10 вместе с ответами, оцениваемыми 0 баллов, указывают на то, что семья находится в кризисной зоне.



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



## Как решиться на свадьбу?

«И решиться так непросто разделить свободный остров даже с тем, кому так веришь...» – поется в одной из современных песен. Про что это? Конечно же, про свадьбу. Да, это прекрасное и волнующее событие, но это и огромная ответственность. Где же находится тот предел, тот рубеж, который делит нашу жизнь на «до» и «после»? И неважно, в первый раз это происходит, во второй или даже в третий. Все равно как-то волнительно, все равно мандраж.

Как шутят КВН-щики, «женятся только дураки – умные выходят замуж». Почему-то принято считать, что инициатором брака всегда выступает женщина. Далеко ходить не надо, загляните хотя бы в каталог вариантов оформления свадебных тортов – фигурки жениха и невесты во многих случаях даны в живописных позах: вот невеста тащит жениха за шиворот (уже ясно, в каком направлении), вот жених убегает на карачках, а его будущая благоверная ловит его за ногу. Конечно, в очень многих случаях так оно и есть, но почти так же часто и сама женщина не может решиться выйти замуж, хотя бойфренд ей настойчиво предлагает. Каковы же причины женского страха перед свадьбой?

### СОМНЕНИЕ В ПРАВИЛЬНОСТИ ВЫБОРА

Девушка гадает: Он это или не Он? А вдруг завтра встретится еще лучше, а она уже будет занята? Такая ситуация, конечно, говорит о том, что в отношениях пары нет особой любви. И поэтому так заметно, что избранник – далеко не идеал. Как пример из классики: вот бы глаза как у одного, нос как у другого, ум и чин как у третьего. Конечно, «принцев мало и на всех их не хватает», но и надеяться, что «стерпится – любится», мы вас не будем агитировать. В этом случае лучше продолжить поиски, пока не пробежит искра. Когда потенциальный жених будет «не по хорошему мил, а по милу хорош».

### БОЯЗНЬ РАЗВОДА

Этот страх обычно подстерегает тех, у кого в разводе родители. Или сестра, или лучшая подруга. Но это тот случай, когда не стоит учиться на чужих ошибках и дуть на воду, самому даже не попробовав молока. Чужие ошибки – они и есть чужие. Пробуйте сами. Настраивайтесь на лучшее, и у вас все получится.

### ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ

«Я не для того в детстве училась ходить и говорить, чтобы после замужества сидеть и помалкивать», – пишут девушки в социальных сетях. В самое подходящее для замужества время вы, оказывается, только вырвались из-под родительского крылышка, хотите – пряники едите, хотите – халву, как Тоська из «Девчат», а тут опять придется кого-то слушаться. И уже не последуешь беспечному совету Эвелины Хромченко купить на отложенные «на черный день» деньги новые туфли, чтобы этот самый черный день никогда не наступил. А ведь вскорости еще и «могут случиться дети», эти «цветы жизни на могилах родителей». Все мы знаем, что они меняют нашу жизнь навсегда. Маленькие, они не дают нам спать, а большие – «дышать». Быть родителем – трудное счастье. Что делать? Не советуем вам затягивать с моментом «вот теперь я нагулялась»: годы-то идут. Помните, что говорили бабушки: «бабий век – сорок лет»...



### ЗАМУЖ НА БИС

Все это мы говорили о женщинах, которые не решаются замуж в первый раз. А если предстоит второй брак?

Как говорится, и прыгать с парашютом, и рожать гораздо страшнее повторно – потому что уже знаешь, как это больно. Так и побывавшая замужем женщина прекрасно знает, что брак – это большая работа. Гладить рубашки на всю неделю, готовить «по-серьезному» для мужчины, родить еще детей, тогда как хотелось бы обойтись одним ребенком, – все это препятствия для второй свадьбы.

Некоторые после первого развода «роняют» самооценку и не верят в то, что их могут бескорыстно полюбить и эта боль (от разрыва отношений) не повторяется.

Кто-то не хочет «дарить» ребенку отчима. Особенно настороженно относятся к претендентам на их руку мамы девочек-подростков. О педофилах нынче не слышал только... да нет таких. Даже если человек хороший, женщины предпочитают «не дергать тигра за усы», не создавать прецедента.

К тому же очень часто женщины выбирают мужа во второй раз по тем же признакам, что и первого. А некоторые вызывают у разных типов мужчин одну и ту же реакцию, поэтому и результат такой же плачевный. Многие это знают и боятся того, что не переломят свою модель семьи, и поэтому не решаются на второй брак.

### «Я ЛУЧШЕ СЪЕМ ПЕРЕД ЗАГСОМ СВОЙ ПАСПОРТ»

А почему же так боятся менять свое семейное положение холостые мужчины? Дело все в том, что они

острее чувствуют ответственность за семью: именно от них зависит наличие «мамонта» у семейного очага. Опять же большую роль играет и пресловутая мужская полигамность. Ученые называют самой неверной в супружестве возрастную группу от 18 до 30 лет. У мужчин на это время по биологическим часам приходится пик сексуальной активности. Поэтому до тридцати им хочется «вволю погулять», а после тридцати уже страшно бросаться в семейную жизнь «как в омут с головой», уже тянет семь раз отмерить. А то и больше.

Как ни главенствует в современной семейной модели мужчина (особенно у нас, на Востоке), после регистрации брака уже не может быть единоличного мужского решения: есть теперь такая вещь как семейный совет. В наше эмансипированное время уже не скажешь: «Мы подумали и я решил...».

Также не секрет, что для мужчины большую роль в жизни играют друзья, хобби, работа, родители, наконец. И отношение ко всему этому в случае женитьбы надо будет как-то пересматривать. Семья теперь будет занимать главное место и основной прам-тайм в жизни мужчины. Уже не получится бросить работу, если она мешает рыбалке. Детям надо показывать пример, меньше выпивать и курить. Теперь нельзя уволиться после ссоры с начальником: на тебе же висит ипотека! Впрочем, дело не только в деньгах – от мужчины в семье ждут очень многих важных решений.

А если семья не получится, вы больше никогда не станете вновь завидным женихом, если на вас будут висеть алименты.

Давайте теперь выслушаем мнение специалиста по данному вопросу.

### СТРАХИ ПЕРЕД СВАДЬБОЙ: КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Жанна Яворская,  
дипломированный психолог, г. Алматы.

Когда задумываешься о том, почему люди вступают в брак, четко обозначается истина. Люди социальны, в их природе и психике заключается стремление найти человека, который бы стал второй половиной, которому ты был бы нужен, благодаря которому ты бы избежал одиночества. Не секрет, что страшнее одиночества и ненужности никому для человека нет. А это значит, что притяжение людей неизбежно, что магнетизм любви и стремление быть всю жизнь с любимым, любимой будет всегда. Поэтому необходимость и желание выходить замуж или жениться тоже будет неизбежным. И тогда вопрос о том, как справиться с предсвадебными волнениями, становится актуальным и требующим ответа.

Тем, кто собирается обзавестись семьей, прежде всего важно понимать, что определенная свобода будет утеряна, вместо этого появятся обязательства перед другим человеком, а позже – перед совместными детьми. Жизнь изменится, эти изменения будут приятными, но вместе с тем в какой-то степени ограничивающими. Также важно принять простую истину, что идеальных людей нет и после свадьбы отношения изменятся. Встречи, даже частые, сменит постоянное совместное пребывание с любимым, придется принимать какие-то бытовые сложности, делить обязанности, радоваться мелочам, предаваться страсти не по графику встреч, а порой спонтанно. И, принимая решение о свадьбе и браке, нужно задать себе вопрос: «Смогу ли я прожить жизнь без этого человека?» Если ответ «Да», тогда торопиться не следует, но если ответ «нет», тогда свадьба и брак просто неизбежны, желательны и являются залогом вашей счастливой, долгой, насыщенной семейной жизни.

После принятия решения должна последовать обязательная самонастройка на успех и счастье. В Интернете я нашла как-то фразу, которая подтвердила мою жизненную позицию и придала мне сил. Автора цитаты звали Пилигрим мира, я не знаю, кто это, но подписываюсь под каждым его словом: «Если бы вы знали, как сильны ваши мысли, вы никогда не мыслили бы негативно». Решение о свадьбе, браке – судьбоносно, также как и любое другое решение, поэтому научитесь взвешивать все его плюсы и минусы. Ответьте себе на вопрос, почему вы хотите находиться рядом с вашим избранником или избранницей, что вы получите в результате вашего совместного жития-бытия. Запомните эти плюсы и постарайтесь увеличить их количество. Затем прикиньте, что может быть в минусе. Какие качества вашего избранника или избранницы могут негативно повлиять на вашу счастливую семейную жизнь, как вы их можете нейтрализовать? Например,



если ваш избранник или избранница вспыльчивы, как вы можете снизить свою реакцию на его (ее) поведение, как вы можете не провоцировать его (ее) на «горячие» поступки и так далее. В любом случае руководствуйтесь общеизвестным принципом: «Лучше совершить поступок и знать, чем он завершится, чем не совершить и всю жизнь мучиться неизвестностью». Твердо знайте: ваша жизнь действительно в ваших руках.

Если вы принимаете решение о браке в первый раз, то все сомнения разрешаются довольно просто. А как быть, если вы уже были замужем или женаты, если у вас есть печальный опыт развода? В этом случае я бы посоветовала вам обязательный подход к психологу – для того чтобы понять, какие ошибки совершали вы и ваша половинка, какую негативную неуспешную модель семейного поведения вы реализовали, что вас привело к тому, что семейный очаг погас и уже не возгорится вновь. Если вы по какой-то причине не готовы обратиться к специалисту, сами проведите анализ и при этом помните простую и сложную истину: в развале семьи всегда виноваты два человека. Создайте для себя модель под названием «Чего не надо делать в семье, если хочешь быть счастливым», пропишите правила поведения свои и обговорите их со своим избранником или избранницей. А затем – как в омут головой! Вы сможете быть счастливым, потому что даже большие невзгоды уменьшаются, когда их есть с кем разделить. И, наоборот, даже мелкие неприятности укрупняются, когда ты несешь их бремя один.

И еще одно замечание, «под занавес»: выйдя замуж или женившись, вы сможете дать жизнь еще нескольким человечкам и сделать их счастливыми, потому что никто не придумал большего смысла семье и человеческому роду вообще, кроме как продолжение рода, когда новые люди смогут жить и быть счастливыми оттого, что живут благодаря вам.

Вы можете бояться свадьбы и потери свободы. Что ж, тогда вы проживете всю свою жизнь одиноким и, оглянувшись назад, увидите за собой пустыню. Выбор за вами.

Подготовила Наталья Выдренко

ЭЛИТНАЯ СЕРИЯ МАСЕЛ  
**BONNE**



# СТРОЙНОЕ МАСЛО

ДЛЯ ВКУСНЫХ  
БЛЮД

ДИЕТОЛОГИ СОВЕТУЮТ  
**Сгар**  
ЛИШНЕГО ВЕСА

Кунжутное масло упоминалось еще в древних книгах о приправах и специях как вкусное для приготовления различных блюд и полезное с медицинской точки зрения. Имеет почти незаметный аромат и нежный вкус. Широко используется в японской, китайской, индийской и восточной кухне для фритюра, заправки салатов и соусов, для приготовления хлеба. Это масло придает обычным блюдам новое звучание и неповторимый аромат. Кунжутное масло – ценный диетический продукт, нормализующий обмен веществ, что приводит к нормализации веса. Употребление одной столовой ложки масла в день повышает содержание кальция в организме в 3 раза. Богато антиоксидантами, витаминами и микроэлементами, замедляет старение клеток. Регулярное употребление кунжутного масла в пищу обеспечивает организм всеми необходимыми полезными веществами.

Товар сертифицирован

Элитные масла Bonne – правильное питание сегодня,  
безупречное здоровье завтра!

[www.sesameco.kz](http://www.sesameco.kz)

# Кунжутное масло – невероятно полезный продукт

Кунжутное масло, которое еще именуется сезамовым, обладает рядом преимуществ. Прежде всего следует отметить, что данное растительное масло невероятно полезно для человеческого организма. Сама природа дала нам его в подарок. Оно с давних времен используется людьми в различных целях. Особенно популярно кунжутное масло в косметологии, женщины Востока знают о нем не понаслышке.

Известно, что кунжут выращивали еще более 7000 лет назад в Средней Азии, Индии, Китае. Упоминания о целебной силе кунжутных семян встречаются в медицинских трактатах Авиценны, а в древнем Египте кунжутное масло уже в 1500 г. до н. э. находило широкое применение в народной медицине.

Другое название кунжута – сезам, что в переводе с ассирийского языка означает «масляное растение». Содержание в семенах сезама ценного кунжутного масла достигает 60%.

Обладающее массой полезных свойств кунжутное масло в настоящее время находит широкое применение в народной медицине и домашней косметологии, используется в фармацевтическом производстве, кондитерской, консервной и парфюмерной промышленности, в производстве твердых пищевых жиров и смазочных материалов.

Кунжутное масло получают из семян кунжута методом холодного отжима. Нерафинированное масло, произведенное из обжаренных кунжутных семян, имеет характерный темно-коричневый оттенок, обладает насыщенным сладковато-ореховым вкусом и сильным ароматом (в отличие от светлого кунжутного масла, полученного из сырых семян кунжута, обладающего менее выраженным вкусом и запахом).

В составе кунжутного масла практически в равных долях присутствуют полезнейшие жирные кислоты: полиненасыщенная линолевая – Омега-6 – (40-46%) и мононенасыщенная олеиновая – Омега-9 – (38-42%). Содержание линоленовой кислоты Омега-3 в кунжутном масле незначительно – 0,2%. Входящий в состав кунжутного масла комплекс Омега-6 и Омега-9 жирных кислот способствует улучшению работы сердечно-сосудистой, половой, эндокринной и нервной систем, нормализации жирового обмена и уровня сахара в крови, укреплению иммунитета, снижению риска развития онкологических заболеваний, а также нейтрализует негативное влияние на организм человека разного рода вредных веществ (шлаки, токсины, канцерогены, радионуклиды, соли тяжелых металлов).

Кунжутное масло богато витаминами-антиоксидантами Е, А и С, которые благотворно влияют на



деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное иммуностимулирующее действие, а также обладают противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. В комплексе с входящими в состав кунжутного масла витаминами группы В, витаминами Е, А и С способствуют улучшению функций зрительного аппарата, а также оказывают весьма благотворное влияние на состояние кожи, ногтей и волос (в связи с этим кунжутное масло, насыщенное витаминами «молодости» Е, А и С на протяжении многих столетий находит широкое и разнообразное применение в косметологии).

Кунжутное масло также является отличным источником необходимых для человеческого организма макро- и микроэлементов.

В составе кунжутного масла рекордное количество кальция – чайная ложка масла покрывает суточную потребность организма. Кальций необходим для костей и зубов, укрепления ногтей и волос, очень важен для профилактики развития остеопороза у женщин старше 40 лет.

Из-за большого содержания кальция, кунжутное масло рекомендуется употреблять женщинам до и после беременности, маленьким детям, спортсменам и людям пожилого возраста.

Кунжутное масло, обладающее широким спектром лечебного действия (противовоспалительное, бактерицидное, ранозаживляющее, обезболивающее, иммуностимулирующее, противоглистное, слабительное, мочегонное) с давних пор используется во многих странах мира не только как ценный пищевой продукт, но и как эффективное средство народной медицины.



Кунжутное масло входит в первую тройку продуктов, содержащих антистрессовый элемент магний. Он оказывает успокаивающее действие, снижая возбудимость нервной системы, защищает организм от инфекций, участвуя в выработке антител, играет значительную роль в работе желудка и кишечника.

Масло кунжута полезно для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, оно оказывает бактерицидное, ранозаживляющее, противовоспалительное, легкое слабительное и глистогонное действие, очень полезно для работы печени и желчного пузыря.

Кунжутное масло – полезный продукт для людей умственного труда. Кунжутное масло богато веществами, необходимыми для полноценного функционирования нервной системы, и в частности для нормальной и слаженной деятельности головного мозга (к таким веществам относятся фосфолипиды, незаменимые аминокислоты, цинк, фосфор, витамины группы В). Данный растительный продукт,

обладающий высокой пищевой и энергетической ценностью, полезно включать в ежедневный рацион питания при интенсивных умственных нагрузках, частых стрессах, ухудшении памяти, расстройстве внимания. Регулярное употребление в пищу кунжутного масла, богатого олеиновой кислотой Омега-9, является эффективной профилактикой таких серьезных заболеваний, как рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера.

### **СЕДАТИВНЫЕ И АНТИДЕПРЕССАНТНЫЕ СВОЙСТВА КУНЖУТНОГО МАСЛА**

Благодаря высокому содержанию магния, витаминов группы В, полиненасыщенных кислот и антиоксиданта сезамолина кунжутное масло отлично успокаивает нервную систему, защищая ее от негативного влияния психоэмоциональных стрессов. Регулярное употребление в пищу кунжутного масла способствует устранению бессонницы, апатии, депрессии, повышенной раздражительности и утомляемости. Массаж с применением кунжутного масла способствует приятному расслаблению напряженных мышц лица и тела.

### **ПОЛЬЗА КУНЖУТНОГО МАСЛА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Кунжутное масло оптимально сбалансировано по содержанию веществ, благотворно влияющих на функции эндокринной и женской половой системы (среди них – Омега-6 и Омега-9 кислоты, фитостеролы, обладающие эстрогеноподобным действием, витамин Е, сквален, цинк, витамины группы В, фосфолипиды). Поэтому регулярное употребление кунжутного масла может принести ощутимую пользу женщинам, испытывающим физиологический и психоэмоциональный дискомфорт в предменструальный или климактерический период. А кроме того, кунжутное масло, богатое витамином Е, необходимо для правильного эмбрионального развития и полноценной лактации, так что может по праву занять достойное место в ежедневном рационе беременной или кормящей женщины.

Регулярное употребление в пищу кунжутного масла, обладающего мощными антиоксидантными и иммуностимулирующими свойствами (благодаря входящим в его состав витаминам Е, А, С, сквалену, сезамолу, фосфолипидам, Омега-6 и Омега-9 кислотам) является отличной профилактикой различных онкологических заболеваний.

Основными противопоказаниями применения кунжутного масла является индивидуальная непереносимость масла. Людям, страдающим повышенной свертываемостью крови, склонностью к тромбообразованию, варикозным расширением вен, перед употреблением кунжутного масла следует проконсультироваться с врачом.

## Как подружиться с ребенком мужа

Нередко случается так, что у новоиспеченных молодоженов разный багаж опыта за спиной. К примеру, мужчина женится повторно, имея детей от предыдущего брака. А новой супруге предстоит стать не только женой, но и второй мамой пока еще совершенно чужим детям. К чему готовиться в такой ситуации? Как подружиться с детьми мужа, которые остались у него от первого брака?

Случается так, что «дружба» с детьми мужа становится неожиданной проблемой для женщины, которая выходила замуж за любимого мужчину, а не за всю его семью. Хорошо, если у всех хватило времени, такта и выдержки заранее выстроить доброжелательные отношения. Но что если ребенок воспринимает новую жену папы как личного врага, особенно если масла в огонь подливает его собственная мама? Спокойствие! Даже в самых конфликтных ситуациях в ваших силах принести в семью мир.

Если вы видите, что ребенок мужа настроен к вам холодно, не пытайтесь сразу же с ним подружиться. Уважайте его границы и постарайтесь не навязывать свое общество. Нормально, если на первых порах ребенок будет активно общаться с отцом, они будут гулять вдвоем или, например, ходить вместе на футбол. Во-первых, ребенок поймет, что папа остался папой: даже будучи с другой женщиной, он продолжает любить его не меньше. Во-вторых, ребенок увидит, что вы не вмешиваетесь в их общение. Если же вы сразу будете стремиться везде быть вместе с ними, то ребенка это будет только раздражать, ведь он уже не сможет искренне поговорить с папой о своих важных делах, которые не хочет обсуждать с посторонними. Старайтесь также найти время побыть наедине со своей «второй половинкой». Находите такой баланс, чтобы не пришлось забывать о себе.

Не стоит торопиться и вызывать «дружбу» насильно, особенно с подростком. Не следует спешить и подталкивать к нему насильно новых членов семьи (если у вас тоже дети), заставлять играть и возиться с малышами. В подростковом возрасте у ребенка масса своих внутренних переживаний, через призму которых новая семья становится ощутимым поводом для дополнительного стресса. Может случиться и так, что, не имея ничего против вас, подросток в силу своей замкнутости или просто назло не будет идти на контакт. Поищите обходные пути – общие интересы, книги, фильмы, сериалы, компьютерные игры. Хорошо для более близкого знакомства купить интересную настольную игру, где каждый из детей в новой семье мог бы раскрыться. И проведите за этой игрой несколько веселых вечеров все вместе.

Попытки заискивать перед ребенком мужа, сразу же задаривать подарками и сладостями могут не оправдаться. Дети часто чувствуют фальшь, а также наши внутренние взрослые страхи и неуверенность. Все дети – отличные психологи. Вырастая, многие забывают свои точные навыки манипулирования взрослыми, но, пока они еще дети,





не следует недооценивать их интуитивные способности к манипуляциям. Подарки и сладости могут, во-первых, быстро избаловать ребенка, заставить сразу относиться к вам потребительски: «Покупай мне игрушки, или я скажу папе, что ты плохая мама!» Так вы рискуете потерять уважение, и в будущем ребенок уже не будет воспринимать вас всерьез. Во-вторых, ребенок может еще больше отдалиться от вас, погрузившись в переживания о собственной маме, о тех игрушках, которые дарит или дарила она: «Не нужны мне игрушки, верните мне мою маму!» Здесь лучший выход – общаться с ребенком на равных. Не позволяйте ему сесть вам на шею. Уважая границы ребенка, уважайте и свои границы.

Важно помнить, что вы – взрослая, а они – дети. Ребенок есть ребенок, даже если он ведет себя агрессивно и пытается манипулировать вами. Не обижайтесь на него, ведь обида – это исключительно детская реакция. И не бегите сразу жаловаться мужу. Общаться с ребенком на равных не значит, что вам необходимо спускаться до уровня ябедничающего ребенка. Берегите свои нервы и охраняйте свой собственный покой в душе. Со временем он поймет, что его негативное отношение к вам было не оправданно.

Если вы замечаете, что ребенок сказал какую-то грубость или повел себя на людях невоспитанно, лучше не делайте ему замечаний вообще. Вы не знаете, как его воспитывала мама и чем обусловлено именно такое поведение. Нередко дети восстают, если новый член семьи начинает устанавливать

свои правила и дисциплинирующие требования. Будете воспитывать уже после того, как у вас установятся доверительные или просто нормальные отношения. Но, по возможности, старайтесь вообще не вмешиваться в воспитание ребенка мужа. Для этого у него есть свои папа и мама – с него и так хватит! Не взваливайте на себя заботы своего мужа. Эффективнее будет помочь мужу заботиться о детях в бытовом плане и оставить ему самому следить за тем, как ребенок выполняет требования, предъявляемые к нему в поведении и учебе.

Важно выработать с мужем одну точку зрения на воспитание детей и придерживаться ее обоим. Малыши, защищаемые кровным родителем, часто чувствуют свою безнаказанность. Все споры, замечания о воспитании ребенка должны происходить в отсутствие детей.

Можете попробовать себя в роли «добротного полицейского» – мудрого, дружелюбного и справедливого взрослого, к которому ребенок всегда сможет обратиться за пряником и никогда за кнутом. Но не переусердствуйте с предложением помощи. Лучше, терпеливо сохраняя мир и покой в своей душе, не реагируя остро на выпад ребенка, дождитесь, пока он обратится к вам сам. И если он все же обратится к вам, не отвергайте его – иначе он запомнит это надолго. Найдите время познакомиться поближе. Постарайтесь понять и поддержать ребенка. Небесполезно будет сказать, что вы понимаете, как ему грустно, как трудно привыкать к новому человеку и переживать такую «перестройку» семьи. Важно проявлять не только опеку о детях, но и поддерживать эмоциональный контакт. Можно не бояться показаться слабой и настоящей, немного приоткрыть перед ребенком душу.

Уважайте роль родной матери и отца. Если ребенок открыт к диалогу, попытайтесь объяснить, что вы не собираетесь заменить родных родителей, встать на их место. Дети любят родных мать и отца, не задумываясь о причинах этой любви. Ради детей (и ради себя) можно целенаправленно поддерживать интеллигентные отношения с бывшей женой вашего супруга. Это хорошая проверка и закалка внутреннего спокойствия, уровень которого вы можете выдерживать в стрессовом общении.

В глазах детей важно оставаться достойным человеком, не опускаясь до ссор и вражды. Когда мама и папа при встрече ссорятся, то ребенок может сделать неверные выводы о том, что в ссорах виноваты вы. Об этом просто стоит помнить и сохранять нейтралитет в оценках. Если вы вдруг будете настраивать ребенка против собственной мамы, то подружиться с ним будет уже совсем невозможно.

Не расстраивайтесь, если ваши новые детки не будут «идеальными». Кто идеален? Важно принять детей такими, какие они есть. Часто неродные родители сгоряча считают, будто они знают, как должен вести себя ребенок, как ему следует выглядеть,



и любимым способом стараются подогнать детей к собственному идеалу. Избавьте себя от этой иллюзии. При несовпадении с реальностью она вызывает много разочарования и гнева, поэтому о ней просто стоит помнить и рубить ее проявления на корню.

Нормально, если вы не сразу понравитесь детям или они при первой встрече не вызовут у вас чувства великой любви. Но в нашей культуре существует и другая иллюзия – «представление о мгновенной любви». Представление об общественном давлении, которое ждет от вас, что вы должны войти в новую семью и мгновенно завязать узы любви, дружбы и верности. А это вовсе не так: вас могут реально возмущать требования детей, раздражать их непрошенные вторжения. Дети могут вести себя агрессивно, сравнивать вас с родным родителем. За всем этим обычно стоит много детских опасений, боли и неуверенности. Они с этим живут, и это нельзя просто так убрать – волевым усилием, напором или запугиванием.

Дети тоже чувствуют, что любовь не возникает быстро. Ведите себя естественно. Вместо того чтобы не к месту сказать: «Я люблю», когда вы еще не любите, можно честно сказать: «Для того чтобы полюбить, требуется время. Я бы хотела полюбить тебя».

Для излечения агрессии и боли любовью понадобится время. Иногда это занимает долгие годы. И все равно даже тогда остается вероятность, что дети не научатся видеть вас иначе, чем в роли соперницы мамы, и не найдут способа рассмотреть вас лучше, понять, что вы за человек. Поэтому вместо

того чтобы стремиться во что бы то ни стало полюбить неродного ребенка, разумнее будет обращать внимание на собственные потребности. Не следует направлять всю свою энергию на построение взаимоотношений, особенно если вы не чувствуете отдачи. Это не значит, что нужно дистанцироваться от семьи. Для того чтобы у вас было больше сил справиться со сложной ситуацией, сконцентрируйтесь на том, что делает вас по-настоящему счастливой.

Не делите детей на «своих» и «чужих». Если судьба свела ваших и детей мужа для того, чтобы они росли вместе, значит все – семья. Исследования показывают, что на крепость и единение семьи влияет замена категорий «я/мое» на «мы/наше». Не стоит упрекать детей в черствости, неблагодарности, замкнутости: это может только сильнее ранить. Вместо этого можно сказать ребенку, что вы возлагаете на него надежды в принятии участия в создании мира и благополучия в вашей семье. Скажите ребенку, что его усилия очень важны для формирования благополучной атмосферы в доме.

Не принимайте враждебное отношение ваших новых детей на свой счет и помните, что любой человек на вашем месте встретил бы точно такое же противостояние. Воспримите ситуацию как трудности первого времени. Наберитесь терпения и дайте себе и детям время преодолеть их.

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

# «Белая эмульсия» и «Желтый раствор для ванн А.С. Залманова»

от ООО «Медицинская компания  
«Народная медицина»



## Возрождая капилляры – возрождаем жизнь!

Известный ленинградский врач-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент, полковник медицинской службы **Юрий Яковлевич Каменев** в 60-е годы XX века продолжил учение доктора Залманова в России. Семья и ученики Залманова передали ему оригинальную рецептуру и технологию приготовления «Белой эмульсии» и «Желтого раствора для ванн» на основе живичного скипидара. Уникальный архив рукописей лег в основу многочисленных научных и практических работ Юрия Яковлевича, которые он вел с 1964 года на протяжении более чем 40 лет.

Труд отца продолжили сыновья – Олег и Игорь Каменевы, которые открыли Клинику имени Залманова в Санкт-Петербурге и основали фармацевтическое производство – «Медицинскую компанию «Народная медицина», где впервые в России налажен фабричный выпуск «Белой эмульсии» и «Желтого раствора для ванн А.С. Залманова» на основе скипидара.

### Почему выбирают нас?

- оригинальная рецептура и технология самого автора метода А.С. Залманова, переданные в дар основателю компании доктору Юрию Каменеву.
- научный и медицинский опыт успешного применения скипидарных ванн, накопленный в течение более 40 лет врачами Юрием Каменевым и его сыновьями – Олегом и Игорем
- признание официальной медициной (Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, Комитет по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга).
- «Клиника Натуротерапии имени Залманова» на Типанова, 29 в Санкт-Петербурге тел.: (812) 373-52-83, где ведут прием опытные специалисты, которые составят индивидуальную программу лечения.
- Эффективность и безопасность курсового применения подтверждена сертификатами и клиническими испытаниями.

### Рекомендован при заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата, а также в период реабилитации после травм;
- центральной и периферической нервной системы;
- бронхолегочной системы;
- мочеполовой системы;
- желудочно-кишечного тракта;
- ЛОР-органов.



Медицинская технология «Скипидарные ванны в комплексном лечении больных с заболеваниями суставов и сосудов конечностей» утверждена Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития и подписана ее руководителем Н.В. Юргелем (№ ФС-2007/164-у от 07 августа 2007 г.).

С полным перечнем показаний и противопоказаний Вы можете ознакомиться в инструкции.

[www.narmedia.spb.ru](http://www.narmedia.spb.ru)  
Санкт-Петербург, (812) 441-33-07

# Палочка-выручалочка для увеличения суммы чека

В аптеке редко используют различные методы повышения среднего чека. Обычно человек приходит купить что-то конкретное, ему только это и продают. Но в аптеке довольно легко можно применить тактику допродаж, что повысит общую выручку.

Допродажа представляет собой предложение сопутствующего товара, увеличивающее сумму чека. Допродажа – это один из самых простых способов увеличения продаж. Тем не менее о нем зачастую забывают или попросту не знают, какой товар предложить клиенту как дополнительный.

Разберем на практике, как можно увеличить средний чек с помощью популярного препарата «Рыбий жир детский «Золотая рыбка».

Минули те времена, когда рыбий жир был синонимом витамина Д и применялся исключительно в терапии рахита. Сегодня мировое научное сообщество признает главной ценностью рыбьего жира омега-3 кислоты. Польза омега-3 для детского здоровья исключительна: эти бесценные вещества способствуют созреванию и правильной работе иммунной системы, а также становлению детского интеллекта.

## Справка

«Рыбий жир детский «Золотая рыбка» рекомендован в качестве биологически активной добавки к пище – источника полиненасыщенных жирных кислот омега-3, витаминов А и Д. Одобен к применению детям с трех месяцев жизни.

Состав: 100% рыбий жир.

Производитель: Экко Плюс (Россия)

Старт продаж: с 2006 года

Особо отметим, что препараты, которые можно применять малышам практически с рождения, в аптеке на вес золота.

Что немаловажно, препарат находится в средней ценовой категории и доступен подавляющему числу покупателей.

Все это делает препарат «Золотая рыбка» фактически универсальным товаром-прицепом, который способен увеличить сумму чека при продаже детского ассортимента в аптеке. «Золотую рыбку» можно предложить как сопутствующий товар при продаже самого широкого спектра лекарств, ведь большинство заболеваний так или иначе свидетельствуют об ослабленном иммунитете малыша.

«Золотая рыбка» – универсальный товар-прицеп

## Алгоритмы допродаж из практики российских аптечных сетей:

Запрос покупателя	Аргументация допродажи	Формулировка предложения для покупателя
-------------------	------------------------	-----------------------------------------

❶ **Запрос покупателя:** Покупатель приобретает средство «от простуды», «от насморка», жаропонижающее и проч. для ребенка.

**Аргументация допродажи:** Омега-кислоты, которыми богат рыбий жир, стимулируют синтез простагландинов – мощнейших регуляторов иммунного статуса. Они снижают активность воспаления, повышают адекватность иммунного реагирования на различные факторы – иначе говоря, усиливают резистентность детского организма. По этой причине рыбий жир рекомендован в комплексной терапии и профилактике так называемых простудных заболеваний (как вирусного, так и бактериального происхождения).

**Формулировка предложения для покупателя:** Если ребенок часто болеет, попробуйте еще рыбий жир. Его все чаще сегодня рекомендуют для укрепления иммунитета. У нас, к примеру, всегда есть «Золотая рыбка» – натуральный рыбий жир специально для детей.

❷ **Запрос покупателя:** Покупатель приобретает средство **против аллергии** для ребенка.

**Аргументация допродажи:** Аллергические реакции – это некий иммунный сбой организма, поэтому здесь также будет уместно вспомнить про рыбий жир. Действуя как иммуномодулятор, омега-3 достоверно снижает частоту и тяжесть развития аллергии, в том числе аллергического ринита, конъюнктивита, дерматита и экземы.

**Формулировка предложения для покупателя:** Полезный для профилактики аллергии продукт – рыбий жир. Он поможет укрепить иммунитет и снизить частоту аллергических реакций. Рекомендую «Золотую рыбку» – недорогой натуральный рыбий жир для детей всех возрастов.

### Вопросы покупателей

– С какого возраста можно давать детям рыбий жир?

Наиболее интенсивное развитие ребенка – и в первую очередь его иммунной системы – приходится на первые три года жизни ребенка. В этом возрасте полноценное поступление омега-кислот особенно важно.

Примерно до 6 месяцев потребность ребенка в жирных кислотах полностью покрывает грудное молоко, а вот дальше возникает потребность в дополнительном поступлении омега-3. Поэтому с годовалого возраста целесообразно начинать прием рыбьего жира.

Стоит отметить, что курсовой прием рыбьего жира будет полезным для укрепления иммунитета в любом возрасте.

– Как долго можно принимать рыбий жир и когда делать перерыв?

Непрерывно можно и нужно принимать рыбий жир не менее 1 месяца, далее надо сделать перерыв на 2–3 месяца. В год достаточно 3-х месячных курсов. Особое внимание педиатры обращают на тот факт, что потребность в омега-3 круглогодична, а это значит, что лето – не повод забыть про рыбий жир.

– Рыбий жир полезный, но, как правило, неприятный на вкус. Можно ли покупать рыбий жир со вкусом лимона?

Природный продукт невозможно полностью освободить от естественного вкуса и аромата. Специфический привкус и запах рыбьего жира – это как раз показатель того, что вы купили натуральный, а значит, безопасный продукт, что особенно важно, когда речь идет о детском здоровье.

Употребление любого продукта, в состав которого включены синтетические ароматизаторы, может спровоцировать развитие аллергических реакций. Общее правило при выборе аптечного источника омега-3 для ребенка такое: чем меньше в составе компонентов, тем лучше. В идеале покупать монопродукт – чистый рыбий жир.

Не стесняйтесь предлагать покупателю «Золотую рыбку» в качестве средства для укрепления иммунитета. Нынешние родители хорошо понимают, что лечение одних лишь симптомов зачастую дает кратковременный эффект, поэтому положительно относятся к природным средствам укрепления иммунитета ребенка.

Помните, что ваша разумная инициатива – ключ к успеху в работе.

## ЗОЛОТАЯ РЫБКА детский рыбий жир



природный источник  
ОМЕГА-3,  
витаминов А и Д

единственный рыбий жир,  
одобренный к применению  
с первых лет жизни ребенка

удобная упаковка –  
флакон с дозатором  
и мерным стаканчиком

100% рыбий жир  
без добавок

Продукт компании ЭККО ПЛЮС +7 499 940 10 12 [www.eccoplus.com](http://www.eccoplus.com)  
\*по данным независимого мониторинга DSM Group за 2013 г.

# Свадебные приметы и традиции

Помните ли вы, когда в последний раз гуляли на свадьбе? Правда, веселая вышла заварушка у подружек невесты, когда они с упоением ловили, а потом пытались отобрать друг у друга вожделенный свадебный букет? А все потому, что все они верят: та, кто поймает букет невесты, выйдет замуж быстрее других. Давайте же сегодня вкратце вспомним о свадебных приметах и традициях – казахских и русских.

## КАЗАХСКАЯ СВАДЬБА

Согласно традициям, свадьба у казахов включает несколько этапов: предварительный сговор, сватовство, свидание жениха и невесты, свадьба дома у невесты, торжественный переезд в дом мужа, празднование в доме мужа.

### Сговор и сватовство

Пару для сына казахи издревле начинали присматривать еще с детства ребенка. Искали хорошую семью, с которой можно породниться – уважаемую, здоровую, без наследственных болезней. Нельзя было жениться девушкам и юношам одного рода, невеста не должна быть старше жениха больше, чем на 8 лет, мужчина не мог быть старше женщины больше чем на 25 лет. Некоторые семьи договаривались стать сватами еще даже до рождения своих детей. Или же сватали детей, которые находились еще в колыбели.

Кто не определился так рано, мог отправить своего сына на общие смотрины девушек для женитьбы. Для джигитов тоже устраивались состязания в различных видах искусств, а девушки высказывали свое мнение. Если складывалась пара по симпатиям, джигит отправлял сватов.

Отец девушки, заранее извещенный о сватовстве, звал на праздник своих родных и близких. Отец юноши с близкой родней приезжал в дом невесты. Невесте и ее родне они преподносили традиционные подарки. Сторона невесты выносила обрядовое угощение из печени и курдючного сала. После этого отступать от свадебного уговора уже было нельзя. При отъезде сватов уже сторона невесты дарила подарки родне жениха. Через некоторое время отцы жениха и невесты договаривались окончательно обо всех свадебных расходах, назначали дату торжества.

### Қалың мал

После официального сватовства семья жениха уплачивала стороне невесты қалың мал, или қалым. При этом учитывался скот для угощения на свадьбе, дары за молоко матери невесты и множество других даров по обычаю.

### Встречи жениха и невесты

После договора о свадьбе жених отправлял специальный подарок в знак уважения к усопшим родственникам. После этого жених мог тайком навещать свою невесту. Он приезжал со своими друзьями в сумерках, тогда же происходило его знакомство с братьями-сестрами невесты.

### Приезд жениха за невестой

Это был следующий этап казахской свадьбы. Жених должен был быть одет очень нарядно, чтобы его сразу узнавали: шапку украшали перья филина, чапан был красного цвета.

Невесту также нарядно одевали, на голове у нее был свадебный убор – саукеле, с особым покрывалом. Саукеле

было самой дорогой частью наряда невесты. Его надевала на девушку самая уважаемая женщина.

Жених выполнял ряд заданий; если не справлялся – платил штраф.

Сватам в этот день показывали все приданое невесты. Оно нередко превышало по стоимости калым. В приданое обязательно входили ювелирные украшения, ковры, узорные кошмы, саукеле, дорогая одежда, посуда. На свадебном тое у невесты устраивались игры: байга (скачки), курес (борьба), единоборство всадников и другие. Пелись хоровые песни «Жар-жар».

### Қыз ұзату (проводы невесты)

Это важный этап казахской свадьбы. Сваты в количестве 5–7 человек (нечетное число) приезжали за невестой, обычно в вечернее время. Начинаясь той с играми, песнями, танцами, дарились подарки. Рано утром девушку со сватами отправляли в дом жениха. Во время поездки невесте нельзя было оглядываться назад.

### Прибытие невесты, беташар

Невесту не довозили до дома, оставляли на некотором расстоянии. Девушки и молодые женщины выходили навстречу и, не открывая лица невесты, вводили в дом и сажали за ширму. Порог переступали всегда правой ногой. Встречающие осыпали всех шашу (баурсаки, монеты, конфеты). Когда все приглашенные собирались, торжественно выводили невесту. Проводился обряд беташар (открытие лица невесты). После свадебного пира с невесты снимали саукеле и надевали платок.

### Религиозное бракосочетание (неке қию)

Этот обряд происходил на следующий день в мечети. Жених с невестой держат в руках пиалу с водой и серебряными монетами, мулла три раза читает молитву. Пьют из пиалы жених с невестой, потом все присутствующие, доставая чайной ложкой монеты.

### Брачная ночь

Жена старшего брата (жеңге) готовила постель для молодоженов, давая им шуточные советы. Утром она же будила молодых, чтобы попросить у жениха подарок.

### Послесвадебные обряды

После бракосочетания проводился обряд «төс» (ритуальное угощение снох). Потом взрослые девушки из аула жениха приходили в дом свекра с поздравлениями, прося «құттық» – кольца, серьги, предметы домашней утвари. Родственники мужа по очереди приглашали невесту в гости. При знакомстве они испытывали, насколько воспитанна и учтива новая келін. Девушка после свадьбы целый год не могла ездить домой, чтобы быстрее адаптироваться в новой семье.

## СВАДЬБА ПО РУССКИМ ТРАДИЦИЯМ

### Сватовство

Инициатива при сватовстве в русских семьях всегда исходила от стороны жениха. Это было серьезным решением, принимаемым на семейном совете. Желанной русской невестой искони считалась девушка рослая, физически сильная, трудолюбивая, скромная и почтительная, из порядочной, уважаемой семьи. Старались выбрать хороших посланников – сватов, так как от их умения во многом зависел исход сватовства. Часто сватами становились крестные жениха или другие его родственники, отличающиеся красноречием. Иногда прибегали к услугам профессиональных свах.

Сватовство проходило обычно в вечернее или даже ночное время. Сваты начинали разговор согласно традиции: «У вас товар, у нас купец». Родители девушки благодарили сватов за честь, ставили на стол угощение. Сватов надо было принять хорошо, даже если не собирались давать согласие, т.к. по примете «худой жених хорошему дороге кажет». Отказ давался очень деликатно: «У нас товар непроданный, не поспел, девушка еще слишком молода». Если парня и его родителей не знали хорошо, просили дать время подумать. А когда жених был знаком и по душе, ответ давали сразу и назначали дату сговора.

### Погляды

Этот обряд означал посещение родителями невесты семьи жениха – оценивалось их хозяйство, дом, благосостояние.

### Смотрины

Это означало представление, показ девушки родственникам жениха. Нарядную девушку выводили на середину избы, заставляли пройти или повернуться на месте. После этого происходило застолье, на которое семья жениха привозила напитки, а сторона невесты ставила угощение.

### Сговор (рукобътье)

Обряд начинался с договора о дне венчания, принималось решение о размере приданого и денежного вклада семьи жениха, количестве приглашенных гостей. Потом между отцами ритуальным рукобътьем заключался сговор. Далее следовало застолье, на котором не присутствовали жених с невестой.

### Причитания невесты

Они начинались после сговора – невеста оплакивала свое уходящее девичество. Она больше не выходила за пределы дома (двора), с ней все время находились подруги. Считалось, что чем больше плачет невеста, тем лучше она будет жить в новой семье. А жених гулял с друзьями, прощаясь с «молодечеством», каждый день ездил к невесте, угощая ее подруг сладостями.

### Каравайный обряд

В доме жениха пекли ритуальный каравай, его украшали печеными фигурками, символизирующими мир в семье, счастье, довольствие.

### Девичник

Это был прощальный вечер в доме невесты, проводимый накануне свадьбы. Невеста гуляла по улице с подружками, держа в руках свою «красоту» – букет бумажных цветов. Невесте расплетали косу – знак девичества (замужние носили две косы). Ленты из косы раздавались подругам.

### Молодечник (мальчишник)

Проводился в последний день перед свадьбой. Угощали друзей жениха, а он прощался с холостой жизнью.

### Свадебный поезд

Жених с друзьями и родственниками приезжал в дом невесты. Там начинался выкуп. Жених и дружка выполняли различные задания, выкупали невесту, в том числе и деньгами. Потом гостям выносилось угощение, а жених с невестой перед таинством венчания ничего не должны были есть. В церковь жених с невестой ехали раздельно. Свадебный поезд по пути производил много шума – чтобы все знали о свадьбе и по традиции уступали дорогу.

### Венчание

Обряд проводился священником в церкви. Сначала обручение – обмен кольцами, потом возложение на головы жениха и невесты свадебных венцов. Запрещалось кому-либо проходить или стоять между женихом и невестой – чтобы не было измен. Во время венчания невеста прятала под грудью хлеб, насыпала в обувь соль и зерно, чтобы в семье было богатство. Венчальная рубаха надевалась потом на женщину во время родов: она считалась лечебной.

### Свадебное застолье

Оно проходило в доме жениха. Молодых сажали на почетное место. Далее садились родственники. Парни, девушки, соседи к столу обычно не приглашались. Свадебные столы накрывались обязательно белыми скатертями. Последним блюдом был пирог-курник или свадебный каравай. Жених и невеста не имели права есть – ложки для них перевязывались ленточкой, тарелки и чарки ставились перевернутыми. После застолья молодые ели в отдельной комнате. Также после ужина молодую сразу «окручивали» – повязывали ей на голову женский платок.

К этому времени на свадебное застолье прибывала родня невесты. Молодая впервые называла свекровь «матушка» и «батюшка».

### Брачная ночь

Один из основных обрядов. Обычно проходил в доме жениха. Местом проведения служило всегда холодное помещение: баня, амбар, сеник, чулан или другое. Стелили доски, на них укладывали мешки с мукой, ржаные снопы, потом матрасы и много подушек. Также вниз под матрасы клали кочергу и поленья. Новобрачных провожали на ложе с хохотом и шутками.

Утром молодых будили и удостоверались в целомудрии девушки. О нем с гордостью оповещали всех гостей на празднике.

На второй день молодые отправлялись к теще на блины. Гости разбрасывали мусор – невеста должна была убирать, чтобы показать свою хозяйственность.

***Вот такие свадебные приметы и традиции бытовали у наших народов. Многие сохранились и по сей день, некоторыми обрядами мы «обменялись», многое позаимствовали из европейских и американских свадеб. Давайте же помнить свою историю и пусть исполнение народных обрядов приносит счастье и сегодняшним молодоженам!***

Подготовила Наталья Выдренко

# Случай на перекрестке

Мария КОЛЕНКО



Жаркий летний день. На пересечении улиц Абая–Ауэзова стоит огромный щит, где красуется реклама о предстоящем конкурсе бодибилдеров. В финал прошли 10 самых-самых. Этот рекламный щит внимательно изучал худощавый мужчина средних лет, в очках, одетый совершенно не по погоде в серый длинный плащ. На голове была шляпа в тон.

Метрах в десяти от мужчины на маленьком складном стульчике сидела старушка. Справа от нее лежали костыли, а перед ней стояла обычная коробка, поверх которой на сложенном вдвое пледе находился пакет с черными семечками. Торговля у бабушки не шла. Она решила больше не тратить свое время и начала собираться домой. Пожилая женщина поднялась со стульчика, взяла свои костыли и вдруг за спиной услышала следующее:

– Эй, ты, старпёрка, огоньку не найдется?

Бабушка обернулась. Перед ней стоял здоровенный накачанный парень лет двадцати пяти, в обтягивающей белой майке и синих спортивных шортах. Парень жевал жвачку. В руке у него были ключи от машины, которые он непрестанно теребил.

– Извини, милоч, что ты сказал? А то я уже старая, оглохла маленько, – произнесла бабушка.

– Я говорю, бабка, сообрази-ка спички и зажигалку организуй, – не унимался качок.

– Ты что, сынок, откуда же у меня спички? Я не курю вовсе, да и тебе не советую, гадость это, – спокойно ответила старушка.

– Вот только не надо мне мораль читать, понятно?! Так, короче, метнулась и принесла мне коробок со спичками, – нагло заявил «сынок».

– Ты что мне, батько?! Наказы даешь, прям как барин, – бабушка рассердилась не на шутку.

– Так, бабка, я сейчас считаю до трех, и если ты не...

Качок не договорил: бабуля ударила его костылем в висок. Парень упал на землю. Не шевелится.

Все это время за происходящим наблюдал тот самый мужчина в сером плаще. Увидев, что парень упал, он тут же подошел к перепуганной бабушке.

– Ой, горе мне, горе! Убила! Ой, горе мне! – причитала старуха.

Мужчина с невозмутимым видом обратился к ней:

– Успокойтесь.

Затем он наклонился к парню, лежащему на земле, и взял его запястье в свою руку.

– Пульс есть. Вероятность того, что он выживет, – 60/40. Я видел траекторию вашего удара, рассчитал примерную силу. Если бы костыль попал на 5 миллиметров левее, он бы умер. А сейчас нам нельзя медлить. Я вызываю скорую помощь. И, как законопослушный гражданин, не могу не вызвать полицию.

– Ой, милоч, вызывай, вызывай скорее! – со слезами произнесла бабушка и вновь запричитала: – Ой, горе мне, горе!



Вокруг бабушки, мужчины и лежащего в беспмятстве качка собралась толпа зевак.

Приехала полиция.

– Оперуполномоченный Серов. Так, граждане, что произошло? – сказал молодой офицер в форме.

– Понимаете, гражданин начальник, этот молодой человек бежал, споткнулся, упал и ударился о бордюр, – заявил мужчина в плаще.

– Кто это может подтвердить? – спросил полицейский.

– Ой, милоч, я видала. Он бежал так быстро и как распластается! – добавила старуха.

Приехала скорая помощь. К месту события подошли врач, молодой интерн и два санитар с носилками.

– На носилки пострадавшего, – сказал врач. – Пульс слабый. Два кубика кордиамина внутривенно. Живее, грузите его в машину.

Качка увезли в больницу. Все разошлись.

Но наверняка вы сейчас думаете: почему мужчина в сером плаще соврал? И почему бабушка не призналась, что это она вырубил качка?

А вот если бы вы подошли к ним спустя некоторое время, вы бы услышали такой диалог:

– А лихо, мам, ты его уложила! – с довольной усмешкой сказал мужчина.

– Ой, сынок, из-за этого качка наш Витька, брат твой меньшей, точно бы не выиграл конкурс этих, ну как их там, бодибилдеров, вот.

– Ну, да. Он был его главным соперником. А еще у него был блат в судейской коллегии. Так что шансов у нашего Виктора практически не было.

– Слышь, сына, а как ты в этот раз подстроил, чтобы парень ко мне подошел? – спросила старуха.

– Это мы с Витькой придумали. Брат и этот качок занимаются в одном спортзале уже много лет. Сегодня, пока его соперник принимал душ, Виктор вытащил из его карманов деньги, зажигалку и спички. В мою же задачу входило слежение за объектом и изучение маршрута его передвижения. К счастью, путь домой у качка был один и тот же. И вот сегодня, когда он захотел покурить, то, не найдя спичек, сначала подошел ко мне и попросил огоньку. Но я ответил, что у меня нет спичек, и отправил его к тебе.

– Хитро, хитро, сыночки мои любимые. Все ради вас, – мило улыбаясь, произнесла старуха.

Раздался телефонный звонок. Мужчина берет трубку. Разговаривает в течение минуты. Затем говорит:

– Звонил Виктор. Сказал, что нужно дисквалифицировать еще одного соперника.

Мужчина в сером плаще разворачивает листок бумаги формата А3, где изображены фотографии всех участников конкурса бодибилдеров, включая Виктора. Три из них перечеркнуты красными крестами. Мужчина обвел маркером нового кандидата на увлекательное путешествие в больницу и произнес с улыбкой:

– Ну что, мам, работаем по проверенной схеме?

Маяковский и Лиля Брик:  
*кольцо с бесконечными*  
*«люблю»*



---

Один из самых романтичных подарков, запечатленных в истории, – перстень с написанными вокруг инициалами Л.Ю.Б. (Лиля Юрьевна Брик), складывающимися в бесконечное «люблю», подарил когда-то своей музе знаменитый русский поэт Владимир Маяковский. Пятнадцать счастливых и мучительных лет они были влюблены, можно сказать, вместе создали сонм литературных ценностей, но все же расстались. А чуть позже Маяковский ушел из жизни. Давайте же приоткроем завесу времени над этой романтической историей. Как это было?

А началось все, как водится, с того, что будущая покорительница своих поклонников родилась. Это произошло 11 ноября 1891 года в семье Юрия и Елены Каган. Назвали они свою старшую дочь Лилей в честь Лили Шенеман – возлюбленной Гете. Юрий Каган служил присяжным поверенным при Московской судебной палате, был дружен с писателями и поэтами.

А двумя годами позже, 7 июля 1893 года в далекой Грузии родился сын лесничего – будущий поэт Владимир Маяковский.

Семья Каган жила припеваючи, у Лили была еще младшая сестра – блондинка с голубыми глазами. Контраст с ярко-рыжей кареглазой Лилей очаровывал всех. Однажды сестер вместе с матерью увидел на улице Федор Шаляпин и пригласил их на свой концерт. Лиля росла, покоряя всех вокруг своим природным магнетизмом и очарованием. В подростковом возрасте она уже узнала Осипа Брика и влюбилась в него – своего будущего мужа.

Владимир Маяковский тем временем переезжает с семьей в город Кутаис. Там у него трагически погибает отец (уколот палец ржавой иглой, случилось заражение крови). Старшая сестра будущего поэта, Людмила, уговаривает мать ехать в Москву. Там Владимир поступает в гимназию, знакомится с молодыми революционерами. Однажды он даже попадает на некоторое время в тюрьму. Это производит на него тягостное впечатление, но зато именно там он начинает пробовать писать свои первые стихи. Выйдя из заключения, Маяковский уходит из гимназии и поступает в училище живописи и ваяния. Там он знакомится с поэтом-футуристом Давидом Бурлюком и читает ему свои стихи. Бурлюк восхищен. Они вместе организуют выступления, на которых Владимир читает свои такие новые, ни на чьи не похожие стихи. Приходит первая слава.

В 1915 году Маяковский пишет поэму «Облако в штанах». Знакомится с Горьким, который покoren его талантом. И в этом же году происходит еще одна судьбоносная встреча – с Лилей.

Лиля Каган тем временем, промучившись несколько лет от безответной любви к Осипу Брику, все-таки смогла его завоевать. В 1912 году он официально женился на Лиле.

И вот летом 1915 года в небольшой петроградской квартире Бриков появился молодой человек высокого роста, с взъерошенными волосами и лихорадочно блестящими глазами. У него был тогда роман с сестрой Лили Брик, Эллой, и это она привела его к родственникам, чтобы познакомить их с начинающим, но бесспорно талантливым поэтом. Он прочел хозяйкам свою поэму «Облако в штанах» и сразу же посвятил ее Лиле, признав ее своей

новой музой – Элла была забыта. Брики пришли в восторг от поэмы: они знали толк в литературе.

Владимир Маяковский влюбился в Лилю Брик с первого взгляда. Это было наваждение. Порывистый, импульсивный, поэт не мог скрывать своих чувств. Позже Лиля Брик так описывала свои ощущения: «Это было нападение. Володя не просто влюбился в меня, он напал на меня. Два с половиной года не было у меня спокойной минуты – буквально. Меня пугала его напористость, рост, его громада, неумная, необузданная страсть. Любовь его была безмерна. Когда мы познакомились, он сразу бросился бешено за мной ухаживать...»

Маяковский снял квартиру неподалеку от дома Бриков, чтобы почаще видеть Лилю, разговаривать с ней. Вскоре его возлюбленная не устояла перед таким натиском. Сначала Лиля скрывала свои отношения с Маяковским от мужа, но долго таиться было не в ее характере. Брак их распался, но они нуждались друг в друге и продолжили жить вместе. Лиля писала в своем дневнике, что любит Осипа больше, чем брата, больше, чем мужа, больше, чем сына. Но при этом не могла не любить Володю. Разрешилась ситуация несколько неординарно: Маяковский переехал жить в квартиру к Брикам. Поэт Николай Асеев писал о Маяковском: «Он выбрал себе семью, в которую, как кукушка, залетел сам, однако же не вытесняя и не обездоливая ее обитателей. Наоборот, это чужое, казалось бы, гнездо он охранял и устраивал, как свое собственное устраивал бы, будь он семейственником. Гнездом этим была семья Бриков, с которыми он сдружился и прожил всю свою творческую биографию». Как ни странно, современники свидетельствовали, что Владимир Маяковский и Осип Брик братски любили и ценили друг друга. Кстати, Осип Брик под влиянием общения с Маяковским стал одним из основателей общества ОПОЯЗ (Общество изучения поэтического языка) и вообще внес серьезный вклад в становление советской литературы. Лиля тоже всерьез погрузилась в литературу.

В 1919 году Маяковский и Брики переезжают в Москву. На двери их общей квартиры висела медная табличка «Брик – Маяковский». Поэт в то время был уже очень знаменит. Он и не думал скрывать своего «тройственного» семейного положения. Как-то раз один чиновник при Маяковском отозвался пренебрежительно об «этой Брик». Поэт тут же залепил обидчику оплеуху, заявив: «Лиля Юрьевна – моя жена. Запомните это!»

В начале 1922 года Маяковский закончил работу над одним из самых лиричных и светлых своих произведений – поэмой «Люблю», где выразил свои чувства к Лиле Брик.

## ОН И ОНА

Однако летом этого же года у музы поэта случился роман с соседом по даче. Маяковский очень мучился, осознавая ветреность своей возлюбленной. Потом этого человека арестовали, и их роман с Лилей закончился.

Желая отвлечься, Лиля Брик едет к матери в Лондон, потом в Париж к сестре. Маяковский, не выдержав долгой разлуки, также отправляется за границу. Они с Лилей пересекаются в Париже, потом вместе едут в Берлин. Тут Маяковский безвылазно сидит в отеле, проводя время за игрой в карты со случайными знакомыми, выезжая лишь по издательским делам. Это его поведение расширило трещину в их отношениях с Лилей. Она так писала об этом сестре: «... ко всему привыкли – к любви, к искусству, к революции. Ничего не интересует. Привыкли друг к другу, к тому, что обуты-одеты, живем в тепле. Тонем в быту. Маяковский ничего настоящего уже не напишет...» В результате Лиля Брик поставила поэту ультиматум: попросила его не бывать у них с Осипом в течение двух месяцев, чтобы Владимир подумал о том, чего он ждет от их отношений. К тому же Лиля пришла к выводу, что поэту просто необходимо страдать, чтобы полноценно творить, что спокойствие и благополучие губительны для таланта. Маяковский согласился. Два холодных зимних месяца он жил один, бродил под окнами у Лили, передавал ей через домработницу письма, рисунки и записки, посылал цветы и птиц в клетках – таких же узников, как и он сам. Для Маяковского это был сущий ад. «Жизни без тебя нет», – писал он Лиле. Но расчет музы великого поэта оправдался: именно в разлуке, страдая, Маяковский создал одну из самых своих знаменитых поэм – «Про это». Его талант заиграл новыми гранями. Долгая разлука закончилась. Но Лиля привычек не поменяла – у нее по-прежнему было много поклонников.

И вот весной 1925 года Лиля Брик написала поэту, что ее чувство к нему угасло. Маяковский же все еще страстно любил, но не спорил, чтобы не разорвать отношений окончательно. Его переживания мало трогали Лилю, она считала их благом: «Страдать Володе полезно, он помучается и напишет хорошие стихи».

Пытаясь забыть Лилю Брик, Маяковский заводил романы то с одной женщиной, то с другой. Но, как только у него намечалось что-то серьезное, тут же на горизонте вырисовывалась «добрая подруга» Лиля и одним мановением разрушала все попытки Владимира наладить личную жизнь. Иногда дело заходило далеко: американка русского происхождения Элли Джонс даже родила от поэта дочь. А модели Дома Коко Шанель Татьяна Яковлевой Маяковский даже посвятил два стихотворения. Статус музы, которым так гордилась Лиля Брик, пошат-

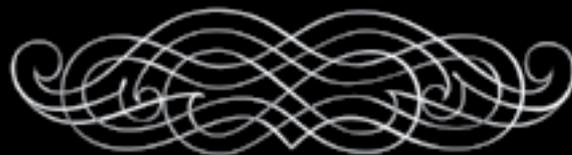
нулся. Она очень обиделась, даже обвинила поэта в предательстве. И Маяковский, бросив все, в очередной раз послушно занял место у ее ног.

Но затем у него случился роман с молоденькой актрисой МХАТа Вероникой Полонской. Маяковскому было тридцать шесть лет, ей – двадцать один. К тому же Вероника была замужем. Но именно ей суждено было стать последней возлюбленной поэта.

В феврале 1930 года Лиля и Осип Брики уехали в Берлин. Маяковский остался один. Его преследовали разочарования и неудачи – проблемы в издательствах, прохладный прием публики... К тому же с Вероникой приходилось встречаться тайно...

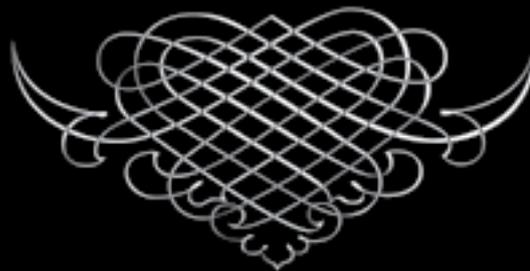
Пребывая в глубокой депрессии, Маяковский искал опору в новой возлюбленной. 14 апреля он привез ее в свою квартиру и потребовал, чтобы она немедленно переехала к нему. Вероника отпросилась собрать вещи – и, выходя из подъезда, услышала выстрел...

Все свои личные архивы и стихи Владимир Маяковский завещал Брикам. Лиля Брик стала главным редактором и комментатором книг поэта. И до конца своих дней она носила на золотой цепочке перстень с гравировкой «Л.Ю.Б.», подаренный Маяковским в счастливую пору их отношений.



### Литература:

- Кальма Н. «Большие шаги» – Средне-Уральское книжное издательство, 1966 г.  
Ваксберг А. «Лиля Брик. Жизнь и судьба» – Русич, 1999 г.  
Воспоминания современников. Мой Маяковский (антология) – У-Фактория, 2007 г.  
Катанян В. «Лиля Брик. Владимир Маяковский и другие мужчины» – АСТ, 1998 г.



Подготовила Наталья Выдренко



# Невеста ~ всех краше...

Кто из девочек не мечтает о таком волшебном и роскошном празднике как свадьба? Для любой из нас это событие, окруженное ореолом романтики и волшебной сказки, является долгожданным и самым желанным в жизни. Поэтому неудивительно, что многие невесты начинают планировать свою свадьбу заранее, чуть ли не за год вперед. И, конечно же, подготовка к этому знаменательному событию начинается, в первую очередь, с продумывания образа невесты. А главным атрибутом этого образа является, безусловно, свадебный наряд.



Каждая девушка мечтает о свадебном платье и непременно хочет, чтобы оно было самым красивым, самым нарядным, непохожим на все остальные. И действительно, возможности для создания этого роскошного праздничного одеяния практически не ограничены: оно может быть воздушным, нежным, прилегающим, коротким, аристократичным, классическим, эксцентричным – любым. Главное, чтобы невеста чувствовала себя в нем настоящей принцессой!

Каковы же основные тенденции свадебной моды 2014 года? В этом году на первый план выходят легкость и простота. Пышные кринолины уступают место более утонченным и элегантным моделям. Стильные платья без лишних декоративных элементов смотрятся очень эффектно. Прямые и струящиеся модели в пол, платья А-силуэта, оригинальные юбки-годе и небольшие шлейфы помогают создать романтический и очень современный образ. Впрочем, если вы желаете в этот важный для вас день во-

плотить свои детские мечты и почувствовать себя настоящей принцессой, надев шикарное пышное платье, то дизайнеры предлагают вам воздушные многослойные модели со скромной и изящной отделкой.

По-прежнему очень популярны свадебные платья в греческом стиле. Ведь греческий стиль – это олицетворение благородной простоты и изящества времен античности, он как нельзя лучше подчеркивает красоту и утонченность образа невесты.



Короткие свадебные платья? Почему бы и нет? Конечно, они выглядят, может быть, несколько непривычно, но зато отлично подходят обладательницам стройных фигурок и длинных ножек. А когда же, если не в день свадьбы, подчеркнуть свою красоту?

Особенно актуальны нынешней осенью свадебные платья с прозрачными и кружевными элементами. Вы можете смело выбирать платье, полностью сшитое из кружевного полотна, или же отдать предпочтение комбинированным моделям, частично

украшенным кружевом или гипюром. Изыщное кружево отлично сочетается с любой тканью и делает образ более легким и изящным. Ажурное декольте, полупрозрачные рукава или вставка на спине – все зависит только от ваших желаний! Такие наряды смотрятся очень нежно, поэтому к ним следует подбирать соответствующие аксессуары.

Декор из стразов, пайеток и бусинок в этом году сведен к минимуму. На их место пришло декорирование при помощи качественной художественной вышивки: она как нельзя лучше подчеркивает очаровательный силуэт, нежные черты лица и счастливый блеск глаз невесты.

У многих барышень большой популярностью пользуется ретро-стиль, поэтому дизайнеры не перестают радовать нас эффектными нарядами в духе 20–30-х и 50–60-х годов. Даже если вы планируете не тематическую, а простую свадьбу, такие свадебные платья, несомненно, украсят ваш праздник. Это могут быть укороченные модели с корсетом и пышной юбкой в стиле диоровского new look или длинные винтажные платья в стиле арт-деко. Выбирая платье в стиле ретро, не забывайте про соответствующие аксессуары, чтобы создать гармоничный и законченный образ.

Белый цвет по-прежнему остается одним из самых востребованных, однако не менее актуальны свадебные платья нежных кремовых, молочных, жемчужных оттенков. Для креативных невест, мечтающих об оригинальном и ярком наряде, дизайнеры создают платья более смелых цветов. Стоит обратить внимание на пастельные оттенки, например, мятный, пудровый, лососевый: они сделают ваш образ очень необычным и запоминающимся!

Если же в день свадьбы вы хотите удивить жениха и гостей оригинальным нарядом, но не можете решиться на цветное платье, обратите внимание на модели, дополненные яркими деталями. Это может быть цветной пояс, юбка или корсет, а также контрастная отделка в виде стильных бантов или цветов. Подобные наряды идеально подходят для тематических свадеб с определенным цветовым решением – вам стоит лишь выбрать желаемый оттенок, подходящий для торжества.

Надо ли говорить, что для завершения образа необходимо тщательно продумать прическу: она должна соответствовать выбранному образу, гармонизировать с вашим свадебным нарядом и аксессуарами.

И напоследок добавим: какое бы платье вы ни выбрали, какую бы замысловатую прическу ни сделали – главным украшением вашего образа будут, несомненно, ваши глаза, светящиеся счастьем и любовью! Будьте счастливы!

Подготовила Полина Шаповалова



## Моя большая *экзотическая свадьба*

Свадьба – очень важное событие в жизни каждого человека. Неудивительно, что хочется отметить его с размахом, торжественно, необычно – так, чтобы запомнилось надолго, навсегда. Сегодня среди граждан постсоветского пространства стало очень модно и престижно устраивать свадебные церемонии за границей, лучше в какой-нибудь экзотической стране, где-нибудь на островах, чтобы провести таинство обряда прямо на берегу океана.

И туристические агентства идут навстречу потребностям влюбленных романтиков, наперебой предлагая самые разные и необычные места для проведения свадебной церемонии. Это может быть и романтическая Венеция, и готичная Прага, и сказочный Зальцбург, и знойная Мексика, не говоря уже о Сейшелах и Мальдивах, одни только названия которых ласкают слух.

Естественно, такая свадьба будет отличаться не только необычным местом ее проведения, но и формой. Это не будут дежурные вопросы и ответы, которые звучат в банальном ЗАГСе или даже Дворце бракосочетаний, – это будет непременно что-то новое, необычное, доселе невиданное!

### ФИЛИППИНЫ

Вот, например, свадьба на Филиппинских островах. Жениха оденут в баронго – рубашку из шелковистого ананасового волокна, а невесту – в красивое яркое платье. Декорации и букеты тоже будут красочными, с преобладанием традиционного оранжевого оттенка. Это будет настоящий свадебный спектакль, в котором каждому отведена особая роль: «хранители свечей» в нужный момент зажгут огонь, символизирующий присутствие Бога при соединении двух сердец, а «хранители вуали» обернут белой тканью плечи возлюбленных – в знак нерушимого единства новой семьи. Затем невеста должна украсить плечи жениха восемью декоративными шелковыми шнурками, символизирующими ее бесконечную верность, а жених – одарить возлюбленную тринадцатью золотыми освященными монетками в знак того, что сможет сделать жену счастливой и обеспечить своих будущих детей. Согласитесь, красивый обряд! И конечно, он запомнится вам надолго!



## ФИДЖИ

Если вы решили отметить свой самый счастливый день на островах Фиджи, то незабываемые впечатления вам также обеспечены. К месту прохождения торжественной церемонии жених явится в сопровождении фиджийских воинов. О прибытии любимой он узнает, когда воины протрубят в большую раковину. И вот наконец перед его нетерпеливым взором предстанет невеста – в ослепительно красивом наряде из ярко раскрашенных кокосовых листьев. Ее доставят к алтарю на специальном бамбуковом плоту, украшенном яркими, благоухающими экзотическими цветами. Свадебная церемония будет сопровождаться песнями деревенского хора. Как только таинство обряда будет завершено, молодожены покидают церемонию в украшенной цветами лодке, увозящей их в прекрасный и загадочный мир будущей счастливой семейной жизни. Романтично, не правда ли?!



## БАЛИ

Ах, этот остров Бали! Чистота и первозданность природы, сказка наяву!

... Традиционно церемония бракосочетания на Бали проходит в храме. Облаченные в королевские наряды, на слонах, украшенных праздничной попоной, вы проследуете к дворцу в сопровождении группы людей с факелами, с традиционными ударными инструментами белеганджур и оокан. У храма вас ждут девушки в национальных нарядах, они с танцами и песнями проводят вас к алтарю, осыпая ваш путь лепестками роз. Церемония сопровождается ритуальными танцами, каждый из которых имеет свое важное значение, например изгнание злых духов, прибытие королевской делегации, приветствие почетных гостей и т.д. Получив благословение священника и свидетельство о браке, напечатанное на старинном пергаменте, вы можете отправиться на слонах в свадебное путешествие по острову или же просто уединиться в прекрасном отеле на берегу океана и предаваться неге любви в столь чудесном месте, как будто специально созданном для отдыха и наслаждения.



Как видим, в разных странах существуют свои свадебные обычаи, ведущие свою историю с давних времен, а это значит, что недостаточно просто включить эти экзотические обряды в программу вашего праздника. Необходимо понимать и принимать выбранные традиции свадьбы, ведь зачастую они таят в себе глубокий сакральный смысл. Отдавая предпочтение тем или иным свадебным обрядам, нелишне будет изучить культуру того народа, в традициях которого вам хочется провести свадьбу, и узнать, как трактуются различные составляющие праздника. Это будет проявлением уважения не только к культуре этого народа, но и к вашей собственной судьбе, ведь любая дальняя дорога начинается с первого шага. Стоит ли напоминать, что он должен быть обдуманным и взвешенным?

Подготовила Полина Шаповалова

## Брак ~ дело серьезное

Любовь к «братьям нашим меньшим» среди владельцев породистых собак, кошек и прочей живности порой доходит до абсурда. Давно уже никого не удивляет вид наряженных в гламурные одежды «от кутюр» всяких кудрявых болонок и миниатюрных чихуахуа, которые сопровождают своих гламурных же хозяек на светских вечеринках и модных тусовках. Многие богатые владельцы нанимают для своих питомцев няnek и гувернанток и даже оставляют своим любимцам огромные состояния в наследство. А с некоторых пор обрела популярность традиция устраивать для животных самые настоящие свадьбы – с вручением свидетельства о браке, благословением священника и приданым. Причем подобные торжества обходятся владельцам счастливых брачующихся в кругленькую сумму.



«Первооткрывателями» свадеб для домашних животных были японцы. Церемонии бракосочетаний не отличались особой оригинальностью, а наряды «молодых» были забавными имитациями свадебных костюмов и платьев для людей. Невесту непременно украшала фата, а на шее жениха красовалась элегантная бабочка. Факт «бракосочетания» регистрировался в ветеринарных паспортах «влюбленных» и скреплялся специальной печатью. Некоторым хозяевам удавалось даже добиться благословения церкви для своих питомцев.

Затем мода на свадьбы для животных дошла до Европы и США. А вскоре и весь мир оказался во вла-

сти новой тенденции. Женихов и невест для своих любимцев выбирают основательно, обращая внимание на родословную, здоровье и т.д. Чаще всего свадьбы для своих животных устраивают хозяева модных и редких пород. Немудрено, что организация подобных празднеств очень скоро стала прибыльным бизнесом с созданием целой индустрии: пошивом специальных нарядов для «молодоженов» и их «гостей», организацией свадебных путешествий, званых обедов по случаю торжества и т.д.

И, надо заметить, хозяева не скупятся на проведение таких необычных праздников для своих любимцев. Например, на одном из собачьих бракосоче-

таний в США на невесте было подвенечное платье, которое стоило чуть меньше тысячи долларов. Оно было украшено стразами, дорогим кружевом и тонкой вышивкой ручной работы. Кстати, требования к свадебным костюмам весьма строгие: они должны создаваться из натуральных немнущихся тканей, которые подходят животным.

Рассказывают, что самая дорогая свадьба кошек прошла в 1996 году в Таиланде. Хозяину жениха, кота по кличке Пет, торжество обошлось в 16 241 доллар. Стоимость приданого невесты, кошки по кличке Плой, составила 23 202 долларов. На церемонии присутствовало свыше 500 гостей, которые надели «молодым» подарков на сумму около 60 тысяч долларов. Невеста, в розовом подвенечном

в 2007 году, который, согласно китайскому календарю, считался годом «золотой свиньи». А такое случается нечасто – раз в 60 лет. Неудивительно, что на этой необычной свадьбе, проведенной по всем правилам, присутствовал католический священник, который благословил сей счастливый хрюкающий союз. Уже на следующий день весть об этой замечательной свадьбе облетела весь свет. И дело не только в неординарности события: все подаренные новобрачным средства были переведены на благотворительность – в помощь детям-инвалидам.

Справедливости ради следует сказать, что свадьбы для домашних питомцев имеют множество противников, которые считают подобные мероприятия издевательством над беззащитными животными



платье и немислимых украшениях, прибыла на церемонию в шикарном роллс-ройсе. Жених прилетел на вертолете. На этой необычной свадьбе были даже свидетели: игуана и попугай. Специально для невесты было изготовлено миниатюрное обручальное колечко, которое было торжественно надето на ее крохотный пальчик.

Подобных торжественных и пышных церемоний прошло уже множество по всему миру, Интернет пестрит сообщениями о них. Причем «женятся» не только собаки и кошки, но даже кролики и... свиньи. Да-да, в Китае перед алтарем однажды предстала пара мускусных свиней. Это произошло

### «Женятся» не только собаки и кошки, но даже кролики и... свиньи

и требуют их запрещения. Но, как бы то ни было, такие свадьбы продолжают пользоваться популярностью во всем мире. И вряд ли защитникам животных удастся разубедить сторонников подобных торжеств: ведь, с одной стороны, это развлечение для скучающих богачей, а с другой – неиссякаемый источник дохода для устроителей «собачьих» свадеб.

Впрочем, не всегда свадьбы для животных устраиваются людьми «в рассуждении, чем бы развлечься». У некоторых народов подобные ритуалы являются частью их этнической культуры, основаны на древних верованиях и имеют самый что ни на есть серьезный смысл. Так, например, в Индии принято устраивать лягушачьи свадьбы, чтобы умилостивить бога Индру, дабы он послал на землю благодатный дождь. В этой традиции нашло отражение давней веры индусов в то, что бог дождя Индра очень благосклонен именно к лягушкам, ведь они живут в водоемах. Вот почему, когда земля страдает от засухи, индусы пытаются добиться распо-

Но иногда сильные дожди с градом оказываются вовсе не желанными гостями на земле индусов, ведь в результате таких стихийных бедствий гибнет урожай. И, чтобы спасти свои посевы, суеверные индийцы прибегают опять же... к свадьбе. На этот раз священными узами брака следует связать корову и быка. Не далее как в апреле этого года жители индийского города Индаур вскладчину устроили пышную свадебную церемонию для коровы Ганги и быка по кличке Пракаш. Свадьба действительно получилась пышной: она обошлась организаторам в 1 миллион рупий (17 тысяч долларов). Подготовка к мероприятию заняла два месяца. На торжественную церемонию пришли несколько тысяч жителей трех расположенных рядом деревень. Невеста



ложения бога дождя именно через этих зеленых квакающих созданий, устраивая для них самую настоящую свадьбу, со всеми необходимыми атрибутами. Церемония проходит при огромном стечении народа. Обязательно приглашается всеми почитаемый священник, перед которым предстают «жених» и «невеста», украшенные цветами и разноцветной пудрой. После проведения всех необходимых обрядов, в число которых входит и обязательный поцелуй новобрачных, собравшиеся читают молитву во славу бога дождя Индры, а новоиспеченную лягушачью семью выпускают в ближайший пруд. Как ни странно, обычно после такой церемонии дождь не заставляет себя ждать, что, разумеется, еще более утверждает индусов в их вере.

предстала перед гостями в цветастых одеяниях, на шее у нее висели драгоценности и яркие гирлянды. Жених ничем не уступал своей «возлюбленной»: на голове у него красовался тюрбан апельсинового цвета. Ритуал был проведен в строгом соответствии со всеми правилами, приличествующими для такого случая. Затем состоялась веселая «дискоотека». Все гости праздника остались очень довольны, а хозяин коровы, по его собственным словам, был просто счастлив.

Все эти необычные свадебные церемонии и ритуалы проводятся людьми, сами животные являются в таких случаях лишь «актерами», изображающими жениха и невесту по воле хозяев. А как же обстоит дело с браком и любовью в реальном мире животных, в их настоящей жизни?

Оказывается, не только человек наделен способностью испытывать чувства любви и привязанности и стремиться к созданию крепкого брачного союза. Причем многие животные хранят верность своему избраннику на протяжении всей жизни. И проявляется эта преданность как в социальных, так и в сексуальных взаимоотношениях. Все мы знаем о лебединой верности, ставшей символом вечной любви. Но, оказывается, не только эти грациозные птицы отличаются надежностью и постоянством по отношению к своему партнеру. Так же верны в своих чувствах журавли, аисты, голуби, попугаи-неразлучники, слоны, бобры и многие другие животные. Наблюдения ученых выявили, что образцом верности

и разнообразным ухаживаниям. У каждой разновидности пауков есть свои способы соблазнения. Это может быть брачный танец или подношение «подарка». Впрочем, самцы способны вскружить голову самке и без всяких ухищрений, с помощью выделяемых ими феромонов. Увы, красивая история ухаживания обычно заканчивается трагически. Дело в том, что самки большинства видов пауков съедают своих женихов сразу после оплодотворения, а иногда и прямо во время него. Однако среди пауков есть и такие, которые «надевают пояс целомудрия» на своих подруг. После спаривания они оставляют один из своих придатков в организме самки. Самец погибает, а самка поневоле пожиз-



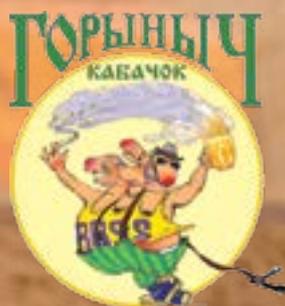
«семейному очагу» являются мышка-полевка, белоголовый орлан, черный гриф, антилопа Кирка, волки. Последние, например, создают пару однажды и на всю жизнь. Единственное, что может их разлучить, это болезнь или смерть одного из партнеров, а также уход из стаи. У черных грифов также верность своему избраннику «заложена в крови». Эти птицы неистово чтят семейные обычаи. И если один из партнеров вдруг решит изменить и будет в этом уличен, его ждет презрение и наказание не только обманутой половинки, но и всей стаи.

Примером полной самоотдачи в любви могут служить пауки. Вступив в фазу полового созревания, самцы отправляются на поиски самок. Найдя свою половинку, галантный кавалер приступает к долгим

### Примером полной самоотдачи в любви могут служить пауки

ненно хранит ему верность: оставленный самцом придаток не позволяет ей совокупляться с другими. Вот такая необычная форма верности (или ревности?) бытует в мире членистоногих, хотя она явно противоречит природе, цель которой – продолжение рода и сохранение вида. Так что, как ни крути, а брак – дело самое что ни на есть серьезное.

Подготовила Оксана Белых



Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»  
благодарит за проведение фотосъемки  
кабачок «Горыныч»,  
проспект Гагарина, 298 А, тел.: 8 (727) 396 17 17

# Бараньи ребрышки «в шуде»



Сегодня мы расскажем, как приготовить нежную баранину в слоеном тесте. Это действительно вкусное и полезное блюдо, которое придется многим по душе. Готовится оно очень легко. Бараньи ребрышки в слоеном тесте можно подать в качестве горячего второго блюда на обед, а также оно может составить сытный и вкусный ужин. Это блюдо как нельзя лучше подходит для приема друзей – они останутся в восторге и будут долго вспоминать это угощение.

**Ингредиенты:**

Бараньи ребрышки – 220 г (3 шт.)

Соль, перец по вкусу

Готовое слоеное тесто

Яйцо

Грецкие орехи – 100 г

Легкоплавкий сыр – 200 г

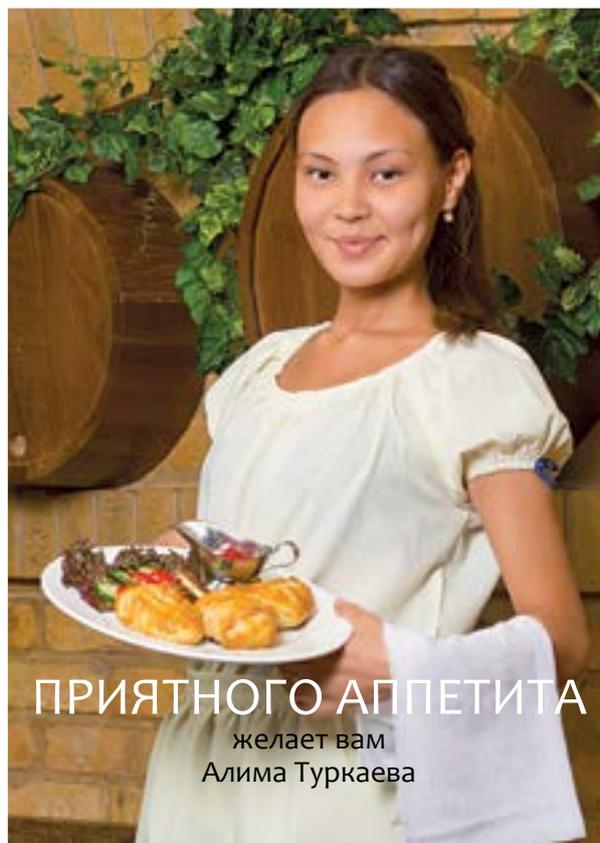
Бараньи ребрышки предварительно слегка отбиваем, солим, перчим по вкусу и ставим в холодильник на 2 часа. По желанию можете добавить свои любимые специи. После того как ребрышки замариновались, обжариваем их по пять минут с обеих сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.



Пока мясо жарится, берем слоеное тесто, тонко его раскатываем. На раскатанное тесто высыпает горсть тертого сыра и толченых орехов. Затем выкладываем обжаренное баранье ребро таким образом, чтобы мясо полностью было на тесте, а кость ребра выступала за его пределы.



Складываем края теста в конвертик, чтобы мясо оказалось покрытым тестом, и очень тщательно и надежно защипываем края, чтобы они не раскрылись. Точно также поступаем с двумя оставшимися ребрышками. Затем выкладываем их на противень, смазываем тесто яйцом и ставим в разогретую до 220 градусов духовку на 20–25 минут. Готовые бараньи ребрышки выкладываем на блюдо и украшаем по своему желанию.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

желает вам

Алима Туркаева

# Октябрь-2014



## Овен

(21.03-20.04)

Октябрь даст Овнам прекрасные возможности, которыми необходимо сразу же воспользоваться. При наступлении неприятностей и проблем Овну нужно постараться взять себя в руки, успокоиться. Для смены обстановки, получения новых ярких впечатлений, которые могут его успокоить и настроить на рабочий лад, во второй декаде можно выполнить деловые поездки в дальние и ближние регионы. В этом периоде очень важно проследить за своим здоровьем, пройти профилактическое лечение при хронических заболеваниях. В октябре Овну не стоит брать кредиты, оформлять долгосрочные финансовые обязательства, так как проценты будут очень высокими и невыгодными для него и он не скоро сможет рассчитаться с долгами.



## Телец

(21.04-21.05)

Октябрь принесет Тельцам много мелких проблем, которые нужно будет решать незамедлительно. Для большинства Тельцов самой значимой темой станет укрепление отношений с близкими людьми и благоустройство собственного быта. Уют и комфорт благоприятно подействуют на душевное состояние Тельцов. Октябрь окажется суетливым месяцем: много времени будут забирать мелкие проблемы и пустое общение, отвлекая от нужных дел. Поэтому результаты вашей работы могут оказаться не такими высокими, как вы бы хотели, а следовательно, о карьерном росте в октябре говорить не приходится.



## Близнецы

(22.05-21.06)

Близнецы, даже если в душе вы будете стремиться к уединению, в октябре вам придется много общаться: именно благодаря этому вы сможете заручиться помощью и поддержкой самых разных людей. Октябрь – благоприятный месяц для поездок и путешествий, которые внесут в вашу жизнь разнообразие и доставят много приятных моментов. Вы не будете слишком открытвенны с окружающими и предпочтете идти к целям не напрямую, а обходными путями – это даст возможность умело обойти препятствия и избежать столкновения с конкурентами и соперниками. В этот период камнем преткновения для вас могут стать финансовые проблемы. Старайтесь тратить ровно столько денег, сколько можете себе позволить, иначе вам придется влезать в долги.



## Рак

(22.06-22.07)

В жизни Раков появится больше разнообразия и новизны, так что скучать им не придется. Многие Раки будут находиться в творческом поиске и даже подумывать о смене профессии. Октябрь может принести Ракам новые обязанности – как профессиональные, так и семейные, выполнение которых потребует от них дополнительных затрат времени и сил. В начале октября довольно важной темой для представителей этого знака станет обучение. Раки будут учиться всему, чему только можно, даже если уже вышли из студенческого возраста. Если вы хотите вырасти в должности или обойти конкурентов, запишитесь на курсы повышения квалификации: полученные знания пригодятся в работе.



## Лев

(23.07-23.08)

Октябрь предвещает Львам проблемные ситуации, решение которых потребует значительных умственных и физических усилий. Львам придется немало побегать и поволноваться, прежде чем они сумеют разобраться в создавшемся положении и найти правильное решение накопившихся проблем. В то же время октябрь – благоприятный период для участия в коллективных проектах, благодаря которым Львы смогут поднять свой авторитет среди коллег, а также приобрести новых помощников и сторонников и заручиться их поддержкой.



## Дева

(24.08-23.09)

Для Дев этот месяц – период переосмысления жизненных целей и поиска новых методов решения текущих проблем. Любые вопросы Девы будут решать при помощи логики и здравого смысла, отодвинув эмоции на задний план – это даст возможность найти оптимальный выход из сложных ситуаций и навести порядок как в делах, так и в личных отношениях. Октябрь предоставит Девам шанс расширить свой кругозор и приобрести новые знания, которые могут пригодиться в жизни. Вас могут ожидать перемены в профессиональной сфере: возможно, вы согласитесь рискнуть и немного снизить темп работы, чтобы уделить время новым проектам, которые впоследствии окажутся более вознаграждающими в финансовом плане.

Яна Сологерт, астролог



## Весы

(24.09–23.10)

Октябрь окажется для Весов довольно плодотворным, но может принести проблемы эмоционального характера. Весы могут испытать настолько сильную тревогу по поводу своего будущего, что она будет мешать наслаждаться настоящим и получать удовольствие от жизни. Старайтесь относиться проще ко всему происходящему и не изводите себя необоснованными подозрениями и страхами, иначе можете заработать нервный срыв, который надолго выведет вас из строя. В октябре вы должны быть готовы к стремительному развитию событий и множеству перемен. Поэтому для вас важным окажется умение быстро вникать в новые обстоятельства и идти в ногу со временем. В личной жизни возможны хорошие перемены.



## Скорпион

(24.10–22.11)

Месяц предвещает Скорпионам несколько стихийное развитие событий как в делах, так и в личных отношениях. В октябре Скорпионы получают много интересной информации, на осмысление которой потребуется потратить немало времени. Из-за того, что события начнут развиваться слишком стремительно, будет нелегко все время держать ситуацию под контролем, поэтому октябрь окажется для большинства Скорпионов довольно нервным и напряженным месяцем, хотя и плодотворным. Сможете ли вы достигнуть в октябре желаемых целей, во многом зависит от вашего хладнокровия и умения принимать быстрые и правильные решения. Постарайтесь меньше темнить и интриговать – это касается и работы, и отношений с противоположным полом.



## Стрелец

(23.11–21.12)

Октябрь для Стрельцов – довольно спокойный месяц, который можно посвятить налаживанию семейных и деловых отношений. Впечатлительность и чувствительность Стрельцов могут усилиться и спровоцировать слишком эмоциональную реакцию на некоторые события. Старайтесь держать эмоции под контролем и не нервничать по пустякам, иначе стрессы могут плохо отразиться на вашем самочувствии. В октябре ваша творческая мысль будет работать максимально эффективно, поэтому возможно, что вам удастся изобрести в сфере своей работы нечто кардинально новое, что понравится начальству.



## Козерог

(22.12–20.01)

Козероги получают в этом месяце возможность завершить ранее начатые дела и заняться планированием новых мероприятий.

Вы сможете с легкостью приспособиться к новым жизненным обстоятельствам и даже извлечь из них немало личной выгоды. Справедливо считая, что без труда не выловишь и рыбку из пруда, в октябре вы будете работать не покладая рук, не обращая внимания на усталость – это даст возможность добиться воплощения в жизнь всего, что было задумано и запланировано. Каких-либо особых проблем или неприятностей от октября ждать не приходится, поэтому на протяжении всего месяца Козероги будут пребывать в прекрасном настроении и заряжать оптимизмом и уверенностью всех окружающих.



## Водолей

(21.01–18.02)

Октябрь предвещает Водолеям обновление партнерских связей и расширение круга общения. Успех в этот период во многом будет зависеть от того, насколько творческим и нестандартным окажется ваш подход к жизни. Чем больше оригинальности вы проявите при решении даже самых обычных проблем, тем быстрее и легче все будет получаться. В плане профессиональных свершений октябрь окажется для представителей данного знака продуктивным месяцем: они не только выполнят, но и перевыполнят план своей работы.



## Рыбы

(19.02–20.03)

Для Рыб октябрь станет месяцем подведения итогов пройденного жизненного этапа и постановки стратегических целей на будущее. Конкретное и подробное обсуждение с партнерами по работе основных рабочих моментов поможет Рыбам выбрать наиболее эффективный курс в работе и в бизнесе. Чем бы ни занялись Рыбы в этом месяце, они должны стараться искать и находить наименее рискованные пути достижения целей, так как любой неоправданный риск может привести к самым неприятным последствиям. В октябре Рыбам как никогда будут необходимы стабильность и уверенность в завтрашнем дне, поэтому они во всем будут стремиться к определенности и постараются избегать любых двусмысленностей.

АНОНС

## ТЕМА НОМЕРА

# *Наша жизнь ~ игра*

Вопрос номера БОЛЕЗНИ ЖКТ

Нетрадиционная медицина КАНИСТЕРАПИЯ

Маркетинг ИНИЦИАТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПОСЕТИТЕЛЯМ

Мировой опыт БОЛГАРИЯ

Личный клуб ИГРОМАНИЯ: ЗА И ПРОТИВ

Он и она ЕСЕНИН И ДУНКАН

Карьера ТИМБИЛДИНГ

Конфликтная зона АДАПТАЦИЯ ПЕРСОНАЛА

Хроника ЭМИТИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ  
С НОВЫМ ГОДОМ

