

Масло ЧЁРНОГО ТМИНА

Секрет *golzolemis*
из Ezilma

Рекомендовано в качестве
дополнительного источника
ОМЕГА 6 и ОМЕГА 9
полиненасыщенных
жирных кислот (ПНЖК)

- нормализует работу ЖКТ
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы, понижает уровень холестерина в крови
- активизирует работу иммунной системы, обладает бактерицидным, противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным и болеутоляющим действием
- способствует укреплению и росту волос



Качество масла соответствует международным стандартам и имеет сертификаты «HALAL» и «KOSHER». Не содержит консервантов и ароматизаторов.

*Живи как по маслу,
будь здоров!*

ЭМИТИ Pharm

№ 10 (20) 2014



Обложка
Раиса Кузденбаева
Фото – Денис Пахомчик

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида 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:

Галина Хван, Наталья Батракова, Майя Тен, Наталья Выдренко, Алексей Славич-Приступа, Наталья Польшанная, Марина Азанова, Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт, Фарида Нурпеисова

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!

Что наша жизнь? Игра! Очень интересно трактует эту идею Йохан Хейзинга в своей знаменитой книге «Человек играющий» (по аналогии с homo sapiens – «человек разумный»). По мнению автора, любая человеческая деятельность, кроме прямой самозащиты и занятия выживанием, является игрой.

С этим трудно не согласиться, ведь в нашей повседневной жизни мы ежеминутно, сами того не замечая, следуем определенным правилам поведения, принятым в обществе. Тогда в чем отличие между жизнью и игрой? Наверное, ощущение свободы и риска, которое дает игра.

Читайте в нашем номере материалы, посвященные этой теме, и будьте победителем не только в игре, но и, что гораздо важнее, в жизни!

Дана Бердыгулова,
главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА НОМЕРА

Наша жизнь ~ игра



ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 30

Криолиполиз – современный безопасный метод устранения жировых отложений

КАРЬЕРА 32

HeadHunter: 32 % сотрудников считают, что зимой работаете лучше
Тимбилдинг: командообразующие игры



ХРОНИКА ЭМИТИ 48

ЭМИТИ-тур

ГЕРОЙ НОМЕРА 52

Раиса Кузденбаева
В жизни ничего случайного не бывает

ВОПРОС НОМЕРА 6

Заболевания желудочно-кишечного тракта

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 16

Канистерапия: игра с собакой как средство от болезней

ЗДОРОВЬЕ 20

Пищевые пристрастия: за и против



КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА 42

Адаптация персонала на новом месте работы

МИРОВОЙ ОПЫТ 46

Аптеки Болгарии





ОТНОШЕНИЯ 58

Как не играть в отношения

ЛИЧНЫЙ КЛУБ 62

Игромания: за и против

ВОСПИТАНИЕ 64

Почему важно играть с ребенком

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ 68

Как встречать год Овцы



76

СОВРЕМЕННАЯ ПРОЗА 70

Одноклассники.ru Фантастический рассказ

ОН И ОНА 72

Сергей Есенин и Айседора Дункан

ПОДИУМ 76

Зима 2014-2015: модные тенденции

ПУТЕШЕСТВИЯ 80

Манящие огни Лас-Вегаса



88

ЗООМИР 84

Игра в жизни животных

КУЛИНАРИЯ 88

Стейк из семги под сливочным соусом

АСТРОПРОГНОЗ 90

Гороскоп на декабрь

Заболевания желудочно-кишечного тракта

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

В организме человека существует несколько жизненно важных систем, состояние которых определяет качество и продолжительность его жизни. Одна из них – пищеварительная. Она представлена желудочно-кишечным трактом (ЖКТ). ЖКТ предназначен для переработки пищи и извлечения из нее питательных веществ, всасывания их в кровь и лимфу и выделения из организма непереваренных остатков.

Согласно статистике, почти 90% населения в той или иной степени страдают от заболеваний желудочно-кишечного тракта, длина которого у взрослого человека составляет примерно 7–9 метров, и на всем его протяжении – в ротовой полости, пищеводе, желудке, кишечнике, вспомогательных органах – нас могут подстеречь неприятности и заболевания.

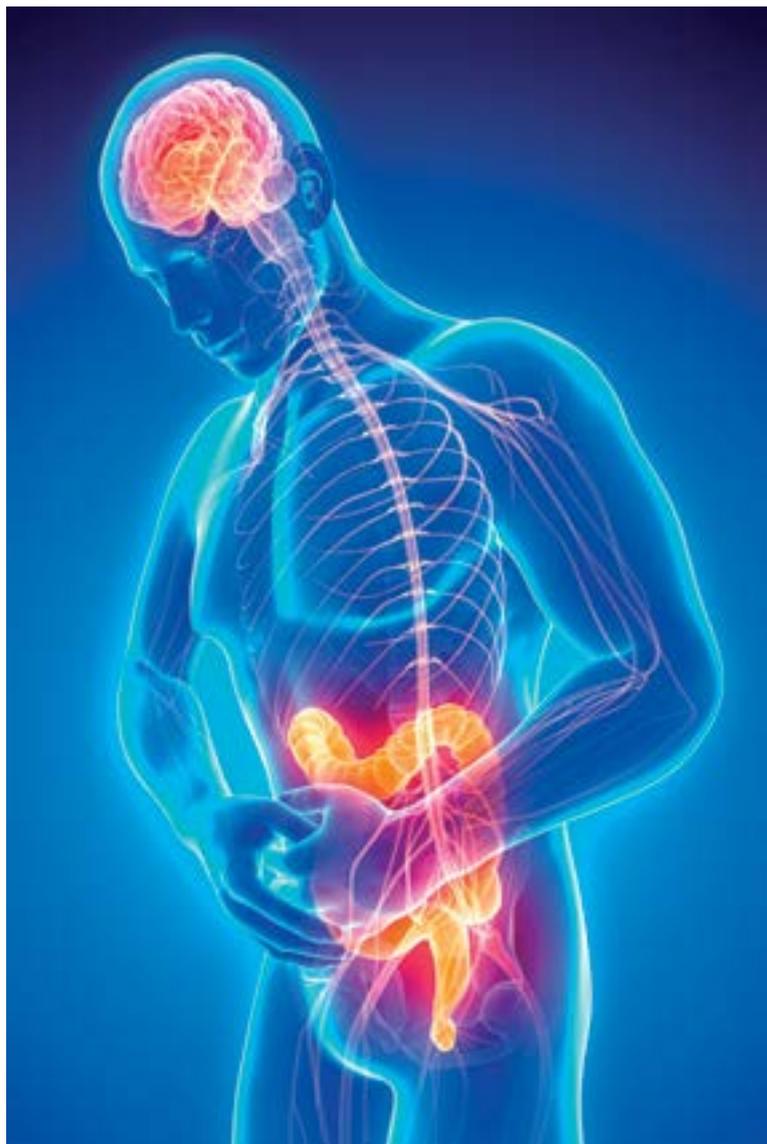
Желудочно-кишечный тракт состоит из нескольких отделов. Условно выделяют три отдела пищеварительной системы. **Передний отдел** включает органы ротовой полости, глотку и пищевод. Здесь осуществляется в основном механическая переработка пищи. **Средний отдел** состоит из желудка, тонкой и толстой кишки, печени и поджелудочной железы. В этом отделе осуществляется преимущественно химическая обработка пищи, всасывание продуктов ее расщепления и формирование каловых масс. **Задний отдел** представлен каудальной частью прямой кишки и обеспечивает выведение кала из организма.

Ротовая полость. В ней начинается пищеварение. Первичное расщепление (пережевывание) пищи имеет важное значение. Этот процесс стимулирует железы, выделяющие слюну. Через глотку и пищевод пища проходит в желудок.

Желудок. Располагается в левом подреберье. Объем пустого желудка составляет около 500 мл. После принятия пищи он обычно растягивается до одного литра, но может увеличиться и до четырех у тучных людей. Пища, попадая в него, смешивается с желудочным соком, активными компонентами которого являются соляная кислота и пищеварительные ферменты.

Кроме того, желудок осуществляет секрецию биологически активных веществ и выполняет функцию всасывания.

Печень – орган, выполняющий множество различных физиологических функций. В ней происходит детоксикация, выработка желчи, способствующей пищеварению, формирование многих факторов свертывания крови, ее депонирование.



Желчный пузырь – резервуар желчи, поступающей из печени. Его воспаление может сочетаться с появлением камней – возникновением желчнокаменной болезни.

Поджелудочная железа занимает особое положение. В ней имеется железистая ткань, вырабатывающая инсулин и глюкагон, важные для расщепления и усвоения глюкозы в организме. Секрет поджелудочной железы накапливается в междольковых протоках, которые сливаются с главным выводным протоком, открывающимся в двенадцатиперстную кишку. Особенно чувствительна поджелудочная железа к стрессам, но нередко предрасположенность к такому заболеванию как сахарный диабет передается по наследству.

Тонкая кишка. Начальный отдел тонкого кишечника – двенадцатиперстная кишка, в которую для переваривания пищи поступают через специальный проток ферменты поджелудочной железы и желчь из желчного пузыря и печени. В ней происходит смешивание пищи и обеспечивается эмульгирование жиров ферментами поджелудочной железы и тонкой кишки, расщепляются углеводы (мальтоза, лактоза, сахароза), белки (трипсин и химотрипсин). В тонкой кишке происходит основной объем всасывания питательных веществ и витаминов через кишечную стенку.

Толстая кишка. После прохождения тонкой кишки пища попадает в толстую кишку, состоящую из слепой, ободочной, сигмовидной и прямой кишок. Здесь происходит всасывание воды и электролитов, здесь же формируются каловые массы.

Несложно понять, какое важное значение имеет правильное функционирование каждого из отделов ЖКТ. Помимо механической и химической обработки пищи, всасывания необходимых человеку питательных веществ, в кишечнике, как в отдельной экосистеме организма, формируется локальный и – опосредованно, через лимфоидный аппарат, – общий иммунитет.

БОЛЕЗНИ ЖКТ

Огромное влияние на правильную работу органов пищеварительной системы оказывает состояние полости рта, эндокринной системы, наличие инфекций в организме человека. На частоту обращений к гастроэнтерологу и общее состояние органов пищеварительной системы влияет целый ряд факторов. Это, прежде всего, правильность питания, отсутствие/наличие стрессов, состояние экологии в регионе проживания и общий жизненный цейтнот, в который втянуто сегодня большинство людей.

Симптомы заболеваний желудочно-кишечного тракта очень разнообразны и напрямую зависят от того, какой орган поражен.

Когда следует насторожиться?

Первый тревожный сигнал, конечно, боль. Она может быть острой или тупой, схваткообразной или ноющей.

Кроме боли для заболеваний ЖКТ характерны и другие признаки:

- неприятные ощущения в животе, например чувство распираания и тяжести на протяжении длительного времени;
- тошнота, изжога или горечь во рту;
- снижение аппетита, отвращение к каким-либо продуктам, особенно к мясу;
- неестественная жажда;
- появление налета на языке;
- повышенное газообразование;
- неприятный запах изо рта;
- повышенное слюноотделение;
- рвота «кофейной гущей» или с кровью;
- выделение крови из прямой кишки;
- расстройство стула длительностью свыше нескольких недель;
- чередование запоров и поносов;
- значительное снижение массы тела;
- явления анемии (малокровия) – слабость, повышенная утомляемость, головокружение;
- длительное повышение температуры тела.

Необходимо знать, что заболевания ЖКТ бывают врожденные и приобретенные; воспалительные и без признаков воспаления; острые и хронические, инфекционные и неинфекционные.

Среди заболеваний желудочно-кишечного тракта наиболее распространенными считаются **воспалительные заболевания** различных его органов, с острым или хроническим характером протекания:

- гастрит – воспаление желудка;
- эзофагит – пищевода;
- колит и энтерит – толстого и тонкого кишечника;
- гепатит – печени;
- проктит – прямой кишки;
- дуоденит – двенадцатиперстной кишки;
- панкреатит – поджелудочной железы;
- холангит и холецистит – желчных протоков и желчного пузыря.

Воспалительные заболевания органов пищеварения оказывают пагубное влияние на слизистую, ухудшают моторную функцию органов пищеварения и в конечном итоге приводят к появлению язвенного колита, желчнокаменной болезни, язв двенадцатиперстной кишки и желудка. Серьезная проблема современности, которая встречается у огромного количества людей, включая и новорожденных, – дисбактериоз кишечника.

Болезни кишечника, поджелудочной железы и желудка зачастую являются первостепенной причиной большинства заболеваний кожи и обмена веществ.

Хронический гастрит

Одно из самых распространенных заболеваний ЖКТ – хронический гастрит. Главную причину медики видят в негативных факторах, которые разрушают слизистую желудка. Это недоброкачественная пища, употребление слишком горячих напитков, аспирин, кислот и щелочей, курение и злоупотребление алкоголем.

Не так давно выяснилось, что гастрит (как, впрочем, и язвенная болезнь желудка) имеет инфекционную природу: вызывается микроорганизмом под названием «хеликобактер пилори», обитающим в желудке. А это значит, что (как и в случаях других инфекционных заболеваний) гастрит и язвенная болезнь желудка заразны и могут передаваться от человека к человеку.

Язвенная болезнь желудка и 12пк (ЯБЖ)

Заболевание, при котором в желудке и (или) 12-перстной кишке человека образуются дефекты (язвы). Чаще всего болеют язвенной болезнью мужчины. Для ЯБЖ характерно хроническое течение и цикличность: болезнь подтачивает здоровье годами, периоды обострения сменяются обманчивым спокойствием. Наиболее часто язва дает о себе знать весной и осенью. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки встречается гораздо чаще, чем язвенная болезнь желудка.

Ведущую роль в развитии заболевания играет спиралевидный микроб *Helicobacter pylori*, который повреждает слизистую оболочку желудка и 12-перстной кишки. Этот микроорганизм можно обнаружить более чем у 80% людей, однако болеют язвенной болезнью далеко не все. Дело в том, язва не развивается без ряда дополнительных нижеперечисленных факторов:

1. **Стрессы, тревога, депрессии.** При этом возникает нарушение функций вегетативной нервной системы с преобладанием тонуса блуждающего нерва. Это, в свою очередь, вызывает спазм мышц и кровеносных сосудов желудка. В результате он остается без полноценного питания и становится уязвимым к действию соляной кислоты: стенки начинают перевариваться едким желудочным соком. Образуется язва.

2. **Отягощенная наследственность.**

3. **Неправильное питание:** употребление грубой и острой пищи. При этом повышается выработка соляной кислоты.

4. **Злоупотребление алкоголем.** Алкоголь усиливает агрессивные свойства желудочного сока и снижает защитные свойства слизистой оболочки.

5. **Курение.** Никотин усиливает выработку соляной кислоты, препятствует нормальному перевариванию пищи, повреждает стенки желудка, а также нарушает выработку факторов защиты слизистой желудка в поджелудочной железе.

6. **Бесконтрольный прием** некоторых лекарств (резерпин, кортикостероидные гормоны, аспирин).

7. **Снижение иммунитета.**

Микроб *Helicobacter pylori* передается от человека к человеку при тесном длительном контакте, например, при поцелуях, через общую посуду и полотенца, а также при несоблюдении правил гигиены в туалетах.

Оказавшись в желудке, *Helicobacter* начинает активно размножаться и вести подрывную деятельность. Он вырабатывает особые ферменты, которые повреждают защитный слой слизистой оболочки желудка и 12-перстной кишки, нарушают функции клеток, выработку слизи и обменные процессы и вызывают образование язв.

Наряду с симптомами, перечисленными выше, имеются **специфические признаки ЯБЖ.**

В первую очередь о возникновении и развитии язвенной болезни человеку сигнализирует боль в верхней половине живота. Беспокоят ночные и «голодные» боли, при которых человеку необходимо что-нибудь съесть, чтобы «погасить» боль.

Боли при язвенной болезни имеют четкую ритмичность (время возникновения и связь с приемом пищи), периодичность (чередование болевых ощущений с периодами их отсутствия) и сезонность обострений (весной и осенью). Характерно, что боли при язвенной болезни уменьшаются или исчезают после приема пищи и антацидов (альмагель, маалокс).

Одним из частых симптомов язвенной болезни является изжога, которая обычно возникает спустя 2–3 часа после еды. Тошнота, рвота, «кислая» отрыжка, запоры – эти неспецифические симптомы также могут свидетельствовать о язве. Аппетит при язвенной болезни обычно сохранен или даже повышен – так называемое «болезненное чувство голода».

Имейте в виду: в некоторых случаях язва может протекать бессимптомно!

Если болезнь не лечить, язвенный дефект распространяется вглубь стенки желудка. Этот процесс может завершиться опасными для жизни человека осложнениями: прободением (перфорацией), при котором в стенке желудка или кишки образуется сквозное отверстие, или кровотечением.

Дисбактериоз кишечника

Еще в 1907 году великий русский ученый И.И. Мечников писал о том, что многочисленные микробы, населяющие кишечник человека, в значительной мере определяют не только его физическое, но и духовное здоровье. Мечников доказал, что кожа и слизистые оболочки человеческого организма покрыты микробами, как своеобразной «пленкой». Совокупность населяющих тело человека организ-

мов называется его микрофлорой. Современная медицина имеет достоверные доказательства того, что микрофлора ЖКТ играет в жизни человеческого организма огромную роль.

Желудочно-кишечная микрофлора человека представляет собой огромное количество микроорганизмов: около 500 различных видов общей массой 2,5–3 кг. Количество этих микроорганизмов сопоставимо с количеством клеток человеческого тела. Нормальная микрофлора – это такое количественное и качественное соотношение разнообразных микробов, которое поддерживает здоровую жизнедеятельность человеческого организма.

В разных частях желудочно-кишечного тракта количество бактерий различно. В полости рта (в условиях кислой среды) количество микроорганизмов невелико, в то время как в нижних отделах желудочно-кишечного тракта оно значительно выше.

До рождения ребенка его ЖКТ не населен бактериями. В момент рождения происходит быстрое заселение кишечника младенца бактериями, входящими в состав желудочно-кишечной и влагалищной флоры матери. В процессе дальнейшей жизни ребенка состав его микрофлоры изменяется под влиянием окружающей среды. А самое главное из воздействий, определяющих состав микрофлоры, – это питание ребенка.

У детей, находящихся на грудном вскармливании, основу кишечной микрофлоры составляют **бифидобактерии**. И такая микрофлора (с преобладанием бифидобактерий) защищает ребенка и способствует развитию его иммунитета. У детей же, находящихся на искусственном вскармливании, количество бифидобактерий в толстом кишечнике значительно меньше. Кроме того, у этих малышей состав кишечной микрофлоры менее разнообразен.

В возрасте 12 месяцев у детей состав и количество анаэробных (способных развиваться без доступа атмосферного кислорода) микроорганизмов в толстом кишечнике приближается к таковому у взрослых людей.

Нарушение состава и соотношения микрофлоры кишечника – достаточно часто встречающееся сегодня заболевание как среди взрослых, так и среди детей. Причины развития дисбактериоза разнообразны и могут начинаться еще до рождения: это наличие хронических заболеваний ЖКТ у мамы ребенка, состояние ее микрофлоры; искусственное вскармливание, дефекты ухода, инфекционные заболевания в раннем возрасте, массивное медикаментозное лечение и применение антибиотиков без последующей коррекции микрофлоры.

Последнее обстоятельство особенно важно, т.к. постепенно, а то и в кратчайшие сроки, возникает порочный круг, когда на фоне дисбактериоза и, соответственно, снижения местного и общего им-

мунитета обычные заболевания, с которыми дети с нормальным состоянием ЖКТ легко справляются, вызывают у больных дисбактериозом бактериальные осложнения. Их лечение требует назначения антибиотиков, что еще больше усугубляет дисбактериоз, нарушение всасывания необходимых витаминов, микроэлементов, белков и т.д. Развиваются т.н. фоновые заболевания: анемия, рахит, гиповитаминоз. Они, в свою очередь, ослабляют организм и делают его восприимчивым к другим заболеваниям.

Существует несколько стадий дисбактериоза: от скрытой до клинически выраженной и трактуемой как кишечная инфекция, поэтому следует тщательно относиться к предупреждению причин дисбактериоза.

Хронический холецистит

Это хроническое воспалительное заболевание желчного пузыря, которое проявляется тошнотой, тупой болью в правом подреберье и другими неприятными ощущениями, возникающими после еды. Хронический холецистит может быть бескаменным и калькулезным, от латинского слова calculus, что значит «камень». Наиболее грозным осложнением калькулезного холецистита является печеночная колика.

Желчнокаменная болезнь (ЖКБ)

Это образование камней (конкрементов) в желчном пузыре, желчных протоках. Камни в желчном пузыре приводят к развитию холецистита. При несложном течении заболевания применяются медикаментозные методы терапии. Различают холестериновые, пигментные, известковые и смешанные камни. Конкременты, состоящие из одного компонента, относительно редки. Желчные камни формируются из основных элементов желчи.

ЖКБ чаще встречается у лиц, склонных к полноте. Способствуют развитию ЖКБ некоторые врожденные аномалии, затрудняющие отток желчи: например, стенозы и кисты желчного протока, заболевания 12-перстной кишки, а из приобретенных заболеваний – хронические гепатиты с исходом в цирроз печени. Определенное значение в формировании главным образом пигментных камней имеют заболевания, характеризующиеся повышенным распадом эритроцитов, например гемолитическая анемия.

Дискинезия желчевыводящих путей

Это нарушение привычной моторики желчевыводящих путей. Они могут быть функциональными или связанными с органическими причинами:

- вегетативная дисфункция (наиболее частая причина функциональных холепатий);
- патология желчного пузыря (дискинезия на фоне органических нарушений);
- патология других органов пищеварения (в связи с нарушениями нервной и/или гуморальной регуляции).

ВОПРОС НОМЕРА

Проявляется дискинезия желчевыводящих путей болями в животе – в области правого подреберья и в эпигастриальной области; они могут быть тупыми и острыми, после еды, после нагрузки, с типичной иррадиацией – вверх, в правое плечо. Кроме того, возможны тошнота, рвота, горечь во рту, увеличение и болезненность печени, часто наблюдается неприятный запах изо рта.

Хронический панкреатит

Воспалительно-дистрофическое заболевание железистой ткани поджелудочной железы. Наиболее частыми причинами панкреатита являются желчнокаменная болезнь и употребление алкоголя в сочетании с обильным приемом пищи. Кроме того, причинами панкреатита могут быть отравления, травмы, вирусные заболевания, операции и эндоскопические манипуляции. Также очень частой причиной панкреатита являются психогенные воздействия: стрессы, различные психотравмы, нервное перенапряжение, которые вызывают спастическое состояние сосудов, а также мышц на выходе желчных и панкреатических протоков. На сегодняшний день одним из наиболее важных факторов развития хронического панкреатита является курение. Установлено, что у курящих степень риска возникновения хронического панкреатита повышается на 75% по сравнению с некурящими.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В современной гастроэнтерологии лечение органов пищеварительной системы всегда предваряется тщательной диагностикой, включающей в себя лапароскопические и ультразвуковые методы, гастроскопию, ректоскопию, радиологические исследования, эзофагоскопию, лабораторные исследования на качественное и количественное содержание микрофлоры, копрологическое исследование и многие другие технологии. Эти прогрессивные методики дают возможность диагностировать заболевания желудочно-кишечного тракта на ранних стадиях их развития, что позволяет оперативно назначить действенное лечение органов пищеварительной системы человека, спланировать профилактику дальнейшего развития недуга.

Практически любой из симптомов, перечисленных выше, а тем более их сочетание означает, что нужно срочно обратиться к врачу. Самолечение недопустимо. Именно из-за таких самостоятельных попыток, как правило, болезнь переходит в хроническую форму. И тогда справиться с ней очень трудно. Только врач после тщательного обследования может определить, какая именно патология вызывает те или иные симптомы, которые, кстати, могут быть схожими при самых различных заболеваниях ЖКТ.

В лечении заболеваний ЖКТ, по мере возможности, предпочтение отдается медикаментозному (безоперационному) методу лечения. Мирровая

фармакология сегодня предлагает целый ряд безопасных и эффективных препаратов. При правильной диагностике заболеваний ЖКТ результативность медикаментозного лечения очень высока, что позволяет в подавляющем большинстве случаев либо полностью избежать хирургической операции или обойтись малоинвазивным (органосохраняющим, без вскрытия брюшной полости) операционным вмешательством.

Препараты для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта

Противодиарейные средства:

- препараты с адсорбирующим действием (смекта, активированный уголь);
- препараты с вяжущим действием (Висмута субсалицилат);
- препараты, регулирующие моторику ЖКТ (лоперамид – имодиум);
- противомикробные препараты местного действия (Энтерофурил, Эрсефурил);
- препараты биологического происхождения, регулирующие равновесие кишечной микрофлоры (бифидо-, лактобактерии);
- фитопрепараты (настои трав).

Противорвотные средства:

- антагонисты серотониновых рецепторов (Атоса, Зофран, Латран, Ондазан, Ондасол);
- антагонисты допаминовых рецепторов (Домперидол);
- блокаторы гистаминовых H1-рецепторов (Гиброксизин).

Слабительные средства:

- препараты, стимулирующие перистальтику кишечника (Бесакодил, сульфат магния);
- препараты, способствующие размягчению каловых масс (Глицерол);
- препараты с осмотическими свойствами (Дюфалак);
- фитопрепараты.

Средства, влияющие на тонус и моторику ЖКТ (Лоперамид).

Средства, регулирующие равновесие кишечной микрофлоры (Пребиотики, пробиотики, синбиотики).

Средства, уменьшающие метеоризм (препараты симетикона, панкреофлат).

Ферментные средства (Мезим форте, Креон, Фестал).

Причиной хирургического лечения некоторых хронических болезней желудочно-кишечного тракта может стать недолеченность или запущенность острого состояния. Поэтому при появлении первых симптомов необходимо обратиться к гастроэнтерологу.

Для успешного лечения заболеваний пищеварительной системы пациент должен строго соблюдать все предписания врача и режим питания.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ

Какое бы лечение ни назначил врач, все может оказаться бесполезным, если не соблюдать определенную диету. Ведь наш главный «котел для пищи» часто помогает спасти сама еда.

Прежде всего, надо отказаться от еды всухомятку, от острой, соленой, копченой и любой другой трудноперевариваемой пищи, а также не допускать переедания, однообразного неполноценного питания. Вредны длительные перерывы в еде, лучше есть чаще и небольшими порциями.

Особое внимание следует обратить на температуру пищи. Расстройства органов пищеварения вызывают и очень холодные, и чрезмерно горячие еда и напитки.

Исключите продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Ну и, само собой, тем, кто страдает от заболеваний ЖКТ, непременно надо отказаться от алкоголя и табака.

ПРОФИЛАКТИКА

Кроме правил здорового образа жизни (питания, режима труда и отдыха), к профилактике можно отнести и другие, не менее важные факторы.

Об этом свидетельствует метафизическое представление об организме человека и его болезнях. Приводим его ниже.

У вас проблемы с кишечником? Рассмотрим метафизические (тонкие, ментальные, эмоциональные, психосоматические, подсознательные, глубинные) причины заболеваний кишечника.

Доказано, что около 85% всех болезней имеют психологические причины. Можно полагать, что и остальные 15% болезней связаны с психикой, но установить эту связь еще предстоит в будущем. Среди причин возникновения болезней чувства и эмоции занимают одно из главных мест, а физические факторы – переохлаждение, инфекции – действуют вторично, как пусковой механизм.

Посмотрим, что пишут об этом всемирно известные эксперты в данной области. Доктор А. Менеgetti в своей книге «Психосоматика»: «Болезнь – это язык, речь субъекта... Для понимания болезни необходимо раскрыть проект, который субъект создает в своем бессознательном... Затем необходим второй шаг, сделать который должен сам пациент: ему следует измениться. Если человек психологически изменится, то болезнь, будучи аномальным течением жизни, исчезнет».

Лиз Бурбо в своей книге «Твое тело говорит "Люби себя!"» пишет:

«Кишечник начинается после двенадцатиперстной кишки и заканчивается анусом. Он состоит из тонкой кишки, которая играет основную роль в поглощении питательных веществ, и толстой кишки, которая играет важную, но гораздо менее заметную роль. В толстой кишке окончательно разлагаются определенные виды пищи и поглощается оставшаяся вода, каловые массы приобретают свой обычный вид. Она является резервуаром для отходов пищеварения, то есть того, в чем тело уже не нуждается».

Для успешного лечения заболеваний пищеварительной системы пациент должен строго соблюдать все предписания врача и режим питания

Эмоциональная блокировка

Если проблема возникает в тонкой кишке, она связана с неспособностью человека извлекать из повседневной жизни и впитывать в себя то, что ему полезно. Этот человек цепляется за детали тогда, когда необходим глобальный подход к ситуации. Он часто отвергает все происходящее, если его не устраивает какой-то пустяк. О таких людях говорят, что они делают из мухи слона.

Проблемы с толстой кишкой возникают у человека, цепляющегося за старые идеи или убеждения, которые ему больше не нужны (запор), или слишком быстро отвергающего идеи, которые могли бы оказаться полезными для него (понос). Он часто сталкивается с крупными противоречиями, которые не может переварить. Люди этого типа обычно раздражаются, вместо того чтобы увидеть положительную сторону ситуации или человека.

Ментальная блокировка

Проблема с кишечником говорит о том, что ты должен научиться питать себя хорошими мыслями, а не тратить свою энергию на страхи и сомнения. Ты также не должен бояться материального неблагополучия. Постарайся обрести веру в то, что в тебе присутствует божественное начало и что Вселенная заботится обо всем живом на этой планете, включая тебя. Избавься от всего старого, чтобы освободить место для нового.

В заключение хочется процитировать известного литератора и автора афоризмов Тамару Клейман: «Болезни для того и существуют, чтобы бороться за здоровый образ жизни».

Эта шуточная фраза подходит для многих недугов, а для заболеваний желудочно-кишечного тракта особенно!

ОТЗЫВЫ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ О БАЛЬЗАМЕ «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЗАБОЛЕТЬ И ДОРОГО ЛЕЧИТЬСЯ

Сегодня нашему организму не справиться без дополнительного питания йодом, он выполняет одновременно несколько важных функций: Йод – называют по праву Королем! Король антибиотиков, Король интеллекта, Король плодовитый, помогает с мужско й и женской бездетностью, Король продолжительности жизни. Йод – жизненно необходимый микроэлемент, без которого нормальный рост и развитие человека невозможны. Многократно доказано, что дефицит йода приводит к длительным нарушениям и болезням. Когда организм человека ежедневно нуждается в йоде и это естественно, а 95% территории Казахстана является эндемической зоной, т.е. нехватки йода.



Бальзам «Возрождение» - восполняет нехватку организма йодом, защищает от вредного воздействия восстанавливая защитные функции организма, выводит радионуклиды, токсины, не дает бактериям и паразитам развиваться в организме. Благоприятно влияет на работу всех органов, защищает от любых инфекций, от бесплодия, депрессии, нарушения памяти, снижения интеллекта у детей и взрослых, слабости, хронической усталости, сухости кожи.

Очищает сосуды и восстанавливает нормальное кровообращение, сжигает излишки жира, успокаивает нервы. Йод приводит в действие механизм, создающий оптимистический настрой организм а, predisposing его к миру и спокойствию.

Поэтому рекомендуется принимать Бальзам «Возрождение» ежедневно при повышенных физических и нервных нагрузках, пока не наступит расслабление.

Жители областей Актобе, Атырау, Мангыстау, Промышленной Алматинской, Восточной и Южной, Карагандинской, Кызыл-ординской ваша дозировка йода это японский стандарт. Японцы не болеют в среднем до 70 лет, живут: мужчины средний возраст – 80 лет, женщины – 86 лет. В перечисленных регионах Казахстана на человека влияет не только дефицит йода, когда ни почва ни вода ни воздух не обогащены йодом, еще он испытывает вредное воздействие от добычи и переработки природных ископаемых, вредное воздействие от работы промышленных заводов.

Страдаю сахарным диабетом, начал принимать бальзам «Возрождение» в суспензии, облегчение почувствовал можно сказать сразу, буквально через 15 дней. Уровень сахара в крови стал стабильным, бальзам «Возрождение» очень хорошо его контролирует. Меньше стал жаловаться на сердце, чувствую значительное облегчение. Актау, Караманов С.

ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЗАБОЛЕТЬ И ДОРОГО ЛЕЧИТЬСЯ

Заболела туберкулезом легких в 2003 году, лежала в тубдиспансере весь год. С тех пор тубдиспансер стал моим вторым домом, каждый год проходила стационарное лечение. У меня были несколько очагов на легких. В 2007 года начала принимать бальзам Возрождение. В конце 2008 года, на очередном снимке врачи мне сказали нет очагов туберкулеза, все зарубцевалось. Вот так в моей истории болезни последняя запись «Здорова». Спасибо большое тем, кто разработал бальзам «Возрождение»! Алматы, Какенова Р.

Принимаю бальзам «Возрождение» по рекомендации врача. У меня нормализовался сон, а раньше не мог уснуть без снотворного. Прошла слабость, чувствую прилив энергии. Но самое радостное – зрение значительно улучшилось. Костанай, Самат А.



Попал в больницу, привезли на руках. В институте кардиологии определили – токсический диффузный зоб. Назначили мне курс гормональных препаратов. Через 6 месяцев почувствовал свою печень, и сердце стало сильно беспокоить. Мне посоветовали бальзам «Возрождение». За 3 месяца приема бальзам «Возрождение» боли прошли. Теперь я чувствую себя великолепно. Алматы, Исаев И.И.

Отзыв. Мы пьем Бальзам «Возрождение» всей семьей два года. У моего отца сахарный диабет, у мамы астма. У меня была аллергия, сильно выпадали волосы, ногти слоились, мучили головные боли из-за желчи, воспаление женских органов, эрозия шейки матки.



Теперь у нас у всех хорошие анализы, никто не болеет, и другие лекарства не принимаем. Кожа у меня стала шелковой, волосы перестали выпадать. Когда обследовали всех детей в школе, в которой учится мой ребенок, он оказался единственным учеником, у которого анализы по эндокринологии были нормальными. Света, 44 года, г. Астана,

Отзыв. У меня был рак матки, но метастазов не было. После операции плохо себя чувствовала: было постоянное головокружение, кости болели, нарушился сон. Также был псориаз головы. Год назад начала принимать Бальзам «Возрождение», после чего повысился иммунитет, кости перестали болеть, прошло

ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЗАБОЛЕТЬ И ДОРОГО ЛЕЧИТЬСЯ

основное количество псориаза. Сейчас вся наша семья принимает Бальзам. Например, у мужа общее состояние улучшилось, нормализовался сон, стал бодрее. У детей повысился иммунитет.
Рахимова Лаура, 55 лет, г. Уральск

Отзыв. Восемь лет назад у меня появились первые симптомы мастопатии: сначала справа было постоянное чувство жжения, горения и днем, и ночью. А потом такие же ощущения с левой стороны. Лечилась различными медикаментами и мазями. Получала только временное облегчение, а потом снова все эти неудобства. Два года назад услышала от тети о Бальзаме "Возрождение". Она его давно пьет, и он ей помог. Стала пить капсулы. Через 7-8 месяцев почувствовала облегчение. Раньше мой организм реагировал на погодные изменения, а последние 2 сезона все эти симптомы ушли. И еще я заметила, что стала легко засыпать. У меня тяжелая работа, и перед сном мне приходилось принимать валерьянку, чтобы уснуть. А сейчас ночью уже к 11 часам мне хочется самой уснуть, и я уже не реагирую ни на какие шумы, в том числе и на телевизор. Бальзам "Возрождение" пьют моя мама и сын. Мама лечит гастрит. Сыну я даю для общего укрепления организма, повышения иммунитета и тонуса.

Дибердеева С. Д., 44 года, г.Атырау

Отзыв. В 40 лет сильно заболела. Обнаружили рак молочной железы справа. Оперировали. Потом поставили еще один диагноз мастопатия с левой стороны. Мне рекомендовали принимать бальзам «Возрождение». После 9 месяцев приема бальзама, мастопатия полностью рассосалась, организм пошел на поправку. г. Павлодар Мауль Р.

Отзыв. Мужчина, 73года,страдал аденомой предстательной железы, гнойное воспаление наружной части мошонки.Мой сын как врач делал мне примочки наружно, и контролировал ежедневный прием внутрь.Я пил два раза в день по одной столовой ложке Бальзам «Возрождение».Аденома рассосалась полностью, вы не можете себе представить удивление уролога. Смотрит и не находит аденомы и не верит. Ну и чудеса! Только разводит руками.Огромное спасибо компании!Оспанов. С

Отзыв.Я, Мукашев Нурбулат Нурдавлетович, 1957г.р. родился и живу в г.Павлодаре. И мне хотелось бы поделиться своими впечатлениями насчет бальзама «Возрождение». Два года назад я заболел сахарным диабетом 2 типа, и на почве этого или вследствие у меня развился простатит. И вот, как-то читая газету, а было это в мае месяце 2009 года, я прочитал отзывы о действии бальзама «Возрождение». Так вот, недолго думая, я купил и начал этот бальзам употреблять по 1 стложке натощак один раз в день. И вот по прошествии 8 месяцев я могу сказать:1. У меня на висках и на затылке начали чернеть волосы. 2. Сахар был 18 ед., сейчас он находится в районе 10 ед. 3. Улучшилось зрение. 4.Вылечил простатит и чувствую себя молодым, хотя мне 52 года. 5. Сбросил 13 кг, раньше весил 116кг, а сейчас вешу 103кг. Вообще, большое спасибо людям, которые создали этот бальзам «Возрождение».

ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЗАБОЛЕТЬ И ДОРОГО ЛЕЧИТЬСЯ

Работаю на цементном заводе, постоянно страдают глаза. Бальзам «Возрождение» незаменимое средство в нашей домашней аптечке, без него не обходимся. Надо свернуть марлевую салфетку в несколько раз, намочить ее бальзамом, отжать и наложить на глаза. Держите полчаса, потом салфетку нужно снова намочить в растворе и снова положить на больное место еще на полчаса. Утром глаза ясные и здоровые, Балхаш, Айдаров Ш.
У меня всегда была проблема с глазами. Устают, краснеют, к концу рабочего дня как красные фонари. Мне рекомендовали бальзам «Возрождение», первый раз закапала 2-3 капельки в каждый глаз, на нижнее веко. Вроде реакции никакой не было. Вечером повторила процедуру. Утром свободно открыла глаза – гноя было не так много, и склера была не такая воспаленная. Так закапывала неделю – гной ушел, перестали краснеть. Омарова С. Шымкент

На рынке Казахстана «БВ» производится более 14 лет, клинические исследования основаны на 10 летнем и более наблюдении пациентов.
На сегодняшний день 150 000 казахстанцев ежедневно употребляют наш препарат.
При длительном потреблении организм избавляется от хронических заболеваний!

БАЛЬЗАМ “ВОЗРОЖДЕНИЕ” - ЗДОРОВЬЕ ВАМ ВЕРНЕТ!

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

г. АСТАНА
+7 (707) 909 85 58

г. ШЫМКЕНТ
ул. Бейбитшилик, 4, кв2
+7 (7252) 467 217

г. ПАВЛОДАР
+7 701 577 97 87
+7 (7182) 78 33 86

г. КАРАГАНДА
бутик Бальзам «Возрождение»,
ТЦ Даулет, +7 (7212) 972 322

г. КЫЗЫЛОРДА
+7 (705) 555 56 46
+7 (7242) 21 51 64

Бесплатно по КАЗАХСТАНУ - 8 800 080 22 33
zakaz@mti-med.com
www.mti-shop.kz



Канистерапия: игра с собакой как средство от болезней

Собаки приносят человечеству огромную пользу. Эти животные могут быть спасателями, извозчиками, охранниками и поводырями. Еще с ними можно беззаботно проводить время: играть, веселиться и даже поправлять свое здоровье. В западных странах – Германии, Австрии, Швейцарии, Норвегии, США и Канаде – собак в качестве «докторов» приводят в детские дома, дома инвалидов, стационары больниц и реабилитационные центры. В Казахстане пока что такой практики нет, но отечественные канистерапевты намерены развивать это направление нетрадиционной медицины.

Канистерапия – это совокупность лечебно-реабилитационных мероприятий, для проведения которых используются специально обученные собаки. Термин *канистерапия* происходит от латинского названия домашней собаки *Canis familiaris*. Немногие знают, что первоначально древнегреческий бог врачебного искусства Эскулап изображался не только со змеей на посохе, но и с сидячей у его ног собакой. Более того, собаки как символ Эскулапа содержались в построенных в его честь храмах, и только с начала доминирования монотеистических религий собака перестала быть символом медицины. Еще собаки считались священными символами великой древнеегипетской целительницы – богини Гулы, а также главного божества вавилонского пантеона – Мардука. В наше время положительное влияние собак на эмоциональное и физиологическое состояние людей и в частности на детскую психику описал психолог из Нью-Йорка Борис Левинсон. Он заметил, что его маленькие пациенты активно и весьма положительно реагируют на его собаку, находящуюся в приемной во время сеанса лечения. В России канистерапией впервые начала заниматься Татьяна Любимова. Она создала в Москве группу «Солнечный пес». Этот проект существует уже около семи лет и имеет серьезные

терапевтические результаты у детей с особыми возможностями. Именно у нее переняли опыт проведения занятий с собаками казахстанские канистерапевты – клинический психолог Лариса Козловская из Усть-Каменогорска и ее коллега из Атырау Ерлан Кумискалиев.

Впервые канистерапия стала доступна казахстанцам два года назад. Именно тогда **гендиректор консалтинго-тренинговой компании «Эквигер» Лариса Козловская** стала заниматься с детьми вместе с немецкой овчаркой по кличке Волшебник. По словам психолога, канистерапия показана детям, страдающим депрессией, аутизмом, синдромом Дауна, поражениями головного мозга с проявлениями агрессивности, общим нарушением речи, детским церебральным параличом, шизофренией и синдромом Каннера.

Как показывает практика занятий канистерапии, собака может снимать у больных приступы мигрени, восстанавливать душевный комфорт, выводить из депрессии и иногда даже предсказывать начало различных болезней.

Научные доказательства положительного влияния собаки на организм человека появились в 2003 году. Тогда исследователи после нескольких экспе-

риментов выяснили, что сеансы канистерапии влияют на уровень гормона стресса – кортизола, одного из основных нейромедиаторов – серотонина, а также на основной гормон эпифиза – мелатонин. На сегодняшний день наиболее глубоко изучено влияние канистерапии на уровень кортизола в организме человека. Разные группы исследователей независимо друг от друга доказали, что после времяпрепровождения с собаками у пациентов разных возрастов идет снижение уровня кортизола до нормальных значений в крови и слюне. Кроме того, живое общение с собакой развивает у детей моторику, мотивирует к творчеству, снимает мышечную напряженность и психологические зажимы.

Для канистерапии пригодны собаки любых пород, но животные должны быть дружелюбны, хорошо социализированы с людьми и неагрессивны. Лучше всего для обучения брать уравновешенных, доброжелательных щенков с высоким уровнем интеллекта и желанием сотрудничать с человеком. На практике чаще всего используются лабрадоры, золотистые ретриверы, колли, бордер-колли, пудели, реже канистерапевты выбирают немецких овчарок и ротвейлеров. Особенно желательны для канистерапии собаки, подготовленные по поисково-спасательной службе.

Как отмечает Лариса Тухтаевна, далеко не каждого щенка можно подготовить к работе с детьми. Для канистерапии кинологи тщательно отбирают собак, тестируют их и обучают. В первую очередь хвостатый помощник врача должен обладать уравновешенной нервной системой, поскольку дети на занятиях могут засунуть руку собаке в пасть или выдернуть ей ус, больно дернуть за ухо или сильно ущипнуть. Без ярко выраженной любви к детям собака такого отношения к себе терпеть не станет. Кроме хорошей выдержки, собака должна уметь концентрироваться на выполнении своей задачи и интуитивно чувствовать, что сейчас нужно малышу. Как рассказывает Козловская, ее собаки помогают ребятам передвигаться, вставать с пола, не дают им упасть во время ходьбы.

С точки зрения гигиены игра с собаками канистерапевтов также не опасна. По словам Козловской, все ее питомцы проходят ветеринарный контроль и имеют все надлежащие документы, чтобы работать с детьми. Более того, сама собака – лекарь от природы. Ее слюна обладает бактерицидными свойствами, поскольку в ней содержится лизоцим. Этот антибактериальный агент помогает быстрее заживлять раны и ссадины.



«Собака у нас всегда в контакте, в поле зрения, она у нас как человек, – говорит Лариса Тухтаевна. – Мои собаки спят со мной, под моей кроватью, потому что они не должны быть в отрыве от человека. Щенков у нас воспитывает кинолог Ирина Матвеева. Мы уже на пятый день после рождения дрессируем щенят, даем им всякие укладки, почесушки, которые в будущем пригодятся при работе с детьми».

Сеансы канистерапии длятся от пяти минут до получаса. Во время занятий на площадке и в зрительном зале находятся дети, их родители, дрессирующие, ветеринары, психологи и медперсонал.

«На одном занятии мы можем принять до десяти детей. Это максимум. В основном работаем два раза в неделю по два-три часа. При этом мы равняемся на собаку: сколько детей она эмоционально сможет выдержать. Каждый набор деток разный, иногда собаки прекрасно всех выдерживают, а иногда ребяташки бывают тяжелые, трудные, и тогда на собаку ложится большая психологическая нагрузка, она устает. Поэтому мы часто делаем перемены, чтобы собака могла пробежаться, поиграть с игрушкой, попить воды, посидеть – то есть немножко прийти в себя», – говорит Лариса Козловская.

Во время занятий детки ухаживают за собаками. Они расчесывают им шерсть, дрессируют их и, самое главное, двигаются. Благодаря этим действиям у детей улучшается мелкая моторика, они учатся четко произносить слова и преодолевать боль ради того, чтобы гулять с любимой собакой.

«Собаки очень хорошо вытягивают ребенка на общение. Это им удается, потому что они не требуют от ребенка правильно сесть, сделать что-то или выучить что-то. Собаки берут шефство над ребенком. В это время рядом всегда находится кинолог, задача которого – следить за собакой. А я тем временем занимаюсь с ребенком, слежу за его поведением, за реакциями его мамы, строю взаимоотношения между ребенком и родителями, ребенком и собакой, ребенком и теми детьми, которые рядом», – рассказывает психолог.

По словам Козловской, у родителей, чьи дети страдают заболеваниями аутистического спектра, зачастую развивается комплекс вины. «Наша главная цель – чтобы родители приняли своего ребенка и его диагноз таким, какой он есть. После этого меняется отношение к ребенку. Меняются их взаимоотношения с другими родственниками, друзьями, социумом вообще. Все эти вопросы мы разбираем на родительских собраниях, разрабатываем к каждому ребенку индивидуальный подход», – рассказывает канистерапевт.

В практике Козловской был один пятилетний мальчик, который страдал от ретинопатии новорожденных – отслойки сетчатки сразу же после рождения в течение первого месяца жизни. После занятий канистерапии с немецкой овчаркой и тре-

мя голден ретриверами мальчик начал на ощупь отличать этих собак, хотя обычному человеку на первый взгляд голден ретриверы могли показаться абсолютно одинаковыми. «Мы до сих пор не знаем, как это у него получалось. Либо он по шерсти их как-то определял – у кого-то грубее, у кого-то мягче, либо по дыханию, по сопению, по шагам, по топоту или еще как-то», – говорит Козловская. По ее словам, у мальчика начали активизироваться другие органы чувств, благодаря которым он среди всех собак всегда верно отличал свою любимицу и хотел играть только с ней. Кроме того, мальчик перестал бояться пространства и начал произносить первые звуки кличек собак, хотя раньше ни с кем не разговаривал.

Игра с собаками повышает адаптивность у детей, их коммуникативность и улучшает координацию движений при ДЦП

Как призналась Козловская, изначально она занималась иппотерапией. Однако из-за постоянной привязки к конюшне ей пришлось обратить внимание на других животных, которые не требуют специальных мест для содержания и имеют меньше противопоказаний. «Собака более мобильна. Я взяла ее на поводок и поехала хоть в Риддер, хоть в Москву, хоть в Астану, хоть в какую деревню. С другой стороны, с собакой меньше противопоказаний. Я не могу посадить на лошадь ребенка, например, со сколиозом последней степени или, допустим, с онкозаболеванием. Собака же может работать как на расстоянии, так и в тесном контакте, как в больнице с тяжелобольным, так и с подвижными детьми и взрослыми», – говорит специалист.

Противопоказаниями для канистерапии могут быть фобии, направленные на животных, аллергия, раны, ожоги, воспалительные процессы, кожные инфекции и астма. В остальных случаях занятия канистерапии не возбраняются. Их можно проводить для улучшения общего самочувствия пациентов, нормализации артериального давления, снижения уровня тревожности. Игра с собаками повышает адаптивность у детей, их коммуникативность и улучшает координацию движений при ДЦП. Кроме того, собаки благоприятно влияют на здоровье людей с различными онкологическими заболеваниями.

«Вообще собака – это первое средство, которое нужно онкобольным. С собакой им будет гораздо проще и боль преодолеть, и химиотерапевтические процессы пройти. Поэтому я надеюсь, что в Казахстане все-таки разрешат собакам входить в медицинские учреждения, так как они являются незаменимыми помощниками врачей и самыми преданными друзьями», – говорит эксперт.

Наталья Батракова

ЭМИТИ Pharm

Читайте нас в Интернете

www.amity.kz

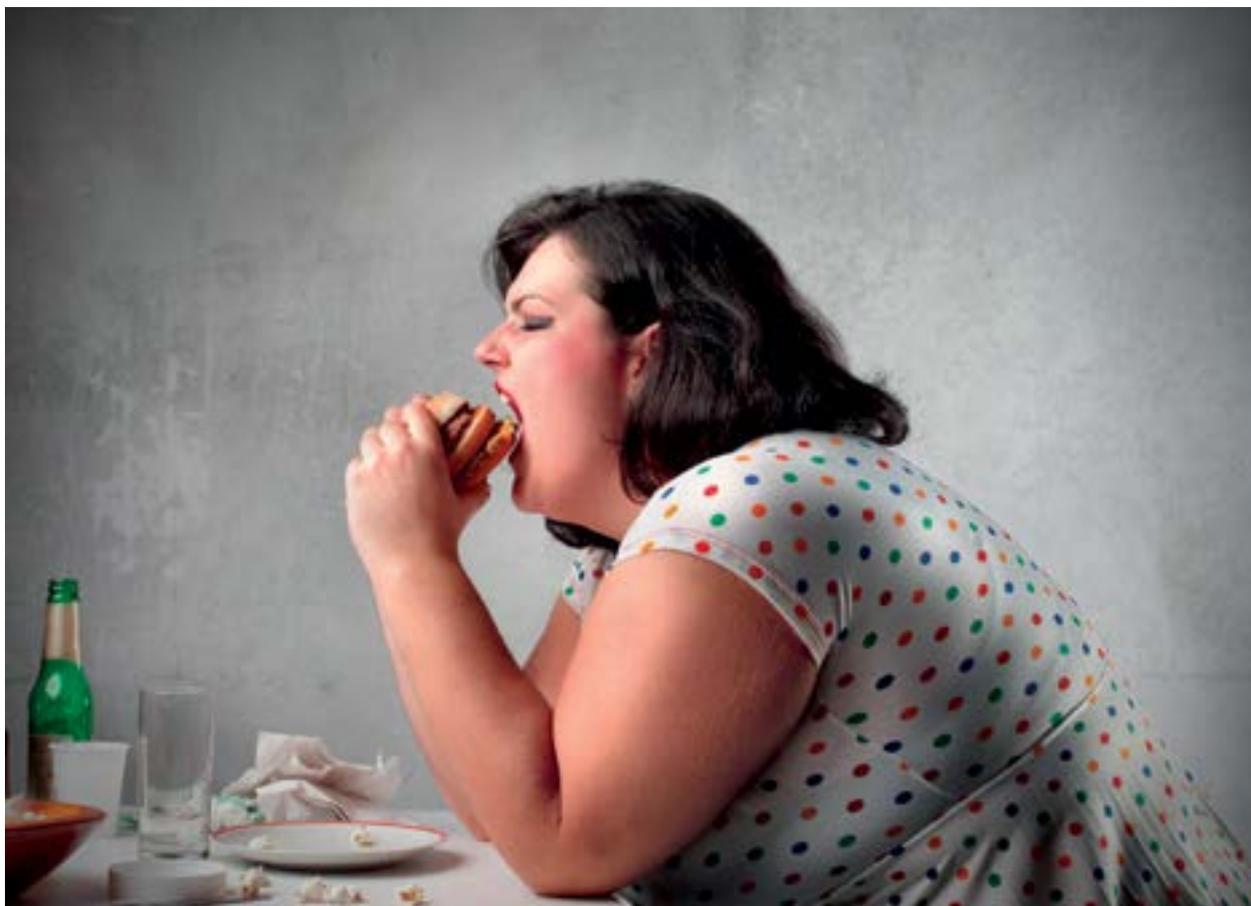


Пищевые пристрастия: за и против

Переедание

Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей.
Гиппократ (около 460 года до н. э.)

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



Давным-давно, когда с едой были проблемы, полнота казалась чем-то очень правильным и привлекательным. Всем нам знакомы образы пышнотелых дам с полотен Рубенса – идеал женской красоты того времени. Но жить в таком теле довольно тяжело – к сорока годам у каждой крупной красотки или красавца полно проблем со здоровьем.

Сегодня избыточная масса тела и ожирение являются важнейшими проблемами большинства стран мира. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, более миллиарда человек на планете имеют лишний вес и численность людей, страдающих ожирением, прогрессивно увеличивается каждые 10 лет на 10%. Масштабы распространения

ожирения среди людей всего мира настолько велики, что многие называют эту ситуацию «пандемией», то есть всепланетной эпидемией. Возникновение метаболического синдрома напрямую связано с образом жизни (неправильное питание и низкая подвижность).

Больше всего тучных людей в США, где избыточная масса тела зарегистрирована у 60% населения, а 27% имеет ожирение. В странах Западной Европы до 25%, а в России треть трудоспособного населения страдает избыточной массой тела или ожирением. Схожая тенденция наблюдается и в Казахстане: 54,6% мужчин и 63,3% женщин имеют избыточную массу тела.

В своей основе удовольствия от пищи должны служить сохранению здоровья и жизни человека. К сожалению, повсеместное злоупотребление ими довело до того, что так называемая мистерия наслаждения и тесно связанное с этим кулинарное искусство стали сильными факторами, возбуждающими болезни и сокращающими жизнь. Об этом свидетельствует распространение склероза, гипертонии, болезней сердца, сахарного диабета, изменений в суставах и других заболеваний, частота возникновения которых коррелирует с избыточной массой тела и нарушением обмена веществ в организме человека. Все эти болезни можно было бы сравнить с выступающей на поверхности моря вершиной айсберга, гигантская масса которого скрыта под водой. Мы ее не видим, не думаем о ней, но именно она, скрытая от наших глаз, подтачивает и приводит к изменениям клетки, ткани и органы. Следствие переизбытка проявляется в зависимости от обстоятельств в той или иной форме клинических болезней.

Конечно, в этих проявлениях определенную роль могут играть и другие факторы, например психический стресс, нервное расстройство и т.п., но это только сопутствующие факторы, а не основные. Это как бы последние капли переполненной чаши. Инфаркт миокарда может быть вызван стрессом, но истинные его причины наслаивались давно в виде склеротических изменений в артериях сердца.

Ограничения в питании в трудные времена также оказывали влияние на здоровье, но в противоположном направлении: снижалась распространенность некоторых заболеваний, особенно тех, которые характеризуются общим названием «обменные болезни цивилизации» (склероз, полнота, сахарный диабет). Это название, впрочем, не совсем правильное, поскольку не цивилизация виновата в распространении этих болезней. Она предлагает только модели, создает определенные традиции и стереотипы в сфере питания. В сущности же человек сам планирует свое питание и, если бы он действительно захотел, мог бы избежать ошибок и сохранить полноценное, хорошее здоровье, не выходя из рамок цивилизации, в которой живет.

Как влияет питание на возникновение болезней, убедительно доказал английский исследователь Роберт Маккаррисон известным опытом на крысах. В бытность руководителем Института по проблемам питания в Индии, изучая состояние здоровья местного населения в отдельных провинциях этой страны, Маккаррисон заметил большие различия в уровне здоровья разных людей. А так как наблюдались большие различия в характере их питания, у ученого возникло предположение, что именно в питании следует искать причины различий в состоянии здоровья. Лучшим физическим развитием и здоровьем отличались жители горных северных провинций, но чем южнее, тем жители были меньше ростом и слабее здоровьем.

Чтобы проверить правильность своих догадок, Маккаррисон развел белых крыс, разделил их на группы. Все животные происходили от одной пары (чтобы исключить генетические факторы), им обеспечили одинаково хорошие гигиенические условия и уход. Различался лишь способ питания: он соответствовал способу питания той или иной провинции.

Крысы живут в среднем 2,5 года (белые крысы в лабораторных условиях живут в среднем 800–900 дней), поэтому год жизни крысы соответствует 25–30 годам жизни человека. Маккаррисон проводил свой опыт 2,5 года, наблюдая за развитием, плодовитостью, внешним видом и поведением животных. По истечении этого времени все крысы были убиты и анатомированы, а их органы тщательно исследованы. Наблюдения показали, что крысы, питавшиеся по образцу северных племен, отличались хорошим ростом и видом, спокойным характером, большой плодовитостью, отсутствием болезней. Их питание Маккаррисон назвал идеальным. Оно состояло из ржаной муки и ржаного хлеба, сырых овощей (морковь, капуста) и семян бобовых растений, свежего молока и (раз в неделю) небольшой порции сырого мяса. Плюс к этому, конечно, вода.

Крысы, которых кормили пищей южных племен, были гораздо меньше, плохо развиты, облысели, часто страдали кожными заболеваниями, экземой, у них гноились глаза; при этом они были очень неспокойны и раздражительны, а порой так агрессивны, что, случалось, загрызали друг друга. У этой популяции было выявлено множество различных патологических изменений, аналогичных тем, которые наблюдались у питающихся подобным образом индусов. Поразительно схожим был процент случаев заболевания мочекаменной и желчнокаменной болезнями, раком пищевода или язвой желудка.

У Маккаррисона была также «европейская» группа крыс, получавших питание среднего английского рабочего (белый хлеб, маргарин, мясные консервы, вареные очищенные овощи и картофель, джем, а также чай с сахаром). В этой группе было установлено множество болезней, от которых страдают европейские народы, включая рак и туберкулез.

Опыты Маккаррисона убедительно доказывают, как на почве неправильного питания могут возникнуть различные болезни. Все больше врачей-диетологов склоняются к мнению, что там, где истоки хронических болезней неизвестны, причиной является неправильное питание, особенно переизбыток, даже если нет излишка веса, или полноты. Большую роль играют здесь болезненные отложения в тканях, склеротические изменения в артериях, перерождение клеток и органов и преждевременное старение. Эти изменения происходят больше в том или ином органе и влекут за собой те или иные явные болезни, причину которых мы не всегда умеем определить. Именно поэтому лечение голодом

является таким полезным при многих хронических болезнях, которые возникли на почве переедания.

Самым распространенным последствием переедания становится полнота, которую также следует рассматривать как болезнь. Лишь несколько процентов случаев полноты возникает на фоне гормональных нарушений, свыше 90% – это последствия переедания. Она наверняка прошла бы после полугодовой диеты или лечения голодом.

Полнота способствует развитию опасных для жизни болезней

Угроза избыточного веса увеличивается с возрастом, когда заметно уменьшаются подвижность и энергетические расходы на мышечную работу. Поэтому, если питание постоянно будет на одном энергетическом уровне, увеличение массы тела неизбежно. Нельзя назвать его физиологическим, так как оно возникает из-за чрезмерного питания, избыточного по отношению к потребностям.

Необходимо обратить внимание и на то, что после климакса скелет человека (особенно женщин) частично декальцируется и теряет в своей массе, кости становятся более легкими (остеопороз, приводящий к ломкости костей). Тем более с возрастом масса тела не должна увеличиваться. Ее увеличение свидетельствует о значительном приросте жировой ткани.

Основной совет гериатрической профилактики – сохранение правильной юношеской массы тела вплоть до старости. А в старости вследствие увядания масса должна, скорее всего, уменьшаться. Среди долгожителей нет полных. Говоря статистическим языком, наибольшую в среднем продолжительность жизни обнаруживают люди, у которых масса тела несколько ниже средней.

Все ученые утверждают, что полные живут меньше, хотя данные из разных стран не поддаются сравнению, потому что существуют разные подходы к определению полноты. Чаще всего полнотой считают превышение необходимой массы тела на 10–20% и выше. Поэтому очень важно установить правильную массу. До недавнего времени она рассчитывалась по формуле $C = W - 100$, где W – рост в сантиметрах, а C – масса в килограммах. Сейчас эта формула подверглась видоизменению в сторону уменьшения. Для человека нормального телосложения масса тела рассчитывается по следующей формуле: $C = (W - 100) - (W - 150) \times 0,25$. Например, человек ростом 162 см должен весить не 62 кг, а еще на 3 кг меньше, то есть 59 кг. Некоторые ученые идут дальше: от полученного по формуле веса отнимают 10%, согласно этому человек ростом 162 см должен иметь массу 55,8 кг.

Необходимо подчеркнуть, что у мужчин масса тела может быть несколько большей, потому что в их организме больше массы приходится на мыш-

цы и кости, они тяжелее; в женском организме в процентном отношении больше жира, который легче.

Родителям следует помнить, что полнота, приобретенная в детстве, в 80% случаев сохраняется и в дальнейшей жизни.

В общем можно сказать, что сама полнота не убивает, но исключительно **способствует развитию опасных для жизни болезней** и в первую очередь **болезней сердца, гипертонии, склероза и сахарного диабета**. Из-за полноты развитие тяжелой формы склероза начинается раньше приблизительно на 10 лет. Полнота способствует возникновению желчнокаменной болезни, воспалению поджелудочной железы и перерождению суставов. Она явно причастна и к появлению **подагры** – болезнь эта характеризуется нарушением обмена мочевой кислоты и скоплением ее в крови.

Классической болезнью на почве переедания является **склероз сосудов**, который в богатых и развитых странах стал сегодня главным врагом человека. Его зловещая роль не сводится только к таким неприятностям и клиническим проявлениям, как инфаркт миокарда, инсульт или гангрена стоп, ведущая к ампутации. Гораздо серьезнее его скрытые действия из-за сужения сосудов и ослабления снабжения кровью органов, что ведет к преждевременному старению. Именно эти скрытые действия склероза сокращают нам жизнь на 40–50 лет по отношению к физиологическим возможностям. Если же склероз развился исключительно в одном органе, приводя к его ослаблению и отмиранию, тогда говорят только о болезни данного органа, умалчивая о склерозе как основной причине этой болезни.

Начало склероза надлежит искать уже в детстве, позже болезнь эта развивается постепенно, незаметно, гораздо быстрее у мужчин, чем у женщин. Ученые установили, что первоначальные предсклеротические изменения, или так называемые жировые полосы, появляются в аорте и венечных артериях сердца у 66–100% детей после 3 лет жизни – уже в первой декаде. Конечно, это касается богатых стран.

Доказано, что в третьей и четвертой декадах жизни у 20–30% людей обнаружены явные склеротические изменения в сердце, мозгу или в аорте; у мужчин дальнейшее развитие происходит более интенсивно, и потому инфаркт миокарда у них ранний – на 10–15 лет раньше, чем у женщин.

После семидесяти как у мужчин, так и у женщин обнаруживаются явные склеротические изменения в стенках артерий (отложение холестерина и кальция), но развитие их в разных органах бывает неодинаковым; наиболее уязвимы для этой болезни мозг, сердце, почки и нижние конечности. Довольно часто склероз не сопровождается заметными клиническими проявлениями и только при интен-

сивной нагрузке обнаруживает себя недомоганием пораженного органа.

Курение, полнота, артериальная гипертония, высокий уровень холестерина в крови и сахарный диабет – очень важные факторы, ускоряющие развитие склероза. Они являются основными факторами риска и названы так потому, что значительно увеличивают риск появления склеротических осложнений.

Для нас важен тот факт, что склероз – это болезнь из-за чрезмерного питания, слишком обильного по отношению к потребностям организма. Главную причинную роль в возникновении этой болезни играют животные жиры, избыточные холестерином и насыщенными жирными кислотами (жиры убойных животных, сливочное масло, сметана), а также сахар и сладости. И можно предположить, что именно поэтому склероз начинает развиваться уже в детстве, ведь дети, которых родители заставляют есть и переедать, часто полнеют.

В бедных и скромно питающихся обществах распространенность склероза в несколько раз ниже, чем в богатых, развитых странах, где потребление животных жиров, мяса и сладостей в два или даже в три раза выше. Существует также определенная расовая, генетическая обусловленность сопротивляемости к склерозу. Например, в США негритянское население обильно потребляет такую же жирную пищу, что и белое, но имеет более низкие показатели развития склероза, хотя и выше, чем у негров в Африке.

Так как склероз раньше всего развивается в венечных артериях сердца, частота коронарной болезни и инфаркта миокарда является определенным статистическим показателем развития склероза в данном обществе.

Гиподинамия – это великая плата за достижения прогресса. Использование современных приспособлений избавляет нас от необходимой физической нагрузки. Мы не ходим, а ездим на машине или на транспорте, не стираем, да и уборку у многих сейчас делает робот-пылесос. Некоторые нанимают человека, который будет выгуливать собаку. О какой физической активности тут можно говорить? Мышцы, лишаясь привычной работы, атрофируются. Нарушаются выработанные природой нервно-рефлекторные связи, развиваются метаболические (обменные) болезни и прежде всего ожирение.

Давно уже известно, что жировая ткань – это самостоятельный эндокринный орган, который секретирует целый ряд ферментов, обладающих различными биологическими эффектами. Такая функция присуща висцеральному жиру, который откладывается прежде всего внутри тела (в салнике и между петлями кишечника). То есть это жир на животе, который вызывает ожирение типа «яблоко». Висцеральный жир скапливается именно в области живота и играет важную роль в развитии



и прогрессировании нарушения чувствительности к инсулину и изменений холестерина крови, в результате чего и запускается процесс, который мы знаем под названием «метаболический синдром». Тяжесть течения ожирения определяется не столько весом тела, сколько его неправильным распределением, избыточным отложением жира в области живота. Именно поэтому в критерий метаболического синдрома введена окружность талии.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Метаболический синдром – это совокупность некоторых симптомов или признаков, отражающих нарушение обменных процессов в организме, которые приводят к увеличению риска смерти от инфаркта или инсульта. Одним словом, ожирение всегда связано с сердечно-сосудистыми катастрофами.

Признаки метаболического синдрома

Ожирение и индекс массы тела (ИМТ) больше 30 кг/м, или отношение объема талии к объему бедер (ОТ/ОБ) для мужчин больше 0,9; для женщин больше 0,85 (ожирение), высокое артериальное давление (> 135/85 мм рт. ст.), повышение уровня глюкозы натощак > 6,1 ммоль/л и другие лабораторные показатели.

При метаболическом синдроме практически всегда развивается **сахарный диабет 2 типа** (его ключевой признак – наличие в крови большого количества инсулина, который не может подействовать на клетки). Инсулин значительно способствует усилению чувства голода и нарушениям настроения вплоть до депрессии.

Достоверно известно, что у половины больных с ожирением повышено **артериальное давление**, выявляется **атеросклероз** и **ишемическая болезнь сердца**. У мужчин ожирение повышает **риск инфаркта миокарда** в 20 раз. А инфаркт миокарда в молодом возрасте чаще всего протекает с тяжелыми осложнениями!

Сердце тучного человека несет избыточную нагрузку, это приводит к его гипертрофии (то есть сердечная мышца, как и любая другая, растет от нагрузки), особенно левого желудочка. Сердечная артериальная сеть не успевает адекватно питать мощную сердечную мышцу, и это приводит к повышению частоты инфарктов. Нарушения обмена клеток миокарда из-за большого количества инсулина в крови приводят к «дряхлению» сердца. «Плохой» холестерин откладывается на стенках сосудов, сужая их просвет, чем еще больше нарушает питание клеток сердца.

Как просто сказать больному с метаболическим синдромом: «Не передай!» И как сложно это выполнить! Он еще пару дней, может, и продержится, а потом начнется в полном смысле «ломка». У людей с ожирением из-за нарушения обмена серотонина (вещества, отвечающего за удовольствие) даже незначительное голодание может приводить к развитию выраженной депрессии.

При метаболическом синдроме человек испытывает:

- постоянное чувство усталости;
- необъяснимые вспышки голода и периодически возникающее желание съесть что-нибудь сладкое;
- раздражительность, приступы гнева или слезливость.

Справиться самостоятельно очень трудно!

Ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, поэтому лечить его, как и любое другое хроническое заболевание, нужно в течение всей жизни. Лечение подразумевает коррекцию веса, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек. Но в одиночку обуздать метаболический синдром очень сложно. Лишь немногие люди могут нормализовать высокое давление и гипергликемию самостоятельно, изменяя стиль жизни.

Но оно того стоит: снижение избыточной массы тела на 10% уже позволяет понизить артериальное давление на 10 мм рт. ст. и уменьшает нарушение обмена глюкозы. При необходимости врач назначает лекарства, способные нормализовать артериальное давление и липидный профиль. Так что выход есть из любой ситуации, главное – захотеть его найти.

Следует констатировать факт, что ошибки и вред из-за того, что пища воспринимается как удовольствие, состоят не только в переизбытке и неполноценном питании, а также **из-за неправильной кулинарной обработки**. Много полезных веществ утрачивается, например, при очистке овощей и кипячении их в воде, которую затем выливают: вместе с ней выбрасывают значительное количество витаминов и минеральных компонентов, переходящих в воду во время варки.

На предприятиях общественного питания картофель чаще всего чистят за день до его приготовления, держат всю ночь в воде, которую затем выливают, а варят картофель уже в другой воде, которую снова выливают. Таким образом, питательная ценность продукта снижается на 40–50%.

Применение высоких температур, особенно при жаренье, значительно снижает питательную ценность продукта, потому что ведет к разрушению витаминов и ферментов, к изменению свойств белков, жиров и углеводов.

В одном из своих опытов Маккаррисон кормил группу обезьян так: перед подачей обычную сырую пищу варил несколько часов в автоклаве. Все обезьяны умерли через 3 месяца: у них появились общая слабость и симптомы желудочно-кишечных расстройств. У 30% из них при вскрытии обнаружили язву кишечника и желудка.

Так же ученые испытали морских свинок, то есть кормили исключительно вареной пищей. В результате такого питания у многих из них были обнаружены явный кариес зубов, малокровие, цинга, изменение в суставах, зоб и рак легких. Это позволяет сделать вывод, что в долго приготавливаемой пище наступает значительный дефицит питательных веществ.

ПСИХОГЕННОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ И ЕГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Большинство людей, сталкивающихся с проблемой снижения веса, рано или поздно становятся своего рода экспертами в этом вопросе: они знают многое о диетах, калорийности продуктов, правильном режиме питания, физической нагрузке и т.д. Не говоря уже о различных физиотерапевтических методах.

Эти знания позволяют действительно добиться снижения веса. Однако (и основная сложность заключается именно в этом) через какое-то время исчезнувшие килограммы возвращаются вновь.



Известно, что, даже получив благоприятные результаты лечения, то есть сбросив лишний вес, 90–95% больных восстанавливают исходную массу тела. Новая попытка похудеть оказывается очередной «ходьбой по замкнутому кругу». Реагируют на это люди по-разному. Кто-то активно ищет «новейшие методики похудения» и «лучшие диеты», кто-то покупается на магические способы решения этой проблемы «кодированием», употреблением различных препаратов, «сжигающих жир», биодобавок и т.д. У кого-то опускаются руки, и человек начинает считать себя слабым и никчемным, что, в свою очередь, обеспечивает вхождение в новую фазу переедания.

Что же происходит и как можно, в конце концов, решить проблему снижения веса? Медицинский ответ на этот вопрос заключается в том, что если повышенный вес не связан с какой-либо патологией, например, эндокринной системы, то мы имеем дело с **психогенным перееданием**. Это одно из так называемых нарушений пищевого поведения – комплексная проблема, сочетающая в себе как физиологические, так и, в первую очередь, психологические факторы. Именно поэтому, по мнению всех специалистов, занимающихся проблемами снижения веса, психотерапевтическая коррекция психологических нарушений является необходимым и ведущим условием успеха.

Психологические нарушения, ведущие к перееданию, многообразны. Переедание может быть реакцией на стресс – привычкой «заедать» неприятные переживания. Также искаженные пищевые привычки могут быть следствием неумения противостоять внешнему давлению, определенным социальным ситуациям (привычка перекусывать на работе, застолья, семейный режим питания). Переедание может возникать как реакция на предшествующее неумеренное ограничение в еде, а это часто случается, если хочется «похудеть быстро». В некоторых случаях человек вообще не в состоянии придерживаться какого-либо пищевого ограничения – и у этого феномена тоже есть внутренние причины, связанные с особенностями мышления. Наконец, переедание может быть проявлением определенного отношения к легкоусвояемой еде как к своего рода наркотику – и тогда уместно говорить о **пищевой зависимости**, имеющей черты сходства с алкогольной или никотиновой зависимостью. Возможны и другие причины, а также их разнообразные комбинации.

Таким образом, само снижение веса может быть довольно уверенно достигнуто сочетанием правильного питания, оптимальной физической нагрузки и, возможно, использованием физических методов – массажа, гидротерапии, вибровacuумтерапии и других.

А вот будем ли мы следовать этой программе, будем ли способны к спокойному поддержанию

достигнутого веса и нового образа жизни в целом – это зависит от наличия серьезной психологической подготовки, а часто – определенной перестройки не только пищевых привычек, но и всей эмоциональной сферы. Именно это и происходит в работе с психотерапевтом.

В результате курса психотерапии можно не только установить и изменить (модифицировать) конкретные пищевые привычки и стереотипы, мешающие поддерживать оптимальное питание или уровень физической нагрузки, но и научиться более гибко реагировать на жизненные стрессы, что в конечном итоге делает человека более устойчивым; находить иные, кроме легкоусвояемой пищи, источники позитивных эмоций и т.д.

Начинаем мы с того, что исключаем какие-либо иные причины лишнего веса, не связанные с пищевым поведением. Далее, путем изучения личной истории борьбы с лишним весом, устанавливаем, какие факторы мешали достичь желаемого результата (личные психологические установки, влияние окружения, стрессы, нерациональный способ похудения и т.д.). Следующий этап – разработка на основе полученных данных индивидуальной программы снижения веса и развитие навыков создания и поддержания психологически комфортного состояния. Необходимая заключительная стадия – практическая проверка действенности программы, оценка и контроль достигнутых результатов.

Резюмируя сказанное выше, попытаемся систематизировать информацию и перейти к **практическим рекомендациям**.

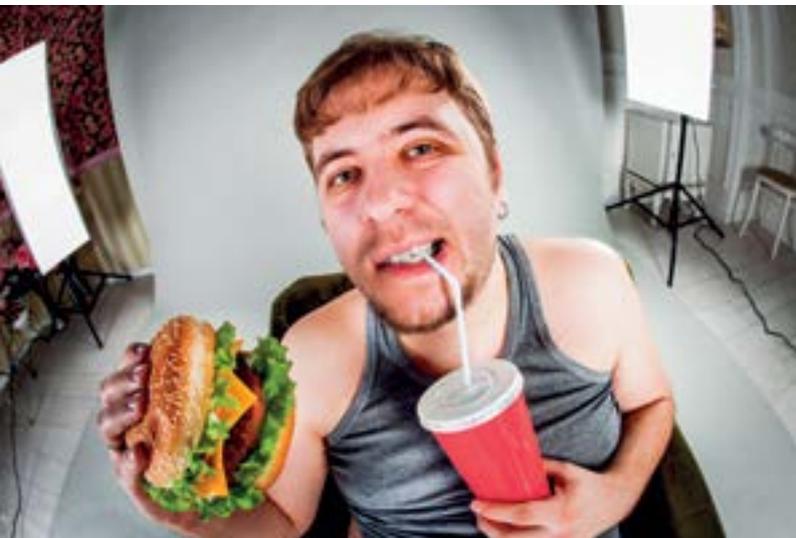
Если вы набрали несколько килограммов и не совсем уверены, что именно стало тому причиной, а упорные занятия в тренажерном зале не помогают избавиться от надоевших жировых складок – пора обратить пристальное внимание на свои привычки в еде. Многие мужчины регулярно переедают и даже не замечают этого. На самом деле заметить переедание очень сложно, поскольку причины его бывают самыми разными.

Регулярное переедание – это и чипсы перед телевизором, и попкорн в кинотеатре, и вторая порция пирога после плотного обеда. Частенько мужчины едят чаще, чем необходимо, и больше, чем необходимо.

Для того чтобы заметить переедание, необходимо определить, как часто вы едите и – что еще важнее – почему вы переедаете. Зачастую переедание – симптом скрытой проблемы, а не ее причина.

Определим переедание у себя

Прежде чем определить переедание, необходимо убедиться в том, что привычки в еде не свидетельствуют о более серьезных проблемах со здоровьем. Непреодолимое влечение к еде – такое же пищевое расстройство, как, к примеру, анорексия или булимия (обжорство), и может привести к более



Переедание – это попросту злоупотребление пищей, привычка есть даже тогда, когда нет чувства голода

серьезным проблемам со здоровьем – от диабета до сердечных заболеваний.

Непреодолимое влечение к еде зачастую сопровождается чувством вины и депрессией, и люди, страдающие таким синдромом, пытаются есть в одиночестве, чтобы другие не узнали об их страсти к еде.

Переедание нельзя сравнивать с привычкой употребления в пищу большего количества протеина для приобретения мышечной массы. Переедание – это попросту злоупотребление пищей, привычка есть даже тогда, когда нет чувства голода. Поскольку у мужчин аппетит куда больше, чем у женщин, мужчины зачастую не замечают переедания, не считая его проблемой. Вне зависимости от пола переедание – нездоровое явление, которое может быть симптомом других жизненных проблем.

Причин переедания существует множество – от обычной скуки до стресса.

1. Скука («Синдром дивана и чипсов»)

Иногда люди переедают просто потому, что больше нечем заняться. Только представьте: все ваши друзья проводят вечер с любимыми, и единственное, что остается вам, – смотреть по телевизору фильм, который вы и так видели дважды. Именно тогда и оказывается, что фильм становится куда интересней под чипсы.

Еще одна причина переедания – это так называемая «еда ради еды»: вкусная пища приносит удовольствие и считается одной из своеобразных форм развлечения. Впрочем, стоит задуматься о том, что переедание – вовсе не то хобби, которое принесет хоть какую-то пользу.

2. Стресс и раздражение

Неважно, что стало причиной стресса или эмоционального напряжения – работа, семья, учеба и так далее, – каждому человеку время от времени необходимо справляться с ежедневным стрессом. Кто-то грызет ногти, кто-то рвет на себе волосы, а большинство людей «заедают» стресс теми или иными продуктами.

От «эмоционального» переедания куда чаще страдают женщины, однако и мужчины иногда пытаются избавиться от проблем с помощью любимой еды. Стресс, негативные эмоции из-за разрыва с партнером, проблемы на работе – когда жизнь становится напряженной, многие мужчины едят, чтобы подавить отчаяние. Ощущение наполненного желудка отвлекает от проблем.

3. Отказ от вредной привычки

При попытке побороть вредную привычку – будь то курение или злоупотребление алкоголем – человек зачастую начинает налегать на еду. Еда в таком случае – это своеобразный способ «занять руки» и кажется безопасной альтернативой сигарете или алкоголю. Без сомнения, при попытке бросить курить или пить переедание – меньшее из двух зол, однако существуют и куда более полезные для здоровья способы отвлечься от тяги к сигарете.

4. Культурные и социальные нормы

В некоторых культурах принято есть много, поэтому для мужчин вторая, третья или даже четвертая порция считаются не только нормой, но и своеобразным знаком уважения к повару.

Кроме того, во многих культурах еда связана с разного рода общественными мероприятиями: на любом светском вечере должна подаваться еда. Наконец, попкорн во время походов в кино или чипсы и орешки с кружкой пива после работы уже давно стали чем-то абсолютно естественным, равно как и еда во время просмотра спортивных матчей. Разумеется, на спортивном стадионе невозможно найти здоровую пищу – болельщики с радостью поглощают хот-доги и пиццу вместе с пивом, а затем удивляются лишним килограммам.

5. Чтобы сделать приятное женщине

Многие мужчины едят слишком много просто потому, что хотят сделать приятное своей женщине и просят добавку, чтобы не обидеть того, кто приготовил еду.

Когда дело касается отношений, многие мужчины едят охотно, чтобы женщина не чувствовала, что ее усилия недооценивают. Вот почему многие молодожены так быстро прибавляют в весе. Впрочем, для того чтобы женщина почувствовала себя польщенной, не обязательно так усердно налегать на еду, достаточно лишь сказать, что блюдо получилось действительно вкусным.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ

Зная, почему и как часто вы переедаете, можно изменить свое поведение и следовать более здоровому стилю жизни. Изменение привычек в еде снизит риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и приобретения лишнего веса.

1. Встаньте с дивана

Чтобы избежать переедания от скуки, необходимо выключить телевизор и найти новые занятия, которые смогут заменить еду перед телевизором – занятия, которые требуют внимания и концентрации. Еда действительно может выглядеть как хобби, однако такое хобби, без сомнения, вряд ли можно будет указать в резюме.

Занятия, способные заменить привычку есть, могут быть любыми: уроки гольфа и игры на гитаре, разгадывание кроссворда, прогулка – в общем, все, для чего не требуется диван, дистанционный пульт и пачка чипсов.

2. Найдите другой способ отвлечься от проблем

Если переедание – способ отвлечься от стресса или эмоциональных проблем, необходимо, наоборот, сфокусироваться на проблеме, которую вы пытаетесь «заесть». Поговорите с друзьями или семьей, обсудите проблему, найдите прямые пути ее решения – это поможет избавиться от напряжения гораздо быстрее, чем с помощью торта.

3. Займите руки

Если вы пытаетесь бросить курить или побороть другую вредную привычку, найдите отвлекающее занятие: займитесь футболом или выясните, наконец, как сложить кубик Рубика. Чтобы обуздать оральную фиксацию, можно жевать жевательную резинку или какие-нибудь хрустящие, жесткие фрукты или овощи.

4. Структурируйте рацион

Обратите внимание на привычки в еде: возможно, решением проблемы станет обычное уменьшение размера порций. Выясните, каким должен быть стандартный размер порции – обычно они куда меньше, чем думает большинство людей.

Еще один хороший способ избежать переедания – составить расписание еды и избегать перекусов между основными блюдами. Одно из главных правил – «разбить» прием пищи на шесть небольших блюд в день вместо традиционных завтрака, обеда и ужина.

5. Отправьтесь в тренажерный зал

С возрастом физическая активность мужчины уменьшается, поэтому, даже если вы переедаете точно так же, как и десять лет назад, из-за снизившегося объема физических нагрузок эти лишние калории куда заметней. Усугубляет ситуацию и замедляющийся с возрастом метаболизм, из-за которого организм сжигает калории медленнее, чем раньше. Сжечь лишние килограммы и увеличить уровень

энергии помогут кардиотренировки, а силовые нагрузки ускорят метаболизм и помогут развить мускулатуру.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ

Если общий подход с изменением поведения неэффективен, переходят к медикаментозному лечению. При лекарственном лечении ожирения испытывают все известные препараты для его лечения, и если результат оказывается незначительным или его нет, то необходимо прекратить такое лечение и перейти на другой препарат.

В связи с вероятностью возникновения побочных эффектов рекомендуется, чтобы препараты против ожирения назначал врач, если, по его оценке, польза от такого лечения превосходит возможный риск.

Современная медицина имеет в арсенале лечения ожирения хирургический метод – уменьшение объема желудка, то есть его резекция. Показания для проведения такой операции определяет врач, и с согласия пациента производится хирургическое вмешательство, после которого идет длительный процесс реабилитации.

Механизм действия препаратов для лечения ожирения

Препараты против ожирения действуют одним или более из ниже перечисленных механизмов:

1. Подавление аппетита.

Основные средства – это катехоламины и их производные (средства, основанные на амфетамине).

Средства, блокирующие каннабиноидные рецепторы, могут явиться стратегией будущего для подавления аппетита.

2. Усиление обмена веществ в организме.

3. Влияние на способность организма усваивать из пищи определенные питательные вещества. Например, орлистат (также известный как ксеникал или орсотен) блокирует расщепление жиров, чем предупреждает их усвоение. С целью подавления пищеварения и уменьшения усвоения калорий применяют отпускаемые без рецепта глюкоманн как пищевую добавку, содержащую клетчатку, и жевательную резинку с содержанием гуара.

4. Препараты центрального действия, называемые анорексиками, предназначены для подавления аппетита, но большинство средств из этой группы действуют возбуждающе (например, декседрин), в связи с чем больные применяют для подавления аппетита другие средства вне их прямого назначения (например, дигоксин).

Препараты для лечения ожирения

Если диета и упражнения по отдельности для лечения ожирения неэффективны, тогда ряд больных выбирает препараты против ожирения. Некоторые препараты для потери веса, отпускаемые по рецепту

врача, являются возбуждающими, почему их рекомендуют применять только непродолжительное время. В связи с этим они обладают ограниченной пользой для лиц с крайне избыточным весом, когда могут потребоваться месяцы и годы для снижения веса тела.

Орлистат – уменьшает всасывание жира в кишечнике путем подавления действия фермента поджелудочной железы – липазы. Орлистат способен вызвать частый с содержанием жира стул (стеаторею), но если содержание жира в диете уменьшить, эти симптомы улучшаются.

Сибутрамин (Меридиа, Линдакса, Талия (г-сибутрамин), Редуксин) – антидепрессант из группы анорексигенных лекарственных средств, или регуляторов аппетита, уменьшающий желание принимать пищу. Сибутрамин может вызвать повышение артериального давления, сухость во рту, запор, головную боль, раздражительность и бессонницу. В результате неправильного самолечения зарегистрированы смертные случаи. В настоящее время сибутрамин запрещен в США, Европе и других странах. Именно сибутрамин входит в состав БАДов и нелецензированных средств для похудения («Лиди», «Дали» и др.) в дозировке, многократно превышающей допустимую.

Римонабант (Акомплиа) – это недавно разработанный препарат для лечения ожирения. По механизму действия он оказывает центральное действие на мозг, уменьшая аппетит. Такие препараты не только вызывают потерю веса, но и предупреждают или устраняют уже возникшие последствия ожирения в виде устойчивости к действию инсулина и гиперлипидемии. Однако потеря веса под влиянием римонабанта не оказалась большей, чем от других имеющихся препаратов для потери веса. В результате сомнений по поводу его безопасности, в первую очередь психиатрической природы, это средство не разрешено в США и Канаде ни как препарат для лечения ожирения, ни как препарат против курения. Европейское агентство лекарственных средств приостановило действие своей же лицензии на продажу препарата в связи с возможностью серьезных психоневрологических побочных реакций у больных.

Метформин – N,N-Диметилмиддикарбоимид-диамид изначально не предназначается для лечения ожирения у здоровых людей. Метформин ценен для лиц с диабетом второго типа, а при диабете 1 типа прием метформина не имеет смысла и просто опасен. При правильном назначении метформин вызывает мало побочных эффектов (среди которых чаще возникают желудочно-кишечные расстройства) и связан с низким риском гипогликемии. У больных, страдающих сахарным диабетом второго типа, препарат метформин способен снизить вес.

Эксенатид (Баета) – задерживает опорожнение желудка и способствует возникновению чувства сы-

тости. У ряда тучных людей недостаточна выработка гормона ГПП-1, поэтому соблюдение диеты лишь увеличивает его недостаток. В настоящее время эксенатид доступен для лечения сахарного диабета второго типа. Недостатки препарата: он должен вводиться два раза ежедневно, у ряда больных вызывает тяжелую тошноту, особенно в начале лечения. Рекомендуется только для больных с сахарным диабетом второго типа.

Прамлинтид (Симлин) – это синтетический аналог гормона амилина. В ответ на прием пищи поджелудочная железа синтезирует гормон амилин у здоровых людей. Среди других эффектов амилин задерживает опорожнение желудка и способствует возникновению чувства сытости. Недостаток препарата состоит в том, что он должен вводиться во время приема пищи.

Другие препараты

Прием других препаратов для потери веса, таких как Фен-Фен, был связан с возникновением медицинских осложнений в виде гипертензии легочной артерии с фатальным последствием и повреждения сердечного клапана, а прием фенилпропаноламина приводил к кровоизлиянию в мозг.

Побочные явления

Некоторые препараты против ожирения могут вызвать тяжелые и угрожающие жизни побочные реакции (см., например, Фен-Фен). Эти побочные реакции часто связаны с механизмом их действия. В целом средства, стимулирующие ЦНС, могут учащать сердечный ритм, повышать артериальное давление, вызывать беспокойство, тревогу, общее возбуждение, бессонницу, а также спровоцировать острый приступ глаукомы. При длительном их применении возможно развитие привыкания и/или зависимости.

Орлистат угнетает ферменты, которые расщепляют жиры, поступающие с пищей, что приводит к выведению жиров в неизменном состоянии. Это может вызвать частый маслянистый стул (стеаторею), повышенное газообразование, боли в животе.

Подобным лекарством, предназначенным для больных с диабетом второго типа, является Акарбоза, которая угнетает ферменты, расщепляющие сложные сахара (крахмал и др.) на простые. Дальнейшее прохождение неизменных сложных углеводов по ЖКТ и расщепление их микрофлорой толстого кишечника вызывает схожие побочные эффекты, в том числе повышенное газообразование, жидкий стул и боли в животе.

Логическим выводом этой информации может быть заключение: профилактика избыточной массы тела и ожирения, как и многих других медицинских проблем, имеет первостепенное значение. Здоровый образ жизни должен стать нормой и удовольствием для каждого из нас.

НАСТУПЛЕНИЕ «РОТЫ ВИРУСОВ»!

Что это?

Одним из наиболее опасных заболеваний у детей является ротавирус. Ротавирус передается через грязные фрукты, немытые руки или игрушки, которые были принесены домой с улицы, школы или детского сада. Инфекция через пищу попадает в кишечник ребенка и нарушает в организме процесс пищеварения. Ротавирус на различных объектах окружающей среды сохраняет жизнеспособность от 10-15 дней до 1 месяца (в зависимости от температуры и влажности), в фекалиях - до 7 месяцев. Болеют преимущественно дети в возрасте до 1 года, реже - до 6 лет. По частоте заболеваний ротавирусная инфекция стоит на втором месте после ОРВИ. Вирус хорошо «заклен», остается жив и при нулевой температуре. Может длительно находиться в воде, затем попадать в пищу.

Первые симптомы ротавируса у детей

1. У ребенка резко повышается температура, начинается рвота, даже на голодный желудок, появляется жидкий стул.
2. Ребенок полностью отказывается от приема пищи, наблюдается слабость и упадок сил.
3. Может неожиданно появиться насморк, боль при глотании и покраснение в горле, бурчание в животе.
4. Температура поднимается до 39° и может держаться до 5 дней.

Что делать?

При первых признаках обратитесь к врачу! Опасность такого заболевания, в том, что при рвоте и поносе происходит очень быстрое обезвоживание организма, поэтому постарайтесь восполнить эти потери питьем небольшими порциями.

Что касается медикаментозных средств - НИКАКИХ АНТИБИОТИКОВ! Антибиотики зачастую абсолютно не действуют на возбудителя, а только добывают нужные нашему кишечнику микробы, вызывая дисбактериоз. Специалисты, как правило, рекомендуют ПЕПИДОЛ. Препарат природного происхождения, не имеет противопоказаний и побочных действий, а это значит, что его можно применять как детям, так и взрослым.

Главной особенностью воздействия ПЕПИДОЛА является его способность одинаково эффективно «бить» самые различные вирусы и бактерии.

От устранения основных клинических проявлений ротавируса до стойкой нормализации состояния ПЕПИДОЛУ достаточно от нескольких часов до 3-4 дней. Поэтому, без сомнений, такой препарат необходимо иметь в каждой домашней аптечке для профилактики любых вирусных инфекций. Особенно важно помнить об этом, если в семье маленькие дети, а также в период смены сезона, при наступлении холодов. Если же инфицирование произошло, и первые признаки болезни уже появились, важно, как можно раньше начать терапию препаратом. Это позволит не только сократить сроки лечения, но и значительно сэкономить расходы на дорогостоящие лекарства.

Помните, что ваше здоровье в ваших руках.

Не занимайтесь самодиагностикой, так как симптомы ротавирусной инфекции похожи на симптомы более опасных заболеваний, требующих неотложной врачебной помощи.



Схема приема препарата «ПЕПИДОЛ»:

взрослым - по 25 мл (2 столовых ложки) 5% раствора
детям: **3 лет** - 5 мл (1 чайная ложка) 3% раствора
4-10 лет - 10 мл (1 десертная ложка) 3% раствора
11-14 лет - 15 мл (1 столовая ложка) 3% раствора.



Подробная информация
на сайте www.pepidol.ru
ПЕПИДОЛ-БАД,
проконсультируйтесь
с врачом и будьте здоровы!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



Современный мир диктует свои эталоны красоты, иметь красивое и стройное тело сегодня в моде. Косметология и пластическая хирургия предлагают множество способов обрести желаемые формы: это липосакция, липолитическая мезотерапия, ультразвуковая кавитация и т.д. Но, к сожалению, не всем они могут подходить по тем или иным причинам. Наука не стоит на месте, разрабатываются новые технологии, более безопасные и эффективные. И сегодня мы поговорим о таком новом методе как криолиплиз.

Криолиплиз – это метод аппаратной косметологии, направленный на уменьшение объемов тела и устранение локальных жировых отложений с помощью воздействия холода.

Процедура криолипоза является одной из самых востребованных в европейских клиниках.

Клиенты очень любят эту процедуру, потому что криолипоз:

- безоперационный, безболезненный и безопасный;
- подходит практически всем;
- имеет минимум побочных эффектов;
- за одну процедуру уходит до 30% жировых отложений;
- нет периода реабилитации.

В нашей клинике мы проводим процедуру криолипоза на аппарате Cymedics Cryo (Германия) от компании medilab research+trading GmbH & Co. KG, которая фокусируется на исследованиях и производстве медицинской техники.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Научными исследованиями было доказано, что жировые клетки (адипоциты) наиболее чувствительны к холоду. Жировые клетки в гораздо меньшей степени способны адаптироваться к холоду в сравнении с другими клетками (клетки мышечной, сосудистой, нервной ткани, клетки кожи). Это связано со строением жировых клеток: практиче-

ски все внутреннее пространство жировой клетки занимают жиры (триглицериды). В процессе длительного охлаждения в жировой клетке снижается концентрация АТФ, это приводит к нарушению всех энергозависимых процессов. В конечном итоге в жировой клетке запускается необратимый каскад реакций – так называемая клеточная гибель (апоптоз). В течение двух-трех месяцев эти апоптотические тельца постепенно поглощаются фагоцитами и выводятся из зоны криолипоза лимфатической системой. Весь процесс гибели жировых клеток занимает около 90 дней. Так как процесс происходит постепенно, то воспаление отсутствует, уровень липидов в крови остается в норме, абсолютно не страдает общее состояние организма. Первые результаты уже можно заметить через 4–6 недель, окончательный эффект развивается через 2–3 месяца. Даже после первой процедуры можно потерять до 30% жировых отложений. На одну зону можно проводить до 3 процедур с интервалом 6–8 недель.



БЕЗОПАСНОСТЬ

Процедура криолипоза на аппарате Cymedics Cryo абсолютно безопасна, не имеет системного воздействия. Вакуумный аппликатор захватывает только жировую складку, отделяя ее от мышц и подлежащих органов. В аппликаторе идет горизонтальная подача холода, полностью исключает возможность переохлаждения и повреждения

нижележащих органов и тканей. Адипоциты в ходе процедуры не мгновенно разрушаются, а постепенно, в течение нескольких недель, физиологически отмирают, поэтому нет нагрузки на печень и кровеносную систему.

Таким образом, криолиполиз действительно является уникальным по эффективности и безопасности методом коррекции фигуры. Во-первых, уменьшение жировых отложений происходит именно за счет уменьшения количества самих жировых клеток, а не за счет снижения содержания жира в клетках (как обычно происходит при диетах). Во-вторых, гибель адипоцитов идет естественным путем через апоптоз в течение нескольких недель, тем самым продукты распада не перегружают печень и другие органы. Результаты от процедуры развиваются постепенно и естественно для пациента.

Криолиполиз имеет **минимум побочных эффектов**: возможны синяки, небольшая болезненность, изменение чувствительности, отек, покраснения. Все эти эффекты проходят в течение нескольких дней.

Криолиполиз можно проводить на таких зонах как:

- живот;
- бока;
- внутренняя поверхность рук;
- бедра;
- спина.

Как проводится процедура?

Процедура не требует специальной подготовки. Процедура не инвазивная, то есть целостность кожного покрова не нарушается.

Вначале врач измеряет толщину жировой складки с помощью калипера и вносит данные в аппарат, чтобы он настроил необходимые параметры. Перед процедурой на кожу накладывается салфетка, пропитанная специальным раствором. Это очень важный этап: салфетка защищает обрабатываемый участок кожи от обморожений. Затем на салфетку ставится аппликатор аппарата, который посредством вакуума втягивает кожу с жировой складкой



и охлаждает ее в течение 45–60 мин. Температура воздействия составляет от 6 до -8°C . Преимуществом Cymedics Cryo в отличие от других аналогичных машин является наличие двух аппликаторов и, следовательно, возможность обработки сразу двух симметричных зон, что существенно сокращает время терапии. Все время процедуры клиент может посвятить себе: отдохнуть, вздремнуть, почитать или же провести процедуру по уходу за лицом. Криолиполиз абсолютно безболезнен, лишь первые 5–7 минут могут быть небольшие неприятные ощущения, которые полностью проходят.

Идеальными пациентами для криолиполиза являются люди, имеющие немного избыточного веса и локальные жировые отложения. Если у пациента выраженное ожирение, то аппарат просто не сможет захватить жировую складку, поэтому вначале рекомендуется снизить массу тела диетами и фитнесом и лишь потом проводить процедуру криолиполиза.

Сразу после процедуры клиент может вернуться к своему обычному образу жизни: нет периода реабилитации.

После процедуры на 2–3 день желательно пройти курс лимфодренажного массажа, LPG-массажа. Эти процедуры отлично дополняют сеанс криолиполиза, так как увеличивают приток крови к обработанным областям и усиливают отток лимфы, что ускоряет выведение погибших жировых клеток.

Процедура криолиполиза дает длительные и стойкие результаты, особенно если клиент правильно питается и получает дозированные физические нагрузки.

Как и любая процедура, криолиполиз имеет свои противопоказания. Это повышенная чувствительность к холоду, криоглобулинемия, синдром Рейно, беременность и лактация, воспалительные процессы в зоне воздействия. Более подробно о процедуре, показаниях и противопоказаниях вам расскажет врач на личной консультации.

Криолиполиз становится все более и более популярным методом похудения во всем мире. Его по праву можно назвать хорошей альтернативой хирургической липосакции.

Самое главное – этот метод отвечает двум основным критериям: он эффективен и безопасен!

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



32% сотрудников считают, что зимой работается лучше

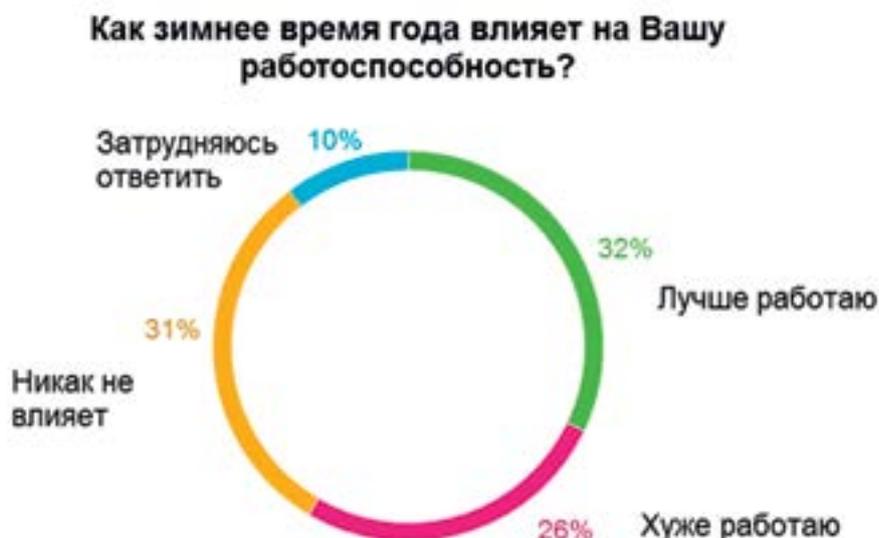
Служба исследований HeadHunter провела опрос и выяснила, что зима благотворно влияет на эффективность труда каждого третьего. Работники уверяют, что в этот период меньше соблазнов, поэтому они больше времени отводят работе (49%). 37% бодрят морозные деньки, что заставляет их быть куда активнее в решении рабочих вопросов; каждого пятого холода вынуждают оставаться в офисе в обеденные часы и более усердно заниматься делами.

Тем не менее у некоторых сотрудников работа зимой принимает вялотекущий характер, и таких ни много ни мало 24%! Они признаются, что чувствуют себя сонными и неактивными, у них пропадает всякое желание что-то делать, а пробки на дорогах еще и провоцируют опоздания.

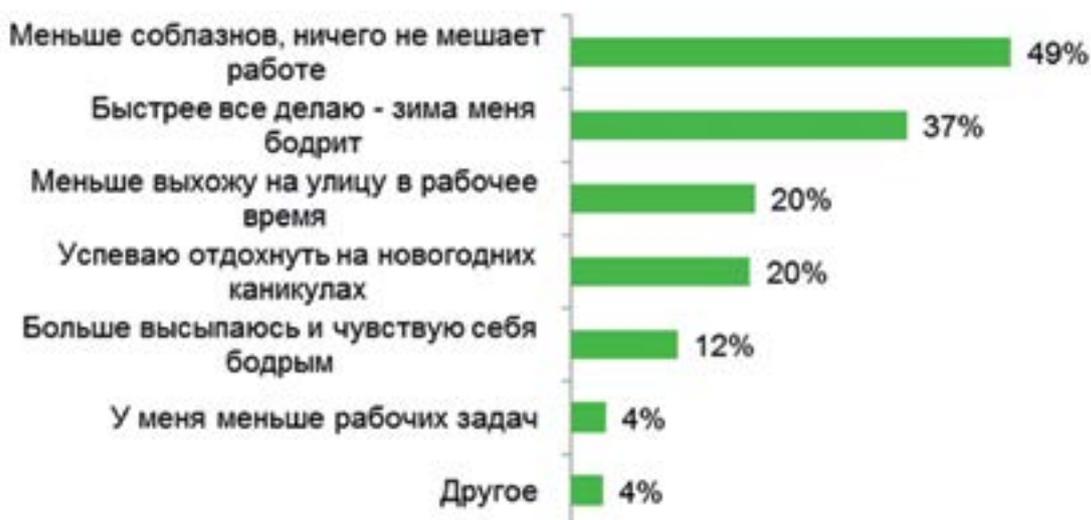
Несмотря на все это, лишь 4% опрошенных предпочитают брать зимой отпуск, чтобы поднять себе настроение, взбодриться и приняться за работу со свежими силами. А ведь в таком отдыхе, судя по ответам, есть масса преимуществ! Большинство (45%) проводят его в жарких странах, набираясь сил и витаминов, тем более что в этот период интересных предложений больше, а туристов – гораздо меньше (18%). Плюс ко всему, объединив новогодние праздники с отпуском, работникам удастся устроить себе настоящие каникулы (28%)!

К слову, спастись от зимнего застоя многим помогают как раз новогодние праздники: 57% опрошенных уверяют, что длительные выходные идут только на пользу рабочему процессу.

Если говорить о временах года в целом, то все-таки лучшей порой для работы чаще считается весна (17%). Однако большинство респондентов не видят связи между эффективностью труда и сезонностью (46%) – они всегда работают хорошо. Зиму считают идеальным для работы временем 14% опрошенных, в том числе госслужащие (27%), представители автомобильного бизнеса (20%) и высшего менеджмента (24%). Реже всего называют зиму благоприятным временем для трудовой деятельности представители сфер «Добыча сырья» (0%) и «Строительство, недвижимость» (4%).

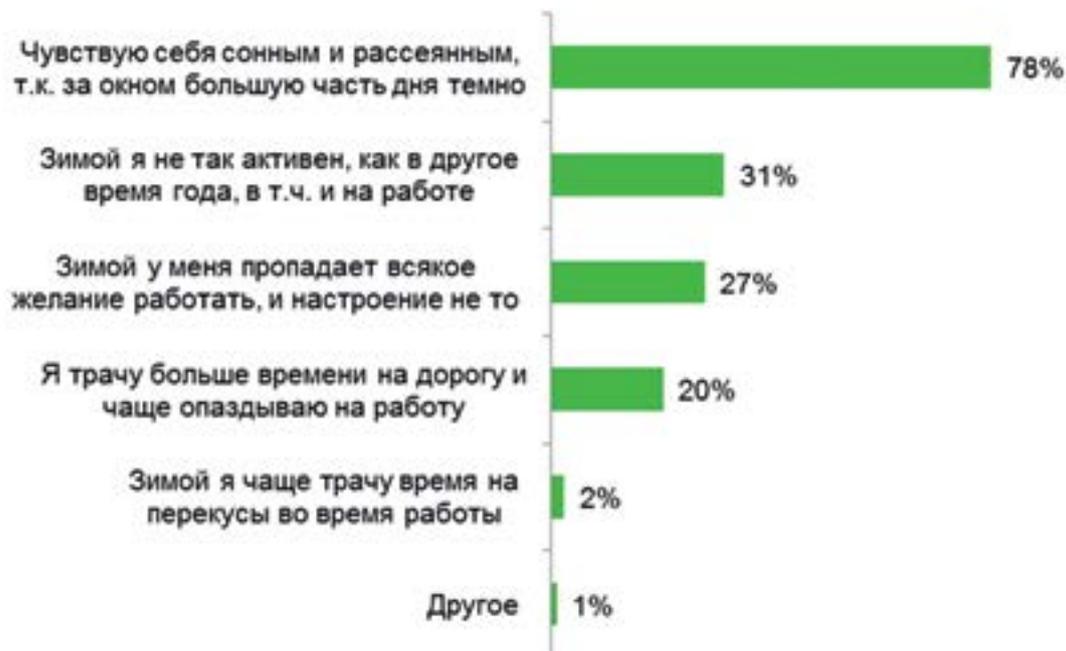


Почему зимой Вам работается лучше?



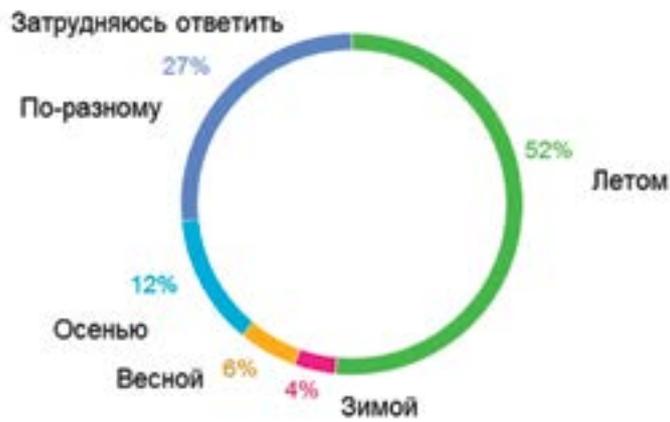
Возможен выбор нескольких вариантов ответа

Почему зимой Вам работается хуже?

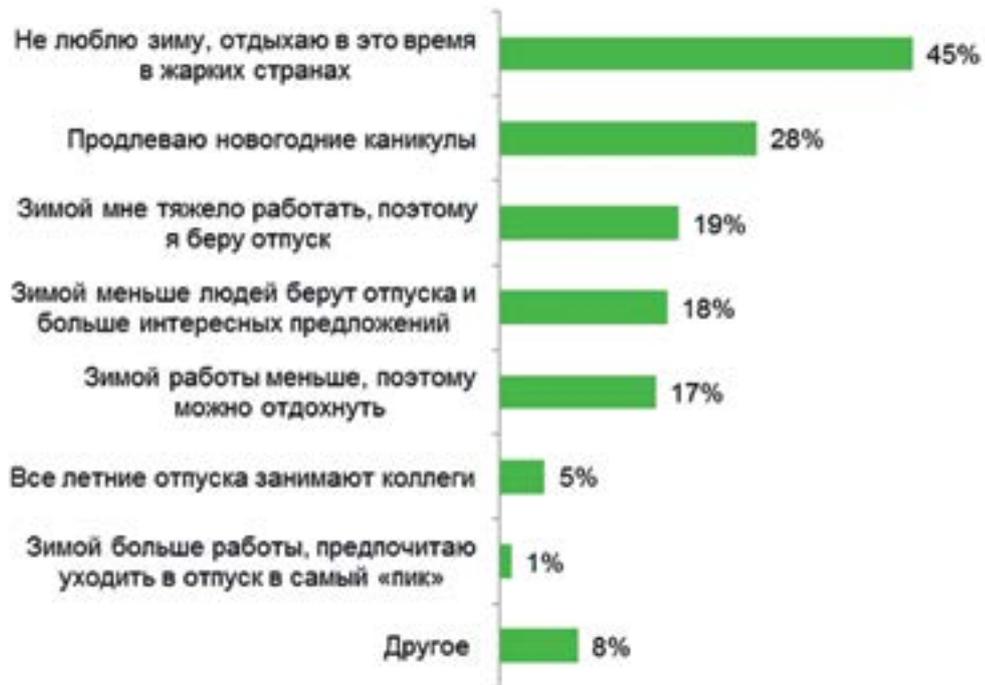


Возможен выбор нескольких вариантов ответа

В какое время года Вы предпочитаете брать отпуск?

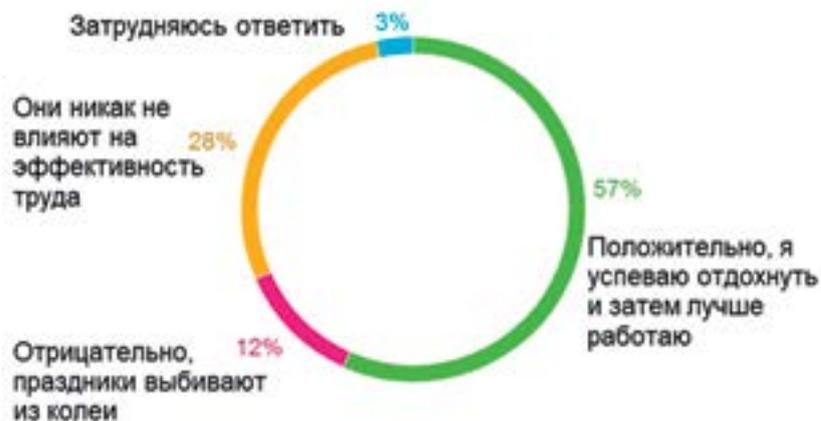


Почему Вы выбираете зиму для ухода в отпуск?

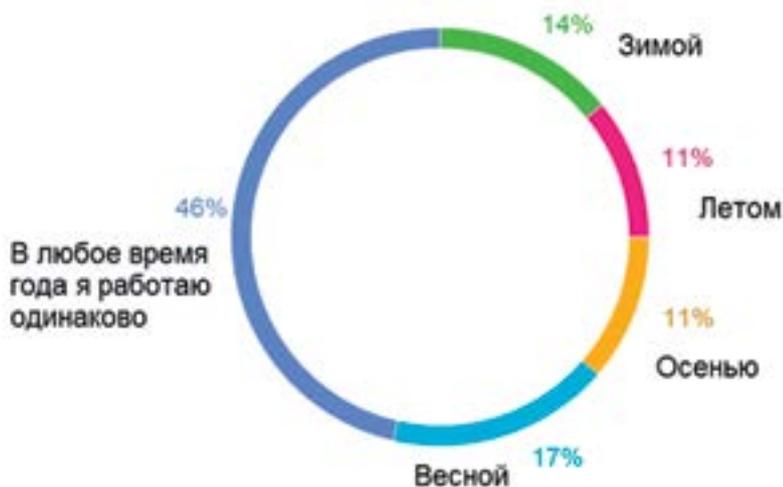


Возможен выбор нескольких вариантов ответа

Как новогодние праздники влияют на Вашу производительность и работоспособность?



А в какое время года Вам лучше работается?



В какое время года Вам работается лучше всего?



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

Период исследования: 25 ноября – 3 декабря 2013 г.

Респонденты: 2 109 сотрудников компаний

* 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.

Тимбилдинг: командообразующие игры

Что наша жизнь? Игра. Все мы родом из детства. Именно в детских играх тигрята и волчата обучаются охотиться, а мы в наших дворовых играх – вышибалах, казаках-разбойниках, догонялках – впервые в жизни выбираем для себя роль лидера или ведомого (главное, чтобы не аутсайдера) и учимся, что самое главное, действовать в команде. Все это, несомненно, пригождается нам потом во взрослой жизни, особенно в карьере. Наши работодатели ждут от нас слаженного взаимодействия для достижения наилучших трудовых результатов. Если же в коллективе команда почему-то не складывается или этот процесс идет медленно, на помощь приходит тимбилдинг.



ИГРЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Тимбилдинг (team building – построение команды) – это такой активный отдых вашего коллектива, который совмещает в себе приятное с полезным, т.е. направлен на сплочение людей, работающих вместе, на создание эффективной и успешной команды. Достигается это с помощью тренингов, проводимых в игровой форме.

В любой компании всегда ценились сотрудники, которые в стандартной ситуации могут отыскать нетривиальное решение, способны учитывать ошибки и достижения других и готовы поделиться опытом. Обычно они являются лидерами (формальными или неформальными). Раскрыть их потенциал и способность вести за собой команду помогает именно тимбилдинг. Также он дает возможность вырабо-

тать командный дух в коллективе, развить навыки командного взаимодействия, создать атмосферу неформального общения, непосредственно построить команду из «того, что есть в наличии», т.е. из вашего коллектива, снять психологическую нагрузку.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Тимбилдинг можно проводить и в помещении, но обычно профессиональные тренеры-психологи советуют организовывать командообразующие игры на свежем воздухе, даже зимой. Дело в том, что на природе, вдали от привычной офисной обстановки, городской суеты, унылых бетонных стен, быстрее происходит психологическая разгрузка. К тому же, когда коллектив переносит в максимально новые

для него условия, это позволяет более эффективно определить неформальных лидеров, выявить скрытые конфликты или, наоборот, взаимные симпатии. А знание этих аспектов облегчит тренерам подбор нужных упражнений на сплочение данного конкретного коллектива в команду.

Местами проведения тимбилдинга выбирают обычно летние лагеря, туристические базы, пансионаты, берега рек, лесные поляны. Некоторые компании даже вывозят своих сотрудников для тренинга по тимбилдингу за границу – например в Турцию.

ЗАДАЧИ ТИМБИЛДИНГА

Задачами тимбилдинга являются:

- сплочение коллектива;
- выявление лидеров, аутсайдеров;
- повышение уровня взаимодействия между сотрудниками;
- увеличение эффективности командной работы;
- оценка роли каждого игрока в команде;
- повышение мотивации к достижению коллективного успеха;
- приобретение навыков решения нестандартных задач;
- снятие стресса и усталости;
- моделирование бизнес-процессов.

Основная же задача тимбилдинга – это проработка внутрикомандных отношений. Чтобы этого достичь, требуются большие усилия и профессионализм инструкторов, а от участников тренинга – большое эмоциональное напряжение. Коллектив должен пройти все стадии групповой динамики, включая обратную связь и даже агрессию. Перед инструкторами стоит важная задача – направить участников тимбилдинга на эффективное осмысление и анализ полученного опыта, чтобы они могли потом перенести его на реальные рабочие ситуации.

Программа тимбилдинга может подразумевать работу с целями и миссией компании-заказчика, ее основными корпоративными ценностями. А это требует предварительной диагностики.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА

Обычно тренинг по тимбилдингу включает 3 основных этапа.

1. Формирование команд. Это делается заранее, до приезда на место проведения. Если численность коллектива позволяет, это могут быть 2–3 команды по 5–10 человек. Состав команд лучше определять случайным выбором, например по жребию. Так лучше пройдет психологическая разгрузка участников.

2. Выбор капитана, придумывание названия команды и ее девиза.

3. Само действие (преодоление препятствий, исследование незнакомой местности, постройка переправы, развитие некоего проекта). Также это могут быть картинг, футбол, пейнтбол, волейбол, катание на лошадях и т.п. Кроме того есть некоторые игровые упражнения, в которых физическая активность снижена (подойдет, если в коллективе «возрастной» состав). Приведем примеры.

«Покажи». Задаются названия известных картин, букв алфавита, фразеологизмы, поговорки. Этот заданный объект нужно изобразить, задействовав при этом всех членов команды.



«Пантомима». Тут правила как в известной игре «Крокодил»: жестаами изобразить загаданное крылатое выражение.

«Качели». Длинное бревно кладут на пенек, чтобы получились качели. Под оба конца бревна подвешивают мешочки с сырыми яйцами. Команда при этом должна встать на бревно так, чтобы яйца не раздавались.

«Кто быстрее». Капитаны команды строят наперегонки своих игроков в треугольник, квадрат, круг, букву... Или же в шеренгу по росту, по алфавиту, по размеру обуви...

Все эти задания не требуют от участников быть спортсменом и при этом достаточно веселые.

СЦЕНАРИИ ТИМБИЛДИНГА

Наиболее распространенными видами тимбилдинга являются спортивные игры и мероприятия, творческие конкурсы, интеллектуальные «сражения» и активные тренинги, ориентированные на взаимодействие в команде (например, «веревочный курс»). Выбор формы тимбилдинга зависит от особенностей коллектива и от целей тренинга.

Сценарий обычно готовят заранее. Поручают это специалистам по управлению персоналом, штатному психологу компании или же обращаются к про-

КАРЬЕРА

фессионалам – для этого существуют специальные фирмы, предлагающие услуги по организации тимбилдинга.

Сценарии могут быть самыми разными. Например, популярны ролевые игры, основанные на сюжетах известных фильмов и книг. Также интересен такой формат как «квест» – приключение. Это соревнование на достижение цели путем последовательного выполнения заданий. Что-то типа игры «Форт Боярд».

Зимнее командообразование

Конечно, может показаться, что зима – не время для игр на свежем воздухе. Но это не так. Зимой отлично подойдут активные командные игры с повышенной динамикой, эстафетные программы. Вот примерная схема сценария зимнего тимбилдинга на природе.

«Университет Деда Мороза»

Программа проводится ярко и динамично, придавая бодрость и даря участникам заряд энергии. Задания подобраны так, чтобы их могли легко выполнить люди любого возраста и комплекции.

Сотрудников собирают на поляне, ведущий в костюме Деда Мороза проводит легкую разминку и сообщает участникам тренинга условия. Все они прибыли в сказочный лес, чтобы пройти обучение в «Университете Деда Мороза» и самим стать дипломированными Дедами Морозами и Снегурочками. Команды пройдут испытания, чтобы научиться всему тому, что делает Дед Мороз: перебираться через сугробы, доставлять подарки, управлять оленями. После выполнения всех заданий участники собираются вокруг Новогодней елки и им выдают дипломы «Университета Деда Мороза».

Творческое командообразование

Творческие программы тимбилдинга «будят» нестандартное мышление и креатив в решении задач. Эти мероприятия могут быть самыми разнообразными. Чаще всего они подразумевают работу команды над каким-то проектом: фильмом, фото-выставкой, газетой. Основная их задача – поднятие командного духа. Примеры такие.

Кулинарное состязание

Командам предстоит создать фирменное блюдо для своего нового ресторана. Все команды получают при этом одинаковый набор продуктов. Помогает им профессиональный повар-консультант.

Танцевальный тимбилдинг

Этот тренинг можно провести в форматах «мастер-класс» или «импровизация». В первом случае профессионалы-инструкторы показывают основные па популярных танцев, во втором – танцуют все «кто во что горазд». Победа командам присуждается по интенсивности аплодисментов.



В общем, играйте, люди, в командообразующие игры, и будет вам счастье! Тимбилдинг предотвратит конфликты в коллективе и поможет создать сплоченную и эффективную команду работников, которые усердно трудятся не только ради личной выгоды, но и ради общего блага.

Наталья Выдренко

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

Подробная информация – у менеджеров компании.



Инициативные рекомендации посетителям

Алексей Славич-Приступа
www.spct.ru

Как я уже отмечал в предыдущей публикации в «ЭМИТИPharm», за счет более эффективной работы с посетителями оборот многих казахстанских аптек можно повысить на величину порядка 20%.

До половины этих резервов приходится на инициативные (т.е. осуществляемые по инициативе первостольника, без запроса посетителя) рекомендации. В настоящее время они применяются лишь эпизодически. Из них более распространены рекомендации дополняющих товаров, предлагаемых «прицепом» к основному запросу покупателя. Однако потенциально не менее важный вид, хоть он пока используется гораздо реже, – предложение более эффективных альтернатив «на замену».

БЕЗОПАСНОСТЬ

Инициативные рекомендации лексредств требуют особой осторожности в плане безопасности. Необходимо, в частности, учитывать, что многие клиенты относятся к ним довольно настороженно, поэтому вероятность связанных с ними конфликтов и претензий выше.

К числу достаточно безопасных предложений «на замену» относятся, прежде всего, синонимы с более эффективными/безопасными или удобными лекформами (назальные, чрезкожные, свечи, пролонгированные и т.п.) и пролекарства вместо метаболитов (Валацикловир вместо Ацикловира и т.п.).

Как известно, многие синонимы также существенно различаются по эффективности из-за технологии изготовления. Соответственно, часть аптекарей считает возможным рекомендовать «на замену» синонимы с хорошей репутацией – например оригинальные, а также известных производителей из стран с традицией строгого соблюдения стандартов GMP. К сожалению, на практике этот подход в массовом масштабе трудно реализуем, поскольку официальных (или даже просто авторитетных) оценок эффективности разных синонимов в Казахстане не существует. Есть, конечно, определенные зарубежные источники (например, классификация дженериков FDA – <http://www.fda.gov/downloads/Drugs/DevelopmentApprovalProcess/UCM071436.pdf>). Однако они, естественно, не покрывают значительной части ассортимента казахстанского рынка. Кроме того, к числу дженериков-аутсайдеров по качеству относятся многие популярные недорогие препараты, в т.ч. производства стран Таможенного союза. Соответственно, в силу социально-политического контекста апелляция к GMP и зарубежным руководствам вряд ли будет восприниматься органами контроля фармдеятельности Казахстана с одобрением.

По мнению ряда экспертов, в некоторых достаточно однородных фармгруппах (например, ингибиторы протонной помпы, триптаны, антигистаминные) аптекарю допустимо также рекомендовать

аналоги новых поколений. В отдельных случаях, видимо, возможны и рекомендации достаточно безопасных препаратов другой фармгруппы (скажем, ингибитор протонной помпы вместо блокатора H₂-гистаминовых рецепторов).

Зачастую первостольники при рекомендациях «автоматически» избегают рецептурных препаратов, не вникая в степень их безопасности. Между тем безопасность ряда категорий рецептурных (особенно в минимальных дозировках и при коротких курсах) вполне сопоставима с безрецептурными (например, современные бета-блокаторы вряд ли более опасны, чем, скажем, безрецептурные капли с фенобарбиталом).

ЦЕНОВАЯ ПОЛИТИКА

При рекомендациях «дополняющих» товаров чисто психологически желательно, чтобы они были заметно дешевле основной покупки, иначе это вызывает негативную реакцию многих покупателей.

Однако данный подход «не догма, а руководство к действию» – все зависит от конкретного запроса и ориентации покупателя. Например, при покупке средств от болезней суставов и позвоночника (Диклофенака, Мелоксикама и т.п.), нередко оправдано предложение в качестве дополнительной покупки профилактических препаратов на основе Глюкозамина и/или Хондроитина, которые могут стоить в разы дороже основной покупки.

При рекомендациях «на замену» большинство выражающих заинтересованность посетителей психологически готовы к тому, что более эффективные товары будут стоить дороже. Однако степень этой готовности неоднозначна. Как показывает практика, заметная доля покупателей довольно легко соглашается заплатить «за качество» дороже в пределах 1,5 раз относительно привычной цены. Однако предложение «переплаты» в 5–10 раз (довольно типичная ценовая разница между «свежими» оригинальными препаратами и дженериками первых поколений) часто воспринимается как шоковое и явно

неприемлемое. Поэтому целесообразно иметь «в запасе» 2–3 ценовых альтернативы (например, средний по цене для данной категории дженерик и дорогой оригинальный препарат последнего поколения) и интересоваться степенью готовности покупателя платить за качество. Это создаст клиенту психологически комфортную возможность повернуть в ту или иную «ценовую» сторону.

СТАНДАРТИЗАЦИЯ

Как уже отмечалось в моей статье по резервам аптечного бизнеса, с учетом квалификации казахстанских первостольников наиболее эффективны достаточно детализированные стандарты работы с посетителями. Для инициативных рекомендаций это означает использование следующих типовых элементов:

- **Схема «вводной» аргументации, обосновывающей предложение**

Суть данного подхода показывает схема:



Ее смысл – в максимально убедительной увязке инициативной рекомендации с первоначальным запросом.

- **Набор «целевых», приоритетных для рекомендаций товаров**

- **Схема аргументации, обосновывающей предложение конкретных «целевых» товаров**

Для лексредств это в основном апелляция к большей терапевтической эффективности либо удобству приема. В случае ориентации клиента на умеренную цену возможна также характеристика соотношения «цена/качество».

Однако для существенной (порядка 10–20%) части ассортимента средней аптеки (косметика, многие БАД и т.п.) сколько-нибудь уверенно апеллировать к объективным критериям эффективности проблематично. Работа с данным ассортиментом требует не столько рационально-логически, сколько эмоционально-психологических «аргументов»: известность и авторитет торговой марки, высокий спрос, опыт знакомых и т.п.

- **Схема уточняющих вопросов (при необходимости)**

Например, для некоторых старых препаратов (Бисакодил, Пропранолол и др.) характерно более быстрое начало действия, что для части пациентов перевешивает все их недостатки относительно более современных аналогов.

Помимо чисто «медицинской» целесообразности уточняющие вопросы позволяют продемонстрировать ориентацию на каждого конкретного клиента, придают рекомендации большую обоснованность и убедительность, улучшают репутацию аптеки.

- **Важная информация по применению купленных товаров – касательно режима приема, хранения и т.п. (при необходимости)**

Перечисленные элементы стандартов должны формулироваться письменно и заучиваться первостольниками близко к тексту. Соблюдение их должно жестко контролироваться (регулярный выборочный просмотр видеозаписей работы с посетителями, периодические контрольные зачеты и т.п.).

В целом обычно имеет смысл разрабатывать не менее 10–20 стандартов инициативных рекомендаций: если их меньше, это не дает существенного прироста продаж. Общее количество обычно распределяется примерно поровну между рекомендациями «дополняющих» товаров и предложениями альтернатив «на замену».

Формирование стандартов обычно возможно на основе оценок 5–10 наиболее квалифицированных и опытных сотрудников посредством опроса примерно по следующей схеме:

- предложить 10–15 вариантов «дополняющих» покупок к наиболее распространенным запросам;
- назвать 10–15 наиболее распространенных запросов устаревших или наиболее дешевых товаров и предложить альтернативы.

На основе такого опроса можно выделить наиболее перспективные виды инициативных рекомендаций и сформулировать их стандарты применительно к специфике клиентского спроса, а также с учетом приоритета торговых марок (взаимоотношений с поставщиками и т.п.). В дальнейшем первоначальный вариант стандартов целесообразно постепенно развивать (например, детализировать – для женщин, для пожилых и т.п.) и актуализировать соответственно ассортиментной динамике рынка.

*Изложенные принципы эффективны для большинства, примерно 90%, аптек, которые ориентированы на широкий круг посетителей различной обеспеченности и ценовой ориентации. Для специфических аптек (дискаунтеров, фокусированных на привлечении клиентуры пониженными ценами, или, напротив, «люксовых» аптек) ценовая политика должна разрабатываться индивидуально, с учетом их особенностей.

Адаптация персонала на новом месте работы



Людам иногда приходится менять место работы. Причины могут быть разные. Но вне зависимости от них задача любого новичка – адаптироваться на новом рабочем месте. В этом же заинтересован и работодатель, которому вовсе не нужна текучка кадров. В процессе «притирки» человека в новом коллективе, с новыми должностными обязанностями, возможно, с другим режимом дня, могут возникнуть ненужные конфликты. Мы сегодня вам посоветуем, как этого можно избежать. Но сначала немного теории.

Адаптация персонала – это процесс ознакомления и приспособления нового сотрудника к условиям и содержанию трудовой деятельности и к социальной среде предприятия. Это понятие применимо как к новичкам, пришедшим со стороны, так и к сотрудникам, перемещенным на новую должность внутри организации.

Адаптация персонала имеет следующие направления:

- производственная (профессиональная, психофизиологическая, социально-психологическая, организационно-психологическая, организационно-административная, экономическая, санитарно-гигиеническая);

- внепроизводственная (адаптация к внепроизводственному общению с коллегами и адаптация в период отдыха).

Этапы адаптации:

- оценивание профессионального уровня работника;
- ориентация (представление о компании, ее целях, приоритетах, проблемах, путях развития);
- действенная ориентация (приспособление к статусу, налаживание общения с коллегами и руководством);

- функционирование (преодоление производственных и межличностных проблем, стабильная работа).

Цели адаптации персонала:

- уменьшение издержек на период «притирки» работника, когда он работает еще малоэффективно;
- сокращение периода тревоги и неопределенности у нового работника;
- сокращение текучести рабочей силы;
- экономия времени старых сотрудников и руководства;
- развитие позитивного отношения к работе.

Виды адаптации персонала:

Первичная – приход молодых специалистов, только что окончивших учебу.

Вторичная – адаптация работников, уже имеющих профессиональный опыт (меняющих объект деятельности или переходящих в ранг руководителя).

СОВЕТЫ НОВИЧКУ

Сейчас вам предстоит нелегкий период: вы приходите в сложившийся коллектив и будьте готовы к тому, что к вам отнесутся настороженно.

Помните о том, что в любой команде есть свои определенные правила, нормы и ценности. И если

вы с ходу будете их нарушать, никому это не понравится. Поэтому не проявляйте излишнюю инициативу, пока не изучите все эти правила.

Коллектив, в который вы вливаетесь, может быть разделен на группировки. Если поторопитесь войти в одну из них – вам не избежать недовольства членов других. Поэтому сначала будьте сами по себе.

Никто пока не знает, насколько вам можно доверять, так что на первых порах не навязывайте свою помощь новым коллегам. А если попросят – не отказывайтесь.

Обратите внимание на корпоративный стиль в одежде и старайтесь выглядеть соответственно, не опаздывайте на работу, посещайте все корпоративы или обычные «пятничные посиделки».

Помните, что сейчас вы всегда на виду, как на новичка, на вас все обращают внимание. Не только вы привыкаете, но и к вам адаптируются. Будьте начеку, если кто-то в первые же дни проявит инициативу и захочет с вами подружиться: так поступают обычно те, у кого не сложились отношения в коллективе и эти «Чебурашки, которые ищут друзей», атакуют новичков. А зачем вам дружба с аутсайдером?

Узнайте сразу, к кому вы можете при случае обращаться за консультацией, пока еще у вас будет много вопросов по работе. Когда работы нет, попросите, чтобы вас занимали. Но имейте в виду, что чрезмерное усердие тоже чревато: вас могут считать выскочкой и карьеристом.

Сумейте в течение испытательного срока показать не только свой профессионализм и ключевые навыки, но и то, как вы спокойно влились в коллектив. Поверьте, за вами будет пристально наблюдать ваш новый руководитель, а многие управленцы считают, что умение поддерживать здоровый психологический климат в коллективе иногда важнее высокой профессиональной ценности, так как в комфортных условиях люди способны трудиться гораздо продуктивнее, чем в стрессовой обстановке.

Вы, как новый сотрудник, должны иметь свой индивидуальный план адаптации. В него обычно входят следующие моменты:

- узнать побольше об организации-работодателе, изучить перспективы ее развития;
- ознакомиться с правилами внутреннего распорядка в организации (график работы и т.п.);
- изучить свою должностную инструкцию;
- уточнить критерии оценки вашей работы;
- определить личные особенности коллег и руководителя;
- правильно рассчитать субординацию;
- перенять стиль общения в компании;
- устроить свое рабочее место в соответствии с действующими нормами;
- завести ежедневник для записи дел и имен, фамилий и телефонов новых коллег.

После устройства на рабочем месте можно перейти к налаживанию личных отношений с сотруд-



никами. Знакомиться можно в обеденное время, в неформальной обстановке, когда люди ведут себя более открыто. Но тоже не торопитесь – процесс сближения с коллегами должен быть естественным.

Прислушивайтесь к мнению опытных работников, в спорах старайтесь быть «воздержавшимся» (хотя бы в первое время). Никогда не критикуйте работников-старожилов: это может настроить коллектив против вас.

Не стесняйтесь задавать вопросы: где находится кухня, где можно вымыть руки, далеко ли расположен продуктовый магазин. Лучше выяснить все с самого начала, пока это выглядит уместным для вас как новичка. То же касается и рабочих вопросов – узнайте все сейчас, чтобы избежать ошибок в дальнейшем. Хотя, конечно, надо знать меру и не отвлекать людей от работы слишком часто – в конце концов, вы должны знать свою работу и ваши обязанности исполнять сами.

Пусть вас не шокирует, что сначала отношение всех коллег к вам будет прохладным: вы чужой. «Отторжение новичка» – это обычное явление. Не стоит сразу же менять «под себя» порядки, установившиеся в коллективе: так вы точно нарветесь на конфликт. Сейчас вам нужно спрятать подальше свои амбиции и наблюдать, что да как. Иначе у вас есть высокий риск подвергнуться моббингу со стороны «старичков».

Усиьте свое внимание и старайтесь мыслить логически: часто важные дела срываются потому, что новичка забывают предупредить о какой-то его рабочей функции. Так что вы сами должны держать руку на пульсе и перепроверять, всю ли нужную информацию по делу вы получили.

Постарайтесь погрузиться в новую работу полностью, не занимайтесь посторонними делами в офисе, уделяйте время самообразованию, читайте специальную литературу – и это обязательно даст положительные результаты!



А сейчас – реальные мнения аптечных работников на тему адаптации персонала.

Татьяна Н., провизор:

– Я всю жизнь пропагандирую хорошее отношение к своим коллегам, особенно к новичкам. Бывает, мне звонят из других аптек и что-то спрашивают – я всегда готова помочь.

Адаптация нового работника зависит от того, опытный это специалист или выпускник учебного заведения. Если ко мне приходит молодой специалист, первоочередная наша с ним задача – привести в систему все полученные им за годы учебы теоретические знания. Неважно, фармацевт это после колледжа или провизор после вуза. Надо определиться, как его знания будут работать применительно к данной аптеке. Мы вместе вспоминаем, какие лекарства к какой группе относятся; я показываю, как вести себя с покупателями. Мы работаем по приказам – они регламентируют всю нашу работу. Это я тоже объясняю новичку.

Обычно у вчерашнего выпускника есть обширные теоретические знания, но все они в сумбуре, их надо еще укладывать в голове. Поэтому молодого специалиста ставят преимущественно в среднюю смену – вместе с наставником или просто старшим товарищем. Мой подход таков: я объясняю все, напоминаю всю фармакологию – наш основной предмет. Иногда приношу свои вузовские учебники – у меня они до сих пор все хранятся. Обычно говорю новенькой: бери тетрадку и прямо рисуй шкаф, расчерчивай там, составляя схему, где какие группы лекарств находятся. Объясняю, что лежит в холодильнике: например, глазные капли, эфирные масла, интерфероны, сыворотки – все термолабильные вещества. Она в следующий раз вспомнит условия хранения того препарата, который спрашивает покупатель, и уже будет знать, где искать. Я объясняю новичкам: ты работаешь не одна, и поэтому ответственна за всех коллег, не можешь их подвести. У нас еще материальная ответственность, поэтому нельзя ошибаться при счете.

Ну и, конечно, опекаем молодого специалиста, морально поддерживаем. Допустим, собралось много клиентов, не успевает обслужить – выхожу и помогаю. Если покупатели нагубили – проводим беседу, успокаиваем. В общем, способствуем адаптации новичков как можем.

Назира У., провизор:

– Я работаю здесь всего 4 месяца. У меня адаптация прошла успешно. Заведующая объяснила мне, где какие лекарства находятся, их расположение. Здесь мы не меняем лекарства местами: так легко ориентироваться – где почечные, где сиропы, где кишечные. Сразу сделали ревизию, заведующая также объяснила, что обед надо приносить с собой и вообще не отлучаться из аптеки больше, чем на 5–8 минут, ведь в любой момент может зайти покупатель. Со сменщицей отношения сложились хорошие. Если иногда задерживаюсь, она меня дожидается. В общем, у меня адаптация состоялась, чему я очень рада.



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ЗВЕЗДОЧКА ХОТ

- поддержка организма зимой
- защита иммунитета

Состав:

Активные вещества:

экстракт глодов черной бузины 150 мг,
аскорбиновая кислота (витамин С) 300 мг,
глюконат цинка (в пересчете на цинк) 35 мг/ (5мг),
инулин 3000 мг.

Вспомогательные компоненты:

лимонная кислота 170 мг,
ацесульфам 28 мг,
цитрат натрия 55 мг,
стеарат магния 25 мг,
аэросил 15 мг,
ароматизатор бузины 200 мг.





Русскоязычному человеку болгарская речь может показаться смешной и чудноватой. «Направо» здесь означает «прямо», «гора» – лес, «дыня» – арбуз, «живот» – жизнь, «стая» – комната, а «булками» в Болгарии называют невест. К счастью, с аптеками такой словесной чехарды нет: названия учреждений для отпуска лекарств и по-болгарски, и по-русски звучат одинаково. Но, несмотря на фонетическую идентичность, у болгарских аптек есть ряд особенностей, присущих аптечным заведениям только этой страны.

На сегодняшний день в Болгарии с населением в 7,4 миллиона человек действует около четырех тысяч аптек. При этом 98% из них принадлежат частным владельцам. Государственные аптеки остались в Болгарии только в нескольких госпиталях и правительственных медучреждениях.

В Софии и других крупных городах аптечные учреждения могут находиться даже на расстоянии 100–200 метров друг от друга. Обнаружить их можно по стандартной вывеске, на которой слово «Аптека» обычно написано белыми буквами на голубом фоне. У большинства аптек стандартный график работы: с 9 часов утра до 8 часов вечера. Но иногда аптекарям приходится дежурить. Для этого составляется специальный график, который можно найти на двери любой аптеки. В нем указывается день круглосуточной работы данной точки, а также адреса ближайших дежурных аптек. Подобный подход практикуется во многих европейских странах. Кроме того, для удобства клиентов в некоторых аптеках предусмотрена услуга вызова фармацевта на дом, а также доставка заказанных медикаментов.

Открыть аптечный бизнес в Болгарии может каждый, вне зависимости от образования и вида занятости. По болгарским законам, один владелец может иметь сеть аптечных учреждений максимум из четырех точек. Однако на деле эта мера становится условностью, так как один бизнесмен может зарегистрировать несколько фирм, каждой из которых будет принадлежать по четыре аптеки.

В болгарских аптеках определенные виды работ разрешают выполнять лицам без фармацевтического образования. Вспомогательный персонал работает наряду с фармацевтами, однако отпускать рецептурные препараты имеют право только выпускники фармфака. С января 2012 года законодатели Болгарии разрешили создавать интернет-аптеки. Однако в сети можно заказать только безрецептурные ЛС.



НА ПОЛКАХ БОЛГАРСКОЙ АПТЕКИ

В Болгарии ассортимент аптек можно традиционно разделить на две группы: рецептурные препараты и ОТС-лекарства. В любой болгарской аптеке свободно продаются почти все популярные препараты как отечественного производства, так и импортные из-за рубежа. Исключения составляют только серьезные антибиотики, наркотические средства и препараты, регулирующие давление. Однако названия лекарств могут различаться, поэтому лучше всего во время визита в эту страну записать латинское название необходимого фармсредства.

В среднем в каждой аптеке в Болгарии насчитывается примерно сто наименований различных производителей. Кроме широкого ассортимента лекарств, в болгарских аптеках можно найти много вспомогательных средств, например предметы ухода за больными, лечебную косметику, средства гигиены, фиточаи, БАДы и витамины. Они расположены на полках общего доступа, в то время как рецептурные препараты находятся под строгим ведением фармацевтов.

В Болгарии большие аптеки зачастую располагаются около больниц и поликлиник. Это позволяет организациям взаимовыгодно сотрудничать: аптекари поставляют в медучреждения лекарства, а взамен получают возможность не только продавать клиентам препараты, но и давать им компетентные ответы на вопросы. Кроме того, в любом болгарском городе есть хотя бы одна травная аптека, где можно приобрести натуральные средства из местных растений.

СТОИМОСТЬ ЛЕКАРСТВ

В Болгарии ежегодные расходы жителей на медицинские препараты являются одними из самых низких в Европе: в среднем на душу населения приходится всего около 80 евро (157 левов). Для сравнения: во Франции этот показатель составляет 453 евро на человека в год. Возможно, это происходит



Стоимость препарата во многом зависит от его категории

благодаря тому, что в Болгарии существует максимально допустимая цена на ЛС, дороже которой они продаваться не могут. Узнать ее можно на сайте www.medicine.bg. Таким образом, фактическая стоимость препарата в аптеках страны может быть разной, но не превышать указанную на сайте сумму.

Стоимость препарата во многом зависит от его категории. Всего в Болгарии лекарства принято делить на три группы. К категории А относятся препараты от болезней, которые встречаются не так часто, но приводят к серьезным нарушениям здоровья и инвалидности. В категорию В входят средства от достаточно распространенных заболеваний, но требующих длительного лечения. В категорию С включены все остальные препараты. Стоимость лекарств двух первых категорий возмещается полностью, а третьей – только частично, до 75%.

От ценовой категории лекарства зависит его торговая надбавка. Для препаратов категории А ее размер составляет 28% от минимальной установленной цены производителя, для остальных категорий – 25% и 20% соответственно. Однако более 30 левов к цене на один препарат в аптеках добавлять запрещается.

«СПРОСИ ФАРМАЦЕВТА»

Шесть лет назад в пяти самых крупных городах Болгарии была запущена кампания «Спроси фармацевта». Согласно новым нормам обслуживания, аптекари стали не просто продавать лекарства, но и получили возможность рекомендовать клиентам средства для избежания побочных эффектов от препаратов, стали разъяснять опасности, тающиеся за самолечением, и рассказывать, как правильно применять ЛС.

Для пропаганды здорового образа жизни болгарские фармацевты устанавливают в аптеках рекламные баннеры, приглашают для консультаций врачей из поликлиник. Как правило, эти меры увеличивают продажи отделов со средствами для профилактики различных заболеваний. Однако задача работника аптеки в Болгарии – не продать, а помочь выздороветь. Согласно правилам, фармацевт обязан подробно описать механизм действия лекарства, заострить внимание на возможных побочных эффектах и сочетаемости препарата с другими лекарствами.

Фармацевтов готовят в медицинском университете Софии. Курс обучения длится пять лет, затем студенты сдают госэкзамены и защищают диссертацию. Согласно закону, право работать фармацевтами получают только выпускники со степенью магистра по специальности «Фармация».

Однако в финансовом плане профессия фармацевта не является самой престижной в стране. Зарплата фармацевта (при условии, что уровень продаж в аптеке достаточно высок) составляет в среднем 175–200 евро в месяц. Средний менеджер получает до трехсот евро в месяц, секретарь – от 150 до 200 евро, а техперсонал – около 90 евро в месяц. При этом у каждого болгарского фармацевта есть одна необычная для этой профессии обязанность. Независимо от того, где работает фармацевт, он должен наравне с врачами проводить квартирный обход льготных больных. Во время визита к пациентам специалисты из аптек помогают им подбирать необходимый ассортимент лекарств исходя из совместимости препаратов, дают разъяснения о дозировке ЛС, а также рассказывают о правилах хранения фармацевтических средств. Благодаря такому подходу к работе фармацевты в Болгарии имеют большой кредит доверия у населения.

Наталья Батракова

ЭМИТИ-ТУР



В период с января по июнь 2014 года в Шымкентском филиале проходила акция для клиентов ЭМИТИ-тур. Данная акция проводилась в этом городе впервые, и организаторы очень переживали, как она пройдет. Но все сложилось благополучно, и по итогам акции 8 победителей из Шымкента, Тараза и Кызылорды отправились на отдых в Турцию. Руководителем группы была менеджер-ценообразователь филиала Улжан Егемова.

Отдых был сказочный, атмосфера дружелюбная: каждый узнал для себя что-то новое, в неформальной обстановке обсуждали рабочие моменты, делились информацией, обменивались опытом.

Предлагаем вашему вниманию отзывы участников тура об этой поездке.

Хочу сказать большое спасибо руководителю Ольге Николаевне Александровой и всему персоналу ЭМИТИ, организовавшему такую замечательную поездку! Отель был отличный, экскурсии интересные, а пляж и море оставили незабываемое впечатление!

Всегда приятно чувствовать теплоту и радушный прием, сотрудничая с фармкомпанией ЭМИТИ. Желаю ей дальнейшего процветания! Буду с нетерпением ждать новых акций!

Жандарбек Рысбекулы,
менеджер, ИП Токназарова

В Турцию поехала в первый раз, очень понравилось. Красивая страна. Экскурсии были в нескольких городах: Анталии, Стамбуле, Демре, Памуккале. Компании ЭМИТИ большое спасибо за организацию туристической поездки. Хочется, чтобы в дальнейшем таких акций было больше!

Роза Бименова,
материальный бухгалтер,
ТОО НПО «Зерде»

В первый раз побывала в Турции по путевке, полученной от нашего партнера – компании «ЭМИТИ Интернешнл». Все очень понравилось, но жаль, что время пролетело слишком быстро. Хочется снова вернуться к теплому морю и живописным пейзажам зеленых гор. Хочу пожелать процветания вашей компании, успешных продаж и новых акций!

Зульфия Калимуллина,
менеджер отдела продаж,
ТОО «АК НИЕТ»

Благодаря путевке, предоставленной ТОО «ЭМИТИ Интернешнл», я в августе первый раз побывал в Турции. Город произвел приятное впечатление, красавица Анталия раскинулась на многие километры по Средиземноморскому побережью, окруженная Торосскими горами. Отель «Грин Палас», в котором мы отдыхали, располагал собственным песчаным пляжем, огромной ухоженной территорией, уютными просторными номерами. Отличное питание, прекрасные бассейны, бары – все было здорово! Очень понравились многочисленные экскурсии, хорошо было просто загорать на пляже и купаться в ласковом море, заниматься шопингом.

Желаю дальнейшего процветания компании «ЭМИТИ Интернешнл» и благодарю за поддержку ТОО «Мерей-II»!

Аспандияр Рашидов,
привизор, ТОО «Мерей-II»

В августе мы совершили замечательное путешествие в Турцию, организованное компанией «ЭМИТИ Интернешнл». Поездка была отличной: посетили экскурсии, слетали в Израиль, все было организовано первоклассно.

Я считаю, что так и нужно стимулировать своих партнеров по бизнесу, именно так складываются доверительные отношения. От себя и от руководства ТОО Bella-Donna благодарю компанию ЭМИТИ за многолетнее сотрудничество и желаю дальнейших совместных успехов!

Татьяна Кузьмина,
главный бухгалтер ТОО Bella-Donna

Турпоездку организовала директор нашего филиала Ольга Николаевна, за что ей отдельное спасибо. Все было просто отлично! Надеюсь, что и дальнейшие акции, проводимые компанией ЭМИТИ, будут иметь успех и выезды с клиентами в туры станут доброй традицией!

Всем желаю процветания, крепкого здоровья и выполнения намеченных планов!

Улжан Егемова,
менеджер-ценообразователь филиала г. Шымкента,
ТОО «ЭМИТИ Интернешнл»

Корпоративное здоровье

Ключевая ценность любой компании – это люди. И поскольку в обновленной миссии «ЭМИТИ Интернешнл» заявлено, что наша деятельность направлена на улучшение здоровья и качества жизни людей, то руководство компании делает реальные шаги в этом направлении.



В октябре в головном офисе ЭМИТИ был открыт тренажерный зал для сотрудников. Хочется отметить, что это произошло не по мановению волшебной палочки. Идея витала в воздухе, но, чтобы сформулировать ее, прийти к ее реализации, понадобился не один месяц. Инициатива исходила от самих сотрудников, все понимали, что необходимо чем-то заниматься, чтобы поддерживать свою физическую форму: кто-то предлагал ходить в бассейн, кто-то – арендовать футбольный зал, где можно играть в футбол или волейбол, кто-то – посещать тренажерный зал. Безусловно, идеи были хорошими, но у всех у них был один общий недостаток: надо было выбрать время и место, которое бы

устраивало всех. А сделать это, когда сотрудники живут в разных частях города, а некоторые и вовсе в пригороде, было практически невозможно. Казалось, что ситуация тупиковая: есть желание, но нет возможности его реализовать. Но, как известно, безвыходных положений не бывает. Если гора не идет к Магомету, то...

Родилась идея переоборудовать под тренажерный зал помещение бывшей столовой, которое уже давно не использовалось по своему прямому назначению. Генеральный директор Евгений Землянкин поддержал идею и дал самые большие полномочия инициативной группе сотрудников: Владимиру Попову, Борису Леонтьеву, Виталию Доронкину,

Дамиру Каирбекову, Серику Тусупжанову. Ребята проделали огромный объем работы, ведь, кроме того, чтобы определиться с фирмой, где выгодней заказать необходимые спортивные снаряды, необходимо было освободить помещение, сделать ремонт своими руками. Хочется от всего коллектива выразить им благодарность и признательность за их работу. Вся мужская половина сотрудников головного офиса помогала разгружать тренажеры из машины и переносить их в зал.

Как говорится, строили мы, строили и, наконец, построили! Хотим поздравить всех сотрудников

несколько снарядов для тренировки различных групп мышц ног и прессы, в соседнем помещении появится раздевалка и душ, а может быть, и бассейн – мечтать не вредно. Как говорится, нет предела совершенству, можно и дальше продолжать работу по улучшению условий, но то, что уже есть, – это, безусловно, огромное достижение. Сколько вы знаете компаний, у которых есть свой тренажерный зал? «ЭМИТИ Интернешнл» и здесь «впереди планеты всей!» Теперь уже отговорки «у меня нет времени, нет возможности куда-то ездить» не «прокатят». Созданы все условия, чтобы сотрудники следили за



головного офиса с тем, что у нас теперь есть свой собственный тренажерный зал, еще раз выразить благодарность инициативной группе во главе с Владимиром Поповым, и, конечно, генеральному директору компании, который счел возможным закупить дорогостоящее оборудование. Ура! Теперь у всех нас есть возможность пользоваться услугами бесплатного тренажерного зала, в котором спортивные снаряды на любой вкус. Есть кардиотренажеры: беговая дорожка, эллипс, шагомер, велосипед; силовые снаряды, гантели, штанги, снаряды для прессы. А самое главное – не надо куда-то ехать, искать свободное время в своем расписании: все под рукой. Со временем планируется закупить еще

своим здоровьем, физической формой. Восемь часов неподвижного сидения за компьютером, ясное дело, здоровья не добавляют никому. Эта проблема в «ЭМИТИ Интернешнл» решена, ведь здоровый сотрудник – это лояльный и эффективный работник, эффективный работник – это качественная работа, а качественная работа – это залог успеха компании. Так что мы все в выигрыше!

Как появятся новости, обязательно напишу, а сейчас пора заканчивать писать статью для вас, побегу-ка я заниматься, пока не заняли мой любимый тренажер!

Дана Бердыгулова

В жизни ничего случайного не бывает

Кузденбаева Раиса Салмаганбетовна

Лауреат Государственной премии Республики Казахстан, доктор медицинских наук, профессор, академик Национальной академии наук и Академии профилактической медицины, начальник Управления фармакологической экспертизы Национального центра экспертизы лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медтехники МЗ РК. Награждена орденами «Знак почета», «Құрмет», «Ломоносова» РФ и медалями; почетный гражданин города Актобе. Свыше трех десятилетий заведовала кафедрой фармакологии в Актобинском государственном медицинском институте имени Марата Оспанова. Автор нескольких монографий, более 300 научных работ, более 20 учебных пособий, имеет 36 патентов и авторских свидетельств. Под ее научным руководством было защищено 43 докторских и кандидатских диссертаций.



Она не любит говорить о себе, своих званиях, регалиях, наградах, заслугах. А о своих учителях, родных и близких людях, коллегах, учениках с теплотой и любовью может рассказывать часами. Предлагаем вашему вниманию интервью с талантливым ученым, обаятельной, энергичной женщиной, которая в фармакологии уже 55 лет, при этом сохраняет искренний и неподдельный интерес ко всему новому, что происходит в отрасли, отдает профессии все свои душевные силы, бесценные знания и опыт.

– **Раиса Салмаганбетовна, расскажите немного о себе: где родились, кем хотели стать в детстве.**

– Родилась я в 1942 году в Актюбинске. Семья была большая, у моих родителей было своих семь детей, и еще троих мама усыновила. Об этом случае она рассказывала так. На ночевку у нее остановились дети, которых везли куда-то дальше, чтобы распределить в детские дома. Мама не спала всю ночь, думала об их судьбе. Ведь у казахов не принято было отдавать детей в детдом, если они оставались сиротами – их забирали бабушки, близкие родственники, дальняя родня, а если никого не было, то брали к себе просто соседи. Как говорится, утро вечера мудренее, и мама приняла решение оставить этих детей у себя. Так нас стало десять.

Мой папа – фронтовик, прошел всю войну, был ранен, освобождал Венгрию, домой вернулся уже осенью 1945 года. И потом рассказывал нам, как он благодарен врачам, медсестрам, которые, рискуя своей жизнью, спасали на войне солдат. Он считал, что врач – это очень благородная профессия, и очень хотел, чтобы кто-нибудь из детей стал врачом. Он говорил, что в семье должен быть хотя бы один врач. Сейчас в нашей семье три профессора-медика. А я очень любила и люблю своего папу, всегда его уважала и слушалась, поэтому поступила после школы в Актюбинский государственный медицинский институт, который окончила с отличием. По окончании института я начала работать врачом-лаборантом на кафедре фармакологии.

– **Как получилось, что вы поехали в Москву? Какими были для вас годы учебы в аспирантуре? Кто были вашими учителями?**

– Надо сказать, что я и не планировала учиться в аспирантуре. Я собиралась выйти замуж, мой молодой человек тоже заканчивал учебу в медицинском, и мы ждали распределения, чтобы вместе поехать работать в район, уже и жилье себе присмотрели. А так как я с первого курса была в студенческом научном кружке кафедры фармакологии и выступала с докладами на научных студенческих конференциях, то при распределении мне предложили поехать в Москву учиться в аспирантуре на базе II Московского государственного медицинского института им. Н. И. Пирогова. Сначала я отказалась, но потом пришла за советом к папе, и он мне сказал, что если я своей отличной учебой заслужила дальнейшее обучение в аспирантуре, то надо ехать, замуж еще успеется. И вот мы, 13 человек, поехали в Москву поступать в аспирантуру. Приехала, а мне там говорят, что мест в целевой аспирантуре нет. Я-то ехала по программе подготовки национальных кадров. В душе я даже, наверное, обрадовалась, думаю: ну нет, так нет, вернусь домой, выйду замуж и поеду работать врачом в район, как планировала. Но, когда пришла забирать документы, в отделе аспирантуры случайно (хотя говорят же, что ничего случайного в этом мире не бывает) встретила заведующего кафедрой фармакологии, профес-

сора Михаила Филипповича Меркулова, который, расспросив, кто я и откуда, предложил мне поступать к нему на кафедру не как целевой аспирант, а на общих основаниях. Я быстро, в течение трех дней, сдала все экзамены и стала аспирантом II Московского медицинского института.

Жили мы в общежитии очень весело и дружно, у нас была одна большая кастрюля на всех, мы все делили между собой, все у нас было общее, называлось «колпит» – коллективное питание. Годы учебы пролетели быстро и незаметно. Мой молодой человек тоже поступил в аспирантуру, и мы поженились. Так получилось, что срок моего обучения заканчивался, а он еще должен был учиться. И тут нам помогли мои большие друзья: они мне сделали временную прописку в Москве, а в те времена это было очень сложно. Написали ходатайства, оформили все бумаги, выделили комнату в общежитии, взяли на работу. Я уже с третьего курса института работала медсестрой, а в Москве, учась в аспирантуре, работала врачом в яслях фабрики «Красный Октябрь». В общем, не передать словами, какую поддержку они мне оказали. Я очень благодарна своим московским коллегам, с которыми продолжаю общаться до сих пор. Многие из них уже ушли из жизни, но я их всех помню и люблю. В аспирантуре моим учителем был Капитон Михайлович Лакин, который, когда бывал доволен нами, называл нас «родненькие», а если обижался на нас, сердился, то ребят называл «голубчиками», а меня, т.к. я у него была одна девушка-аспирантка, «голубушкой». Замечательный был человек, он был начальником Главного управления учебных заведений МЗ СССР и ректором стоматологического медицинского института. Это был великий ученый, которого я называю своим Учителем с большой буквы. Капитон Михайлович первым внедрил клиническую фармакологию как учебную дисциплину в Советском Союзе. Ведь фармакология – это фундаментальная теоретическая наука, а клиническая фармакология ближе к практике, к пациентам. И мы у себя в Актюбинске в 1981 году первыми в Казахстане начали преподавать клиническую фармакологию благодаря моему Учителю.

– **Значит, после аспирантуры вы вернулись в родной Актюбинск?**

– Ой, это целая история! (Улыбается.) В декабре 1968 года в Актюбинский мединститут приезжает ректором Торегельды Шарманович Шарманов – это наш великий ученый, мой Учитель. За два с половиной года своего ректорства он сделал очень многое: открыл у нас педиатрический факультет, создал ученый совет по защите диссертаций, организовал выпуск газеты «Медик». По тем временам очень сложно было добиться разрешения на выпуск газеты. Но такой это был человек: все успевал, всего добивался, заражал всех своей неумемной энергией. Кроме ректорства, он еще работал заведующим кафедрой фармакологии, а на кафедре не было ни одного кандидата наук. Так вот, он стал слать мне

ГЕРОЙ НОМЕРА

каждый день телеграммы. Возвращаюсь с работы, а у меня на полке телеграмма: «Немедленно возвращайтесь в институт». И так каждый день, в течение пятнадцати дней. Я в ответ писала письма, что я не целевая аспирантка, могу остаться где угодно. В итоге решила приехать и решить этот вопрос на месте. И вот я приезжаю, настроившись так воинственно, думаю: сейчас напишу заявление и уеду. Такая вся из себя, кандидат наук, молодой ученый из Москвы (улыбается). Сейчас смешно вспоминать, а тогда я так себя и ощущала. А Торегельды Шарманович даже и слушать меня не стал, сказал: пишите заявление – о приеме на работу. И я со слезами на глазах – разводы от слез даже сохранились на самом заявлении (улыбается) – написала. И меня таким вот волевым решением, практически без моего согласия, приняли на должность и.о. доцента кафедры фармакологии. А в те годы в Москве звание доцента даже в 60 лет не могли получить. И потом, папа мой очень хотел, чтобы я вернулась домой, в Актюбинск. Поэтому я с этим заявлением побежала к нему – он был так рад!

Вот так я вернулась в свой родной институт, на свою кафедру. Сразу же окунулась в бурную жизнь. Каждый день на работе происходило что-то новое, жизнь кипела. Шла подготовка национальных кадров, наши выпускники ездили учиться в аспирантуру в Москву, Ленинград, Киев, Харьков. И я предложила Торегельды Шармановичу открыть свою аспирантуру, чтобы самим готовить своих ученых. А он мне сказал: вот ты этим и займись. У него все очень быстро решалось, от слов он тут же переходил к делу. Вот есть такая категория людей, и, безусловно, Торегельды Шарманович к ней относится, которые быстро схватывают суть идеи и внедряют ее в жизнь без лишних раздумий и сомнений. Как говорится, инициатива наказуема, и я вмиг стала заведующей отделом аспирантуры и ординатуры. Мы стали набирать аспирантов. Нашим первым аспирантом стал Кудайбергенов Капа Кудайбергенович, его сын – Талгат Капаевич – сейчас директор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии МЗ РК. Вот так мы открыли свой отдел аспирантуры, и за все эти годы нами было подготовлено немало хороших ученых, педагогов. Многие наши выпускники сейчас работают в Алматы. Я, конечно, горжусь такими ребятами, которые сами уже являются в настоящее время профессорами, это Беркимбаев Салим Фахатович – директор Института кардиологии и внутренних болезней, Арзыкулов Жеткерген Анесович – директор Института хирургии имени Сызганова, Тогизбаев Галымжан Асылбекович – ректор Казахского медицинского университета непрерывного образования – и еще многими другими, всех не перечислишь. Вообще Актюбинский институт всегда славился сильной подготовкой кадров. Его выпускники работают в настоящее время в разных уголках мира.

Как я уже сказала, своим Учителем с большой буквы я считаю Торегельды Шармановича. Мы со-

званиваемся, я советуюсь с ним, но встречаемся редко из-за его сильной занятости. Кстати, он ведь изменил и тему моих научных исследований. Я-то приехала из Москвы с уже утвержденной темой докторской диссертации. Но под его влиянием изменила ее на близкую к проблеме питания, которую активно развивал Торегельды Шарманович. Я стала изучать особенности действия лекарственных средств на фоне различного характера питания. Это было совершенно новое направление в фармакологии. Кафедра фармакологии Актюбинского медицинского института занималась этой проблемой на протяжении 30–40 лет, т.е. практически мы продолжали его дело. После отъезда Т.Ш. Шарманова в Алматы, когда его назначили министром здравоохранения, я стала заведовать кафедрой фармакологии и проработала в этой должности с 1971 по 2005 год.

– Раиса Салмаганбетовна, расскажите о коллективе, который вы возглавляете, а также о планах и перспективах, стоящих перед Центром сегодня.

– До того, как возглавить Фармакологический центр Национального центра экспертизы лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники, который раньше назывался «Медстандарт» и был основан профессором Абдрахмановым Азатом Абдрахмановичем, я возглавляла с 1994 года региональный филиал «Медстандарт» в Актюбинске. Региональным он назывался потому, что работал с областными центрами всего западного Казахстана: Уральском, Актау, Атырау, еще и Кызылордой.

В 2005 году Бердимуратова Гульнара Даумовна пригласила меня на должность директора Фармакологического центра Национального центра экспертизы ЛС. Меня и до этого много раз приглашали в Алматы на работу. И Т.Ш. Шарманов звал в свой



институт питания, и Е.С. Белозеров, ректор Алматинского мединститута, приглашал заведовать кафедрой фармакологии. Но я все не соглашалась: мне казалось, что если перееду в Алматы, то окажусь далеко от Москвы, разорвутся научные связи с Россией. Ведь я была членом Правления Всесоюзного научного общества фармакологов, где представляла Казахстан. И я ездила на все пленумы Правления – даже тогда, когда болела, когда у меня были маленькие дети. А Алматы очень далеко от Москвы, и мне казалось, что я не смогу ездить на конференции, научные пленумы. Поэтому я долго не соглашалась на эти предложения. Но благодаря настойчивым просьбам Гульнар Даумовны в мае 2005 года мы все-таки решили переехать в Алматы. Я ей очень благодарна, ведь здесь мои знания, накопленные более чем за сорок лет служения Ее Величеству Фармакологии, пригодились. И сама я приобрела много новых знаний и умений. Мы сотрудничаем со всеми фармкомпаниями, со всеми институтами, которые разрабатывают и внедряют новые препараты. А сейчас особый период: появляются инновационные препараты биологического происхождения. Они очень эффективны, но небезопасны, их надо правильно применять. И надо регистрировать только те из них, которые прошли хорошее доклиническое и клиническое изучение, потому что это не препараты химического синтеза. Биологические препараты – это вакцины, сыворотки, это моноклональные антитела – их получают путем генной инженерии, гибридомной технологии. Их невозможно воспроизвести один в один, это большие белковые молекулы, которые требуют тщательного контроля качества, эффективности и безопасности.

Сейчас перед нашим Центром стоят очень большие задачи – чтобы наше население, наши пациенты были обеспечены высокоэффективными препаратами. Но самое главное – чтобы эти препараты правильно применялись. Ведь самый важный принцип – «Не навреди!». Сейчас мы занимаемся изучением этих препаратов, их регистрацией и внедрением в практическую медицину для лечения наших пациентов. Регистрация ЛС – это очень сложный научный процесс. Приходится перелопачивать всю мировую литературу по одному только препарату. Поэтому у нас работают профессионалы – кандидаты наук и клинические фармакологи.

Мы провели четыре конференции по проблемам фармаконадзора – отслеживанию всех побочных реакций, которые возникают при применении ЛС. На наши конференции приезжал руководитель программы ВОЗ по мониторингу ЛС господин Стэн Олсен и председатель Ассоциации европейских клинических фармакологов и терапевтов господин Гонзало Кальво, а также многие известные ученые из разных стран мира. Кроме конференций, мы проводим выездные семинары, тренинги, встречи с врачами, аптечными работниками. Цель таких мероприятий заключается в ознакомлении медицинских работников по всей стране с положением дел



на мировом рынке лекарственных препаратов и их рациональным применением.

Сегодня мы не испытываем дефицита в ЛС, сегодня делается акцент на их безопасности. Сейчас у нас в республике начали проводить клинические исследования препаратов. Ведь и президентом нашей страны Н.А. Назарбаевым поставлена задача обеспечить 50% ЛС собственного производства. Конечно, сделать это не так просто. И все ЛС, которые выпускаются нашими производителями, мы должны очень тщательно проверять, чтобы дать им путевку в жизнь. И эта экспертиза носит научный характер. Если мы регистрируем препарат, а в инструкции будут перечислены неверные показания или не будут указаны побочные эффекты или противопоказания – от этого могут пострадать люди, и не один, а десятки, сотни, тысячи. Так что дело это очень ответственное, здесь должны работать только профессионалы с научным мышлением. У нас и работают очень увлеченные своей профессией люди, умеющие анализировать, делать выводы, увидеть и вычленивать самое главное. Я очень благодарна своим сотрудникам, я их всех люблю и уважаю.

– Расскажите, как возник интерес к фитотерапии и как под вашим руководством проходили клинические испытания такого известного сейчас препарата как «Кызыл май».

– Фитотерапией я начала заниматься с 1990 года – после того как заболела и четыре месяца пролежала в клинике в Москве. Вернувшись, я обратилась за помощью к травникам. В Актюбинске был известный травник Иван Сергеевич Центий, недавно, на 96 году, ушедший из жизни, – замечательный был человек, мы с ним очень подружились. Мой дед по материнской линии, Чумбалов Мажит Мухаметжанович – врач-чумолог, один из первых чумологов в Казахстане. Он окончил медицинский факультет Казанского университета, работал комиссаром по здравоохранению, в 1927 году организовал КазГАПУ. И аптека в Алматы, которая находится на улице Пуш-

ГЕРОЙ НОМЕРА

кина, 13, носила его имя. Там же висел его портрет, и, когда я приезжала в Алматы, всегда приносила туда цветы, так как мы до сих пор не знаем, где он похоронен. Мой дядя, профессор Т.К. Чумбалов, заведовал кафедрой химии природных соединений в КазГУ и тоже занимался выделением и получением активных веществ из лекарственных растений. Так что, наверное, мне было судьбой предначертано заниматься травами.

В жизни ничего случайного не бывает, все, что кажется случайным, находит свою почву. Так вот, в очередной мой проезд сотрудники этой аптеки познакомили меня с братьями Перепелица Евгением Гавриловичем и Владимиром Гавриловичем. Они принесли мне в бидончике масло. Это был «Кызыл май», «повивальной бабкой» которого меня называет Евгений Перепелица. Дело в том, что никто не делал доклинических исследований этого масла. Братья хотели его зарегистрировать, обращались в различные инстанции, но никто не проводил исследований. Они обратились за помощью ко мне, я забрала этот бидон с собой в Актюбинск, и мы всей кафедрой и студентами-кружковцами стали изучать его. Мы проводили различные испытания на его противовоспалительную и ранозаживляющую активность. Результат всегда был очень хорошим, т.е. масло «работает». Через полтора года Евгений Перепелица прилетел к нам, и мы занялись оформлением необходимых документов. Таким образом, мы дали путевку в жизнь этому продукту, сейчас он очень хорошо известен. Без доклинических и клинических исследований всего этого бы не было.

И тут же параллельно я сама начала заниматься разработкой масел. Почему? Потому что все, что хорошо растворяется в маслах, отлично проникает через клеточную мембрану. Человеческий организм состоит из клеток, и, чтобы лекарственному веществу проникнуть в клетку, оно должно хорошо растворяться в липидах, т.е. быть липидорастворимым. Поэтому масла так хорошо работают, исцеляют. Мы разработали одиннадцать масел, четыре из которых зарегистрированы как лекарственные препараты. Масло солодки, крапивы, корня лопуха и шукур-май. У него очень интересная история. У нас в Актюбинске был известный дедушка-травник по имени Насыр, к нему обращались не только местные, но и приезжали из России. Он, умирая, наказал одному врачу, выпускнику нашего института, найти траву, которую называл *шүкір*, и лечить ею, потому что она очень эффективна. *Шүкір* – это «благодать», когда мы говорим *шүкір*, мы благодарим Бога. И вот нам привезли эту траву, мы отправили ее на экспертизу в Караганду, оттуда пришло заключение, что трава называется *ревень татарский*. И мы из него сделали масло. Он цветет всего две недели, и надо успеть собрать траву именно в этот момент, что очень сложно. Более того, *шүкір* растет только в определенной местности. Поэтому получается очень небольшое количество, и мы добавили туда масло солодки, крапивы и корня лопуха. Получилось очень хорошее масло. Мы подходили к этому

вопросу как ученые, а не производственники, поэтому наладить массовое производство мы не смогли, но оно очень известно на западе Казахстана. У нас защитилось более 30 диссертаций по этой теме.

– Раиса Салмаганбетовна, вы занимаетесь научной работой, административной, педагогической. Какой из видов деятельности вам больше всего нравится, от чего вы получаете наибольшее удовлетворение?

– Сейчас педагогической работой я уже не занимаюсь, но участвую в работе многих научных конференций с докладами о рациональном применении ЛС. Я являюсь почетным президентом конгресса «Человек и лекарство – Казахстан». Причиной, по которой я согласилась возглавить это научное мероприятие, был тот факт, что у его истоков стоял мой учитель, академик АМН СССР Михаил Давыдович Машковский. Я изучала в аспирантуре препарат серотонин, который был синтезирован Михаилом Давыдовичем. Мы изучали его влияние на свертываемость крови, и в итоге он попал в аптечку скорой помощи космонавтов. Михаил Давыдович в шутку называл меня Раиса Серотониновна. В Москве был институт медико-биологических проблем, с которым мы тесно сотрудничали, он занимался проблемами космонавтики. И эта моя работа, конечно, сыграла свою роль, когда я проходила в члены-корреспонденты АН РК. Ведь для этого были необходимы научные достижения. И поскольку Михаил Давыдович стоял у истоков этого конгресса, то я ездила на все конгрессы, пока он был жив, ездила, чтобы встретиться со своим учителем, пообщаться с ним. Но он не только мой учитель, он учитель всех врачей нашей страны, потому что его справочник – это настольная книга всех медиков, она и по сей день остается актуальной. Когда он только еще организовывал этот конгресс, мы все поддерживали его, и сейчас конгресс продолжает свою работу. Мы здесь, в Казахстане, проводим свои конгрессы под названием «Человек и лекарство – Казахстан». В этом году проводили в Алматы, затем Алматы – Шымкент – Астана, в Актюбинске. И я хочу сказать, что в регионах очень хорошо проходят эти мероприятия. Все-таки Алматы и Астана избалованы всякого рода научными событиями, а на периферии врачи очень хорошо готовятся к конгрессу, ведь они получают на нем столь необходимую им информацию о новых лекарственных препаратах, новых технологиях в медицинской практике, а также имеют возможность общаться, обмениваться опытом. Чтобы принять участие в этом мероприятии, приезжают до четырех тысяч человек. Я очень горжусь, что переняла эстафету у своего учителя.

– Расскажите о своей семье, о том, как вы проводите свободное время, есть ли у вас любимое занятие, увлечение помимо работы?

– Мой муж, Имамбаев Сагидулла Елемесович, тоже фармаколог, доктор медицинских наук, профессор. Когда мы вернулись из Москвы, он стал работать на кафедре биохимии. У нас двое сыновей, оба окончили медицинский институт, оба с отличием. Им обоим доставалось от нас будь здоров, мы им всегда говорили: вы – дети профессоров, вы должны учиться, чтобы никто не говорил,

что вы пятерки просто так получаете. Старший потом еще отучился в КИМЭПе, затем окончил Энергетический институт и сейчас работает в Экибастузе на ГРЭС-2. Они оба ушли из медицины, хотя младший – кандидат медицинских наук, тяготеет к медицине, но напрямую ею не занимается. Хочу отметить, что мне повезло с невестками. Они очень умные, креативные, талантливые, образованные. Одна из них доктор медицинских наук, а другая – доктор экономических наук. Мы с мужем очень гордимся ими и любим их.

Должна также сказать, что мне очень повезло и с мужем. Я всегда говорила своим студентам: «Ребята, вы не смотрите на девочек из других вузов, надо выбирать среди своих. Завтра вместе поедете на работу в районы и вместе будете решать судьбу пациентов. Не с кем вам будет посоветоваться, а когда вы вдвоем, два врача, вы будете

смотреть в одном направлении и будете поддерживать друг друга». Ведь, как говорил Сент-Экзюпери, любовь – это когда смотрят не друг на друга, а в одном направлении. Когда люди работают вместе, могут помочь друг другу, это очень укрепляет семью. Мы с мужем 55 лет идем по жизни вместе: познакомились в первый день вступительных экзаменов и, как оказалось, навсегда. Мы понимаем друг друга с полуслова, у нас общие друзья, общие коллеги. Мне не надо ему объяснять, кого я сегодня встретила, кто он такой, откуда я его знаю и т.д. – у нас все общее. Это очень хорошо, когда супруги работают в одной профессии, особенно в медицине: где надо – посоветовались друг с другом, где надо – помогли. Наши друзья над нами всегда шутили и смеялись. Они рассказывали, что, когда бы они ни видели нас вместе, мы с мужем разговариваем. «О чем вы говорите все время, о чем можно бесконечно разговаривать?» – спрашивали они. (Смеется.)

Очень люблю читать, общаться с друзьями, коллегами. Перечитываю классику, люблю беллетристику. Читаю не выборочно, а все подряд. Что-то целенаправленно не ищу, особых привязанностей и предпочтений у меня нет. У нас очень хорошая, большая библиотека дома в Актюбинске. Но больше всего люблю читать научную литературу по фармакологии, которая очень динамично и быстро развивается.

У моих сыновей свои семьи, у нас один внук и четыре внучки. Внук учится в Назарбаев Университете; все внучки у меня отличницы, самой младшей из них 4 года, она ходит в школу Монтессори, и я думаю, что и в дальнейшем у нее все будет отлично с учебой. Мой внук – президент молодежного парламента города Астаны, недавно получил благодарность от сената, потому что они в день пожилых людей хорошо провели общественное мероприятие. У него есть лидерские качества. Одна внучка поет в хоровой капелле в театре оперы и балета Астаны. Она поет в «Тоске», «Богеме». Мы очень гордимся ею. У каждого из наших внуков есть свои интересы, возможности для развития и самосовершенствования – дай Бог, чтобы они все это эффективно использовали в своей жизни и были счастливы. У нас очень дружная семья, правда, дети живут в Астане и очень хотят, чтобы и мы с мужем переехали к ним. Но, пока мы востребованы в профессии и можем еще работать, пока я нахожу применение своим знаниям, своему опыту, я считаю, что надо делиться этими знаниями с окружающими и приносить пользу обществу. Мое жизненное кредо: «Дорогу осилит идущий». Я довольна своей жизнью. Думаю, что добиться успеха мне помогло умение ладить с людьми, находить общий язык со всеми, не помнить обид и зла, все прощать. В жизни бывают разные ситуации, надо уметь с честью выходить из них, справляться с конфликтами и стрессами.

Беседовала Дана Бердыгулова



Как не играть в отношения

У некоторых семейных пар однажды встает вопрос о необходимости привнесения духа игры в отношения. Обычно при должном уровне настойчивости и интереса игрой становится оживление отношений через эротические игры. Однако существуют и другие пары, чьи отношения сами по себе можно назвать игрой. Игрой в себя ненастоящих, где один стремится угодить другому, блокируя собственные желания, к примеру, играя роль очень заботливой, но раздраженной жены. Либо муж накрепко надевает на себя непроницаемую маску «занятого безразличия» и, уклоняясь от истинной эмоциональной близости, привыкает играть в отстранение. Существуют и другие игры. В этой статье разберемся, как быть, если количество игры и неискренности в отношениях требуется свести к минимуму. А также какие действия помогут сделать отношения более настоящими и крепкими.



Часто ли вы задаетесь вопросом: «С тем ли человеком я в отношениях?» Приходилось ли вам размышлять о том, что тот, кто сейчас рядом с вами, – это что-то временное, преходящее, а по-настоящему резонансные отношения ждут впереди? Если ваш текущий партнер хотя бы какой-то частью сознания воспринимается как «перевалочный пункт»,

очевидно, вы играете в отношения. Это не хорошо и не плохо. Может, действительно, более подходящий партнер ждет за поворотом, но, так как все мы здесь порядочные люди, позволить себе разорвать вялотекущие, утомляющие отношения иногда кажется нам большим злом, чем непозволение себе отправиться на поиски судьбы. У вас еще остается

этот выход, если он вас интересует. Также можно попытаться найти новые точки соприкосновения со старым партнером. В любом случае, прежде чем работать в этом направлении, проясните для себя ответ на следующий вопрос: «**Что должны включать в себя настоящие отношения?**». Вот некоторые ответы на этот вопрос, а также рекомендации, как приблизиться к описанным признакам настоящих отношений в своей жизни.

1. Понимание обоими: отношения – не игрушка.

Основные сложности и «игры в отношения» начинаются тогда, когда место доверительной беседы занимают короткие электронные сообщения, чтобы «отмазаться». Чувства переходят на уровень подсознания – вроде они есть, но неясно, какие и зачем. Секс вырождается в игру без эмоций, а не становится продолжением познания одним человеком другого. Понятие любви улетучивается из обыденной речи, такие слова как «доверие», «честность», «искренность» тоже перестают иметь значение. Ситуация ухудшается, если неуверенность в себе одного или обоих партнеров становится привычной. Нарастает чувство обиды, а выходом из создавшегося напряжения видится уход от проблем. Но отношения – не игрушка, которую можно выбросить, если сломалась. Ровно те же грабли обычно ожидают и в последующих связях.

Нужно перестать убегать от проблем и встретиться со своими страхами, неудачами, неоправданными ожиданиями лицом к лицу. Исправляйте ситуацию по мере сил. Больше общайтесь лично, цените мгновения, проведенные вместе. Прощайте, принимайте, и, главное, сами искренне любите людей, которые этого заслуживают. А если заметите, что кто-то играет с вами, обсудите с ним этот вопрос начистоту.

2. Каждый живет в одном и том же времени и пространстве.

Допустим, молодая пара съезжает, живет вместе. Бывает, что женщина заинтересована в более серьезных отношениях. Однако, не говоря мужчине о том, что она в них заинтересована, боясь спугнуть любимого, женщина рискует так никогда в эти серьезные отношения с ним не вступить. Если вы притворяетесь, что вам «и так хорошо», а на самом деле есть что-то еще, что не высказывается, обычно это является признаком того, что отношения развиваться не будут.

Хорошо быть прямым и откровенным с самого начала или стать таким, когда вы точно будете понимать, чего хотите от своего партнера. Не нужно ходить вокруг да около лишь потому, что вы опасаетесь, что партнер сбежит. Если человек оказывается трусом и сбегает от вас только потому, что вы были честны с ним – стоит задуматься о том, что этот человек был не для вас.

3. Больше честности, ясности и открытости.

В идеальном случае вы не должны бояться говорить на любые темы. Намного легче поддерживать искренность и ясность в отношениях, разговаривая, нежели упускать важные моменты, вытеснять их и тем самым двигаться в никуда. Говорите, поясняйте, что вы имеете в виду, не стесняйтесь спрашивать, что имел в виду партнер. Может оказаться, что вы слишком многое додумывали за него. Не ожидайте, что ваши близкие обязаны читать ваши мысли. И по возможности избегайте игр с их чувствами и сердцами. В Интернете много шуток о том, что женщине не нужен повод для обиды, она может создать его из ничего, а мужчина – давай, догадывайся, за что я на тебя в обиде. Можно прожить без таких игр – они разрушают ясность и истинное доверие. Говорите своей половинке всю правду, как есть. Если однажды о чем-либо умолчать, рано или поздно это «что-то» рискует превратиться в обман.

Больше слушайте, по возможности не пререкайтесь. Старайтесь говорить сами, не обижая других, не унижая их чувства собственного достоинства. Здесь и вода камень точит. Общение – не просто важная часть отношений, это и есть отношения. Главные причины испортившихся отношений: когда один предаст доверие другого, не выполняет своих обязательств, либо партнеры просто перестают общаться, разговаривать друг с другом. Поэтому будьте честны, ясны в собственных мыслях и способах самовыражения, открыты к партнеру. Выполняйте взятые на себя обязательства, а самое главное – общайтесь!

4. Красивые слова, ведущие к красивым поступкам.

Обращайтесь со своим любимым так, чтобы, говоря о любви и чувствах, он не ощущал зияющую пустоту за этими словами. Подкрепляйте свои слова действиями. Понятно, что забота – одно из лучших проявлений любви, однако речь не только о ней. Обращайте внимание на мелочи, которые происходят в ваших повседневных ритуалах общения. Если вы говорите «прости», а сами, развернувшись, занимаетесь тем же самым, что только что обидело вашего партнера – уровень доверия подтачивается. Или если вы сами говорите «ладно, прощаю», но не прощаете, а переливаете раздражение в новый сосуд, чтобы вновь при случае вылить его на партнера – тогда опять же ваши слова расходятся с действиями.

Отношения не смогут стать «настоящими», если оба партнера не будут откровенными и искренними друг с другом и если их слова не будут соответствовать поступкам. Говоря «Я люблю тебя», имейте в виду, что это значит, что ваш человек достоин подарков, ласковых прикосновений, сюрпризов в виде завтрака утром в постель, ароматической ванны, похода на концерт, абонемент в фитнес-центр, билетов в какой-нибудь йога-тур



в Индию, чтобы провести там время с собой и привести ум и тело в порядок. Красивые, а главное, подходящие подарки – это действия, подкрепляющие слова. Но часто достаточно и простых бытовых мелочей, облегчающих жизнь вашему партнеру хотя бы на один день. Можно просто забрать ребенка из школы самому, зная, что у вашей половинки сегодня был трудный день и ей захочется побыстрее в ванную и спать.

5. Отсутствие нереалистичных ожиданий от партнера. Все мы живем в плотном информационном пространстве, где нас атакуют стандарты красоты в гляцевых журналах, стандарты чувства юмора в не очень-то смешных комедийных шоу, мелодрамы и женские романы показывают, какой должна быть нормированная, «правильная» любовь.

Но настоящие отношения не тождественны идеальным отношениям. Иногда даже совсем наоборот. В настоящих отношениях партнеры открыты друг перед другом, а это значит, что находится место проявлению и условно негативных эмоций: гнева, стыда, страха, печали. В настоящих отношениях партнеры могут разделить эти эмоции и поддерживать друг друга в нужный момент или же посоперничать, поуточнять границы, если мы имеем дело с гневом. Главное – не запихивать эмоции глубже, создавая иллюзию хороших, идеальных отношений, где никто никогда не бывает злым, печальным, тревожным и т.д.

Вы можете себе позволить быть неидеальным. Чего-то не знать, не уметь. У всех бывали неудачи, и их наличие в жизни не делает вас и вашу жизнь «плохой». Точно также вы можете позволить это вашему партнеру.

Любые настоящие отношения никогда не станут идеальными, и не стоит рисовать себе радужный мир, в котором партнер должен однажды проснуться, осознать, как он был плох и, раскаявшись, в мгновение ока стать идеальным. Этого не происходит никогда. Люди не меняются. Однако учиться иметь дело с реальным партнером никогда не поздно, наслаждаться его обществом и благодарить за то, что он есть в вашей жизни... такой, какой есть. Каждые отношения имеют свои проблемы. Однако в настоящих, безусловно, неидеальных отношениях оба партнера стремятся быть друг с другом даже в самые тяжелые времена. И в хорошей семье, когда приходит беда, говорят не «Ты виноват», а «Я с тобой!».

6. Ощущение искренности и... уязвимости. Настоящие, подлинные отношения, без игр – большая нагрузка для нашей психики, которая полна защит. Смысл игр в отношениях – тоже защита. Защита от другого, пусть и близкого нам человека. Ведь это страшно, его личность может нас «поглотить»: чужая душа всегда потемки. В настоящих отношениях от чувства уязвимости не бегут. Оно так или иначе

присутствует в обоих партнерах, доверившихся друг другу. Оно забирает необходимость казаться все время сильным, каким мы часто вынужденно демонстрируем себя перед социумом. Но это и не слабость, ведь позволение себе быть уязвимым с этим партнером иногда требует огромного мужества. Что значит быть уязвимым? Само собой, быть честным, раскрыться в своих чувствах. Так немного в этом мире ситуаций, где мы можем по-настоящему проживать наши истинные чувства. И близкий человек может и должен быть такой «ситуацией». Это дает ему определенную власть – да, он слишком много знает о нас. Но прелесть настоящих отношений в том, что он не воспользуется ею против вас, потому что способен разделять ваши самые потаенные чувства и принимать их как свои.

Откройте, будьте с человеком, которого вы любите, и, окружив его любовью, дайте ему возможность сделать вам шаг навстречу. Позвольте себе полностью все прочувствовать. Растопите ледяные стены, которые, может, уже начали возводиться между вами. Найдите способ прожить ранее недопережитые острые эмоции – как хорошие, так и условно плохие. Настоящая совместная жизнь связана с настоящими эмоциями. Приветствуйте их на вашем пути.

7. Ощущение свободы и безграничности возможностей, когда вы вместе... и даже когда нет. Вместе мы банда! Баланс приходит в отношения, когда знаешь, в чем можешь положиться на партнера и в чем поддержать его. Очень важно понимать, что не всегда и во всем партнер будет в состоянии нас поддерживать. Не все могут поднять 300 килограммов. А идея «На тебя нельзя положиться» означает также и то, что, вероятно, вы много положили. В следующий раз можно положить поменьше или даже уточнить заранее: «А какой вес ты сможешь выдержать сейчас?». Уже исходя из того, что вы знаете, на что способны вы и ваш партнер, можно увидеть те возможности, которые открываются перед вами.

Мы не можем заставлять партнера быть ровно таким, каким мы его хотим видеть, или же заставить его любить нас всю жизнь. Мы не должны умолять человека остаться, если однажды он решил уйти.

Отношения – это слияние двух душ, и разделение впоследствии будет тем болезненнее, чем плотнее эти души привязались друг к другу. Настоящие отношения подразумевают свободу каждого в них. Речь не об изменах, нет. Это значит, что каждый должен иметь личное пространство и шанс вернуться из этого слияния к себе. Здорово, если на каждом этапе отношений у партнеров остается область свободы от другого, личное пространство, где можно подумать о себе самом, побыть «Я». Затем вновь возвратиться к местоимению «Мы».

8. Помощь друг другу в личностном развитии. Продолжая говорить о слиянии, важно отметить, что для настоящих отношений важно не найти кого-либо, в ком можно потерять себя, а отыскать того, кто поможет вам найти себя в своей жизни. Прекрасная фраза в тему: «Я люблю его не за то, какой он, а за то, какая я рядом с ним».

Когда мы тесно общаемся с тем, кто в чем-то лучше нас, мы начинаем подтягиваться до его уровня. Также работает и обратная сторона – мы можем невольно опуститься до уровня партнера, потому что любые отношения предполагают, что люди общаются в некоем общем поле. Подумайте без ложной скромности о том, чему вы могли бы научиться своего партнера, что в вас есть хорошего для его роста. И что есть в нем такого, что необходимо было бы подтянуть вам. Может оказаться, что качества или навыки, которые бы вы хотели в себе развивать, не присутствуют в вашем партнере, но однажды в беседе за чашечкой чая выяснится, что вы оба не прочь научиться писать пейзажи маслом. Это отличный шанс проводить больше времени за интересным занятием. Помогая друг другу в личностном развитии, ваша «банда» только окрепнет, ведь вы обязательно откроете что-то новое для себя во внешнем и внутреннем мире.

9. Границы, в которых есть только вы двое и нет места влиянию других людей. Ваши друзья, близкие, даже повзрослевшие дети, активно лезущие со своими советами в отношения, должны наткнуться на глухую стену четко очерченной границы, которую никому кроме вас с вашим партнером не дано переступить. Шум мнений пусть остается шумом за этой стеной, и он никак не должен влиять на то, что не зря называют личной и даже интимной жизнью. Никого не должно трогать, как вы со своим партнером строите отношения, если вас обоих все действительно устраивает. Вы должны прожить свою единственную и неповторимую жизнь так, как хочется именно вашей паре, а не подружке вашей мамы, которая недавно прочитала «Домострой» и решила, что вы живете совсем не как люди.

Это лишь некоторые ответы на вопрос «Что должны включать в себя настоящие отношения?». У вас могут быть и свои, ведь по-настоящему только вы сами гений своей жизни и только вы способны определить, являются ли ваши отношения настоящими лично для вас. Но я надеюсь, что эти советы и идеи будут полезными и натолкнут на нужные лично вам размышления. Открытости вам и осознанности для естественного избавления от лишних игр в отношениях!

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

Игромания: за и против

Все мы немножко дети. Недаром же говорят, что мужчину от мальчика отличает только стоимость его игрушек. И даже в крупных корпорациях сильной половине коллектива на полном серьезе дарят на День защитника Отечества радиоуправляемые вертолетики. А с каким удовольствием мамы шьют платья для дочкиных «барышень»! Для коллекционных авторских кукол сейчас устраивают целые выставки, причем довольно часто. Сегодня же у нас речь пойдет о компьютерных онлайн-играх (тех, которые, в отличие от сингловых, никогда не заканчиваются, и поэтому многие на них «подсаживаются»). Что это – украшающее жизнь хобби или реальная угроза психике нашей молодежи?

МНЕНИЕ ЗА

На одном из интернет-сайтов нам встретилась жизненная история, в которой автор рассказывает о своем увлечении онлайн-игрой с неожиданного ракурса – о том, как она помогла ему найти много друзей и наполнила жизнь смыслом. Вкратце сюжет таков.

Начал играть в онлайн-игру (мы не будем писать название, т.к. это можно отнести к любому онлайн-миру) наш герой довольно поздно – в 18 лет. Обычно к 20 годам люди уже стараются уйти от увлечения играми, т.к. пора жениться, заканчивать вуз и искать серьезную работу. Но парень, назовем его Миша, к тому времени уже жил со своей будущей женой, учился заочно, работал клерком в офисе с 8 до 17, и эти проблемы его не касались.

Мише было просто скучно – развлекался он только в выходные, встречаясь с друзьями в баре. От скуки они и начали играть в игру. Сначала играли только по вечерам – это было развлечение, отдых после работы. Теперь и на встречах в баре они начали обсуждать только свое увлечение. Девушкам вскоре стало скучно слушать непонятный игровой сленг, они стали собираться отдельно.

Дальше – больше. Теперь Миша с друзьями уже играли не два часа после работы, а по 7–8 часов, на работе клевали носами. А вечером – опять интересные виртуальные приключения, общение с друзьями в голосовом чате, посиделки до 3 утра с банкой кофе в обнимку. В шесть часов просыпались (если вообще ложились) и снова шли на работу хлопотать стеклянными глазами.

Многие из вас скажут, что это очень печальная картина – бессмысленная трата времени на бессмысленные игрушки. Но Миша бы с вами не согласился. Он считает, что именно в то время, несмотря на жуткие недосыпы, ссоры с девушками и траты денег на апгрейды компьютеров, они с друзьями стали по-настоящему счастливыми. В своем посте Миша утверждает, что увлечение – вот что делает человека счастливым, и неважно, увлечены вы бисероплетением, коллекционированием марок или компьютерными играми. Это так важно – найти свое хобби, не утонуть в болоте однообразных будней. Как Миша с друзьями жили «до игры»? Работали по 8 часов, приходили домой, ложились на диван, смотрели какой-нибудь глупый фильм, засы-



пали, а утром все повторялось по новой. Замкнутый круг. День сурка. А в игре теперь каждый вечер был разный, наполненный приключениями, схватками с опасными монстрами и другими игроками. Не каждому дано родиться Ларой Крофт, Индианой Джонсом или Крокодилем Данди, но каждому компьютерная игра может подарить интересную жизнь. Тут можно задуматься: возможно, эти погруженные в игру «ботаники», которых все презируют и высмеивают, на самом деле счастливее тех, кто изо дня в день идет по кругу «работа-дом-работа», не понимая, что без особого, только вашего личного увлечения радость жизни проходит мимо.

Так прошло 6 лет. Девушки Мишу и его друзей, как ни странно, не покинули, некоторые женились, у Миши родилась дочь. Интерес к игре постепенно стал пропадать: молодые люди уже знали о ней абсолютно все, обшарили все уголки, не осталось таких монстров, которых бы они не убивали. На хобби стало уходить меньше времени, однако теперь у Миши и его друзей благодаря игре появилось множество знакомых по всей стране и много времени стало уходить просто на общение со всеми ними.

Миша сотоварищи несколько раз ездили в другие города, знакомились с партнерами по игре. Это казалось невероятным: сколько на первый взгляд совершенно чужих друг другу людей смогла познакомиться и подружиться онлайн-игра. Причем люди были разные. Например, приезжал на встречи в Москву дядя Костя пятидесяти лет, который жил в Украи-

не, имел семью, серьезный бизнес и при этом был ярким игроком. Он чувствовал себя своим среди молодежи, при этом мог помочь советом, не забывал пожуричь за ненормативную лексику. Лично Мише дядя Костя помог в трудный момент, когда у того погиб близкий родственник: он приехал в город, где жил Миша (за 3000 км от дома), делился с ним жизненным опытом, убеждал и успокаивал. Уже только за одного дядю Костю Миша готов сказать онлайн-игре огромное человеческое спасибо.

Сейчас Миша признает, что играть ему уже просто не хочется: эйфория от увлечения прошла. Изредка, в выходные, может «вспомнить молодость», проведя 6 часов за компьютером. Зато теперь его телефонная книжка вмещает более 300 номеров и каждые полгода он ездит в Москву встречаться со своими многочисленными друзьями по игре.

В общем, наш герой Миша обеими руками ЗА онлайн-игры.

МНЕНИЕ ПРОТИВ

К сожалению, несмотря на наличие, как мы убедились, положительных моментов в увлечении онлайн-играми, обыкновенные новости зачастую свидетельствуют об «обратной стороне медали». В последнее время СМИ часто сообщают об участившихся случаях с криминальным исходом (а порой и смертельным), которые так или иначе связаны с онлайн-играми. В то же время реклама этих игр активизировалась. Нас призывают играть бесплатно и получать море адреналина, которого нам не хватает в обычной жизни. Что же происходит? Почему геймеры идут на насилие?

Вот небольшой список реальных фактов, случившихся в недавнее время:

- парень двадцати лет вдруг решил, что он находится в онлайн-игре, что вокруг него монстры, и начал рубить всех топором. Более десятка человек, пострадавших от геймера, госпитализированы;

- мальчик после многих часов игры перестал реагировать на окружающую его действительность, и привести его в чувство смогла только вызванная родителями бригада психиатрической помощи. Ему теперь «светит» долгое лечение сильными препаратами и полный запрет любых игр;

- студент из Франции, три дня не спавший (ночью – онлайн-игра, днем – учеба в университете), в результате взял да и вышел в окно;

- мама одного петербургского школьника выключила ему игру, и он нанес ей двадцать шесть ножевых ранений.

И это еще, конечно, далеко не все. Никто не говорит, что нельзя играть в онлайн-игры вообще, но геймерам грозит столько опасностей, что стоит относиться к этому серьезно. В их числе такие как:

1. Усугубление и развитие вредных привычек. Не о каждом геймере заботится мама или жена – по мере втягивания в процесс игрок постепенно переходит на фастфуд, консервы и растворимую лапшу, что очень вредно для здоровья. Геймеры пьют много кофе, чаще курят.

2. Страдает работа (учеба). Игра настолько увлекает, что человек, если есть доступ к Сети, начинает урывками играть и в офисе, что плохо сказывается на рабочем процессе (это не говоря уже о «чугунной голове» после бессонных ночей). Студенты начинают пропускать «менее важные» лекции. Итоги – «хвосты» в институте и увольнение с работы. Если геймер школьник – то безобразные оценки в табеле.

3. Разрушение реальной жизни, уход от нее. Вторая половинка геймера обычно негативно относится к такому увлечению: ведь на нее времени не остается. Конечно, бывают счастливые совпадения, когда два любящих сердца сводит именно увлечение игрой, но это лишь исключение, которое подтверждает правило.

4. Возникает опасная иллюзия безнаказанности и вседозволенности. Конечно, в любой игре есть администраторы (модераторы), которые «банят» за матерные слова, но они ведь тоже не железные и иногда отдыхают. Да и это препятствие хулигану легко обойти: ведь можно написать приватное сообщение, которого никто кроме адресата не видит. Или взять игровые аспекты – в них всех есть элемент насилия. Причем убивают геймеры не только монстров, но и других игроков. И одно дело – убивать их, например, при штурме замка, а другое – ставить убийство главной целью. Увлеченных «жаждой крови» не останавливают даже огромные штрафы и возможность потерять своего персонажа. Они приходят в игру убивать! Стоит ли говорить о том, что до криминала в реале остается полшага?

5. Денежные расходы на игру. Конечно, играть можно и бесплатно, только в некоторых играх есть «абонентка». Однако так соблазнительно в процессе игры получить какие-то льготы и достижения за «мани». Дети экономят деньги, данные на покупку завтраков, чтобы купить игровые прикормы.

6. Переутомление при долгой игре, недосып на фоне всего вышеописанного приводит геймеров к психологической нестабильности, именно поэтому они могут спутать реальность с игрой. А когда близкие хотят «извлечь» их из игрового рая, это вызывает у них агрессию, что тоже может привести к преступлению – от обычного хулиганства до убийства.

И это все не пустые страшилки. Да, как безобидное хобби, не поставленное во главу угла, онлайн-игры могут приносить удовлетворение и пользу. Или, например, когда пилоты обучаются на играх-симуляторах вождению самолета. Также знатоки признают ценность игры Football Manager. Утверждают, что из нее можно узнать много тонкостей и получить опыт работы футбольного менеджера. Основную ценность этого симулятора представляет база данных по футболистам, которую собрало сообщество любителей футбола.

Однако мы считаем, что не стоит забывать изречение Парацельса: «Все – яд, все – лекарство; то и другое определяет доза».

Наталья Выдренко



Бывает, что взрослые жалуются на ребенка: дескать, играет целыми днями, а какой в этом толк! Лучше бы чем-то полезным занялся! Разумеется, важно развивать полезные для жизни навыки, однако игра является для ребенка ценной и необходимой для развития деятельностью. О том, что игра – занятие серьезное и почему важно играть с ребенком, поговорим в этой статье.

По мнению голландского культуролога Й. Хейзинги, создавшего в 30-е годы прошлого века трактат «Человек играющий», любая человеческая деятельность, кроме прямой самозащиты и занятия выживанием, является игрой. Взрослым, глядящим на детскую игру, это занятие может казаться несерьезным. Однако в игре, согласно теории Холла, ребенок метафорически воспроизводит стадии становления человечества. Он буквально «вращает» в культурный мир взрослых через игру, которая отражает окружающую его жизнь.

Й. Хейзинга, исследующий феномен игры в широком культурном контексте, пишет, что животные, которым также присуще умение играть, в отличие от человека, не смеются, то есть игра, в широком смысле, может включать в себя всю серьезность. Он определяет игру как «свободное действие», ведь она лишена принуждения. Игре предаются в свободное время в особом игровом пространстве.

Позднее Э. Берн напишет бестселлер «Игры, в которые играют люди», сформулировав основные психологические игры, которыми взрослые люди занимают время своей жизни, и понятие игры уже точно больше не покажется миру исключительно несерьезным, детским занятием. Жизнь – игра, и в течение жизни проигрываются разные игры.

Игра не возникает сама по себе, а передается от одного поколения к другому – от старших к младшим. Дети растут среди взрослых, а взрослым некогда играть, мало того, что они уже не умеют этого

делать, но также и не считают важным. А зря! В игре формируются разные стороны личности ребенка, происходят значительные изменения в его психике, подготавливающие его переход к новой, более высокой стадии развития. Этим объясняются огромные воспитательные возможности игры, которые психологи считают ведущей деятельностью дошкольника и детей младшего школьного возраста. Игра их действительно очень интенсивно развивает и дарит новый многогранный опыт. Сколько всего важного постигает ребенок в игре!

1. В безопасной ситуации игры ребенок может позволить себе опробовать практически любые способы поведения и научиться поступать максимально правильно при определенных обстоятельствах.

2. Время, проведенное в игре, позволяет ребенку достичь состояния полного эмоционального удовлетворения, забыть о страхах, обидах и неприятных переживаниях. Игра для ребенка – это также и способ самоисцеления, который утрачен у многих взрослых. Благодаря игре могут быть выражены и отработаны различные конфликты и даже травмирующие переживания. Известно, как дети, переселенные из районов боевых действий, балансировали свой травмирующий опыт тем, что... играли в войнушку. Все дети играют в нее, однако в данном контексте можно говорить о терапевтичности игры.

3. Играя, ребенок может «выговориться», выразить себя, свои эмоции на специальном языке игры, ведь выражение себя важно не только для взрослых. При этом игра – единственная доступная в детском возрасте деятельность, которая обеспечивает ребенку ощущение полной самостоятельности и личностной свободы, подвластность предметов и выбор действий. Ругая куклу так же, как мама еще совсем недавно ругала дочь, ребенок выражает то, что наболело и, проигрывая роль мамы в игре, «выпускает пар».

4. Во время игры обычные инстинктивные желания ребенка начинают воплощаться в реальность и перевоплощаться в определенные действия, которые и показывают, готов ли ребенок перейти на новую фазу в обучении и развитии.

5. Игры «по правилам» становятся первой школой ребенка для подготовки к жизни в социуме. Они помогают научиться взаимодействию с другими людьми в реальной жизни, соблюдать договоренности, уважать чужие границы, вместе делать что-либо и получать от этого удовольствие.

6. Игры способствуют развитию таких важнейших познавательных процессов как память, внимание, мышление, они учат сосредотачиваться, проявлять гибкость, улучшают коммуникативные и творческие способности, развивают пространственные навыки, координацию, скорость реакции.

Таким образом, игра помогает ребенку развить способности, необходимые для того, чтобы подготовиться к задачам хаотического и сложного мира будущего. Сюда входят процессы исследования мира, взаимодействия с ним, выхватывания фрагментов в его течении и соединения с ними. Играя наедине с собой, с игрушками, ребенок может проигрывать в уме сразу несколько сюжетов одновременно. Истоки этих сюжетов лежат в разных ценностных, культурных и смысловых плоскостях. Ребенок удерживает в памяти и проигрывает сразу несколько ролей, на первый взгляд, несовместимых, вкладывает один сюжет в другой, причудливо переплетает разные истории и свободно путешествует по ним. Внешне самостоятельная игра может выглядеть совсем не так, как последовательна она и упорядочена в активном, играющем сознании ребенка.

Многие детские психологи рассматривают совместную игру ребенка со взрослым не только как основное средство развития маленького человечка, но и как инструмент, способствующий взаимопониманию разных поколений. Если родители хотят наладить доверительные взаимоотношения с ребенком, которые не нарушит даже сложный период переходного возраста – играть с ребенком необходимо с самого раннего возраста. Воспитание назидательными нравоучениями приведет к прямо противоположному результату: ребенок захочет отдалиться как можно скорее.

Как уже говорилось, в дошкольном возрасте, а также частично и в младшем школьном возрасте игра является ведущей деятельностью. С момента рождения ребенка до его поступления в школу сменяются три вида ведущей деятельности. Вначале это эмоциональное общение, затем предметная деятельность и, наконец, сюжетно-ролевая игра. При этом играть с детьми можно и нужно с рождения, поскольку в более раннем возрасте через игру совершенствуются другие формы действий, которые пригодятся в будущем. Например, если ребенок уже учится застегивать пуговицы, завязывать шнурки на ботинках – он освоит это быстрее, если включится в игровой процесс. Застегнуть пуговицы можно сначала предлагать кукле, построить домик зайке, сварить кашку на игрушечной плите и т.п. Взрослому, при определенном желании, будет нетрудно задавать ребенку такие нужные стимулы для игровой деятельности. Ребенок буквально «вращается» в мир взрослых через игру, которая является отражением деятельности взрослых. И, как правило, та «работа», в которую ребенок больше всего играл в детстве и которая подарила наиболее сильные эмоциональные переживания, станет впоследствии связана с выбором профессии. Или как минимум останется неким тайным призванием, которое будет мучительно хотеться реализовать.

Сюжетно-ролевая игра – основной вид игровой деятельности у детей. Для нее характерны эмоциональная насыщенность и увлеченность предметом игры, активность, творческие идеи, креативность и самореализация. Ребенок может целый день просидеть за игрушками, выстраивая целые города из кубиков, проигрывая различные истории. Почти все авторы, исследовавшие ролевую игру, отмечают, что на ее сюжеты ключевое влияние оказывает окружающая ребенка действительность. Лучше всего эту особенность игры охарактеризовал К. Ушинский: «Взрослые могут иметь только одно влияние на игру, не разрушая в ней характера игры, а именно – доставлением материала для построек, которыми уже самостоятельно займется сам ребенок. Но не надо думать, что этот материал весь можно купить в игрушечном магазине. Вы купите для ребенка красивый и светлый дом, а он сделает из него тюрьму; вы купите для него кукол, а он выстроит их в ряды солдат; вы купите для него хорошенького мальчика, а он станет его сечь; он будет переделывать и перестраивать купленные вами игрушки не по их значению, а по тем элементам, которые будут вливаться в него из окружающей жизни, – и вот об этом-то материале должны больше всего заботиться родители и воспитатели».

Детские сюжеты игр разнообразны и отражают конкретные условия жизни ребенка. Они меняются в зависимости от конкретных условий, от вхождения ребенка во все более широкий круг жизни, вместе с расширением его кругозора. Если вы хотите быть ближе со своим ребенком, попробуйте разуз-

ВОСПИТАНИЕ

нать, какие сюжеты в своей самостоятельной игре он проигрывает.

Еще один вид детской игры называют «игрой-драматизацией». Этому творческому занятию присуще наличие замысла, сочетание наигранных (ролевых) и реальных действий и использование предметов и игрушек, выступающих в качестве дополнительной второстепенной атрибутики. Игровая деятельность обычно строится на основе литературных произведений – роли, поступки героев, сюжетная линия определяются текстом произведения. Разыгрывать знакомые сказки и истории вместе со своим ребенком – приятное и полезное времяпрепровождение. Драматизация оказывает большое влияние на формирование и развитие речевого аппарата. Ребенок осваивает выразительные средства, пользуется различными интонациями и вырабатывает четкость речи, стараясь внятно произносить реплики своего героя.

Если уж совсем хочется совместить приятное с полезным, можно поиграть с ребенком и в развивающие, дидактические игры, которые целенаправленно разработаны педагогами для того, чтобы помочь ребенку подготовиться к новой взрослой школьной жизни. Дидактическая игра должна содержать понятные правила: при помощи правил взрослые могут управлять процессом игры, а вместе с ней и познавательной деятельностью, корректируя поведение детей в случае необходимости. В дошкольном возрасте дидактическая игра считается основным средством сенсорного воспитания. Знакомство с формой, величиной, цветом, пространством, звуком – все это область дидактических заданий. В отличие от учебы, в дидактической игре действуют одновременно два начала: учебное – познавательное, и игровое – занимательное.

Развивающие игры – это игры на развитие внимания, памяти, мышления и т.п. Каждому ребенку будет полезно поиграть в головоломки, собирать конструктор или пазлы. Одной из разновидностей развивающих игр являются настольные игры, которые в интересной, красочной форме учат ребенка самостоятельности, сообразительности, образности мышления, а также позволяют собрать вечером всех членов семьи за игровым столом и становятся отличным поводом для семейной игровой коммуникации.

Отлично развивают и различные подвижные игры, они помогают направить и утилизировать обычно бурную детскую энергию. Взрослый может разделить с ребенком и этот процесс – и ребенку будет вдвойне интересней.

Компьютерные игры ввиду стремительно развивающейся игровой индустрии все более вытесняют обычные игры на задворки, но это нельзя считать строго негативным процессом. Напротив, обилие возможностей, которые предоставляют современные игры, подготавливают детей как раз к жизни в



Если вы хотите быть ближе со своим ребенком, попробуйте разуть, какие сюжеты в своей самостоятельной игре он проигрывает

новом веке, тогда как противники компьютерных игр остаются в веке прошлом, ругая компьютер сегодня подобно тому, как первое время ругали печатный станок Гуттенберга за появление печатных изданий.

Играйте больше со своими детьми, особенно если они еще не ходят в школу. Сохраняйте с ними доверительные отношения с детства, и вы избавите себя от целого ряда семейных проблем в будущем.

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



Мы заботимся о Вашем здоровье!

**Естественное очищение организма
Помощь при снижении веса**



WWW.DIADAR.RU

+7 495 785 55 23 (многоканальный)

Как встречать год Деревянной Козы

Как быстро летит время! Вот уже не за горами Новый год. Он продлится с 19 февраля 2015 до 7 февраля 2016 года и будет годом Деревянной Козы. Но мы все же начинаем встречать его как обычно – 31 декабря. И, как все нормальные люди, уже сейчас можем интересоваться наступающим годом. Что нам необходимо знать и учесть в новом году? Что любит и к чему благоволит хозяйка этого года? Что необходимо предпринять для того, чтобы она благоволила весь год? И вообще, чего нам ожидать в 2015-м году?

ПОДРОБНЕЕ О ГЛАВНОМ

Поговорим о хозяйке года – что представляет собой это милое животное и какие легенды ходят вокруг нее. Коза считается выносливым и неприхотливым животным, ей приписывают артистизм и любовь к творчеству, также выделяют такие качества как нежность, кротость, беззащитность, миролюбие, вежливость, скромность, доброту, благожелательность и сострадательность. Есть у нее и плохие качества, которые тоже стоило бы учесть: упрямство и проявляющийся порой капризный нрав. В мифах и легендах восточных стран о Козе мало упоминается. Зато говорят о ней исключительно в положительном свете – как о миротворце вселенной. Чаще всего в мифах Коза символизирует плодородие. Существует известный древнегреческий миф о могучем Зевсе, которого нимфы вскормили молоком козы Амалфеи на острове Крит. В благодарность Зевс после смерти своей кормилицы поднял ее на небо и назвал в честь нее звезду. А еще у хозяйки этого года есть знаменитый и желанный рог изобилия, взятый из той же древнегреческой мифологии. Кстати, в год Козы родились такие известные люди как Коко (Габриела) Шанель – 1883 и Мэл Гибсон – 1956 год, так что верно приписывают людям, рожденным в год Козы, артистизм и творчество.

НЕМНОГО ОБ АКТУАЛЬНОМ

Итак, что же делать для того, чтобы обрести благосклонность главной гостьи наступающего года? Для начала можно ее мысленно представить: мягкое пушистое животное, которое мирно пасется на зеленом лугу, а над ней – голубое небо, в воздухе разливается запах полевых цветов, чувствуется дуновение теплого летнего ветерка. Вот именно эту атмосферу нам и нужно будет перенести в скорую зимнюю стужу. Мысли, которые возникают, когда представляешь Козу, сразу навевают что-то домашнее, уютное и теплое. И это все неспроста!

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ И КАК ПОДАТЬ?

Все должно быть натуральным. Овощи, фрукты и натуральные соки, и как можно больше свежей

зелени – она будет «гвоздем» новогоднего стола. На Новый год обычно стол ломится и не объедется мало кому удастся, а здесь все так легко и полезно – даже если вам прописали диету, не страшно: все-таки растительная пища, вреда уж точно не будет. Коза – заботливое животное, так что ничего консервированного и приносящего вред драгоценному здоровью. А торты и пирожные – те просто в тон предстоящему году создавались. Молочные продукты у нас тоже в любимчиках. В общем, позаботилась хозяйка о здоровье. И да – не обидьте заботливую хозяйку года Козу, приготовив блюда из ее земных сородичей. Никакого козьего молока и мяса, даже если очень хочется: вдруг рассердится, а это на весь год!

Насчет подачи все до элементарного просто: стилией нашей Козы является дерево, поэтому сервировку можно сделать всю в одной теме. А если не хочется, то можно добавить хотя бы пару деревянных элементов, пусть то будет хлебница или старинные прабабушкины ложки. Кстати, деревянная посуда может добавить вкусовые оттенки вашему блюду.

Торжественные скатерти и салфетки – немаловажная часть новогоднего застолья, так что обратим внимание и на их содержание. Лучше, если они будут из натуральных материалов, таких как лен, например. Смотрится богато, элегантно и совсем не вычурно. Для салфеток можно использовать те же деревянные кольца – комбинация очень даже ничего. И какая-нибудь небольшая деталь с изображением Козы будет совсем неплохо смотреться на столе, как бы ненавязчиво напоминая, чей год мы встречаем.

НЕМНОГО СЛОВ ОБ ИНТЕРЬЕРЕ

В общем, представляли Козу мы на зеленой траве и с голубым небосводом. Поэтому, опираясь на эту цветовую гамму, и украсим наш дом. Необязательно яркие кричащие тона: все-таки Коза – животное домашнее, а значит, благоволит домашнему теплу и уюту. Мы уверены: после такого приема благосклонность главного животного года будет в вашем доме и с вами все ближайшие двенадцать месяцев.

О ЧЕМ БЕСЕДУ ВЕСТИ?

Вот вы и за столом, гости в сборе – чем же еще, кроме еды и уютного интерьера, можно порадовать гостей? Перед Новым годом, возможно, вам хватит времени на то, чтобы провести пару часиков в Интернете в поисках оригинальных поздравлений и тостов. Можно найти общие поздравления, в которых будет упоминаться наша главная гостья – Коза. Есть еще один интересный вариант, только посложнее, так что нужно будет немного потрудиться. Постарайтесь ненавязчиво узнать у своих приглашенных гостей, у кого какой знак Зодиака и потом выучить подходящий текст с новогодними пожеланиями (а можно и не учить, а написать на открытке) и оригинально поздравить их.

Уверены, часто тосты из года в год звучат одинаково. Хотя все равно приятно, когда желают здоровья и тому подобного. Но в этом году мы люди творческие, поэтому заходим на любой сайт с оригинальными тостами и выписываем, зубрим и репетируем, чтобы красиво их подать. И не забываем про анекдоты, конечно, с уклоном на тему Нового года. Застолье пройдет что надо, а вы за такой адский труд станете фаворитом у нашей Козы.

ПОДАРКИ В ДОМ

Счастливицы этого года уже дважды – это те, кто умеет вязать. Почему дважды? Законодатели моды и наша заботливая Коза сговорились. В моде шерстяные вещи – шарфы, кофты, безрукавки и так далее, а наша Козочка – теплое животное с мягкой шерсткой. Так что вязаные подарки как нельзя актуальны. А также одежда с мехом – тепло, красиво, модно, а еще и счастье приносит. Если туго с фантазией и на то, чтобы вязать, нет времени, то можно подарить статуэтку козочки или картинку с ее изображением: люди верят, что подарок в тему года приносит большую удачу. Кстати, если есть желание и любовь к тому, кому готовишь подарок, настолько велика, что не жаль времени и сил, можно подарить собственноручно связанный джемпер с изображением Козы. Причем можно связанным рисунком пожелать чего-то определенного. К примеру, связать Козу очень веселой или счастливой, здоровой, богатой, а можно и влюбленной – для фантазии места много! Те, кто не умеет вязать, но может делать поделки из чего-либо (а лучше всего из дерева), тоже могут создать своими руками оригинальный подарок – деревянную Козу. Тем самым вы покажете, насколько дорог вам человек и сколько счастья вы ему желаете. Любителям растений можно подарить апельсиновое дерево или бонсай, а то и любое другое живое растение. Женщинам в этом году можно дарить массивные деревянные украшения – бусы, кольца, браслеты или броши. Это и модно, и красиво, и на счастье с удачей, а еще вроде как для здоровья опять-таки полезно. Еще практичный и актуальный подарок – деревянный

предмет интерьера. Ваза, чаша, декоративная композиция и так далее. Украсит и счастье принесет. Ах да, обязательно позаботьтесь о подарке для себя! И не забывайте, что Коза благоволит людям артистичным и творческим – фантазируйте!

ЭТО НЕ ДАРИМ

Очень и очень опасно дарить изделия из шерсти или кожи главного животного в этом году. И ряд предметов, связанных с суевериями: вдруг не все поймут, обидятся. Часы, пустой кошелек, платки, оружие (даже дорогостоящие коллекционные кинжалы). Вдруг человек суеверен, да и как-то незачем оружие дарить.

ЧТО НАДЕТЬ

Как мы уже говорили, в моде ручная вязка, мех и натуральные ткани или трикотаж, замша, бархат. В общем, никакой искусственной ткани, никакой синтетики. И нужно будет сказать «нет» блестящим тканям: Коза этого не приемлет – рискуете остаться на весь год без ее одобрения. Коза у нас животное мягкое, так что и ткань на ощупь должна быть мягкой. Цвета спокойные, приносящие атмосферу тепла и уюта, подчеркивающие простоту и элегантность. Или другие не менее стильные оттенки. Оттенок «изумруд» на первых строках моды. А также изумруд – это камень нашей модной Козы. Драгоценный оттенок подходит почти ко всему – и в ресторан в нем идти абсолютно не стыдно, и для дома красиво. Оттенок «миконос синий» мы бы себе обязательно подарили. Во-первых, Миконос – это название одного из шикарных греческих островов, во-вторых, оттенок модный, в-третьих, синий цвет у Козы в фаворе, ну и, в-четвертых, безупречно сочетается с другими модными оттенками, с тем же самым изумрудным. Так что выгодное вложение.

Именитые дизайнеры также как и Козочка говорят, чтобы в палитру нашей одежды мы включили все сине-зеленые оттенки: бирюзовый, синий, цвет морской волны, липовый, изумрудный и даже лаванду. Да, для экспериментов в этом году места действительно много!

Украшать себя можно деревянной бижутерией, так как Козе это по вкусу. А можно и камнями сине-зеленого оттенка – топазы и изумруды придутся как нельзя кстати. Или просто украшения с натуральными камнями. Главное, чтобы сочеталось.

НУ И НАПОСЛЕДОК

Не думайте, что раз покровительница 2015 года Коза – животное спокойное и неприхотливое, то все так и пройдет! Все-таки упрямство и капризный нрав много чего натворить могут. Так что скучно не будет. А Новый год благодаря нашим советам вы встретите как надо!

Яна Ким, Наталья Выдренко

Одноклассники.ги

Фантастический рассказ

Марина Азанова



После бессонной ночи в родных стенах вчерашние гимназисты рванули навстречу новым впечатлениям, все надежнее затмевающим школьные будни. Абитуриент, студент, магистр – что еще ждало выпускников лучшей гимназии? Случайные встречи на улицах пока еще родного города сменялись редкими звонками:

- Слышали, Анька в Москве?
- Да, Ленка писала, они вместе поступили в МГУ.
- Инка замуж вышла, в Астану уехала.
- А Галка в Израиле!

Мелькающие дни сливались в годы, разметавшие одноклассников по разным странам и континентам. Из наивных гуманитариев, бродящих от выставки Айвара Тазиева до дома актера на Мира, выковались мудрые педагоги, переводчики и журналисты. Бурлящая суматоха юности сменилась зрелым неспешным благополучием. И смех уже собственных детей пробудил азарт встречи с близкими когда-то сообщниками по открытию вселенских тайн. С работы, интернет-кафе и собственных кабинетов полетели запросы, поиски знакомых имен в Интернете. Порыскав по просторам Сети, каждый нашел замечательный российский сайт. Рано или поздно почти все зарегистрировались на «Одноклассниках». С упоением выкладывали фотки, вглядывались в незнакомые лица, озаряясь узнаванием и стремясь увидеть всплывающие в памяти фамилии. Селевым потоком сыпались приветствия, жадные вопросы и захлебывающиеся ответы. Торонто вызывал Астану, Израиль – Алматы, Москва – Рим. Сообщество выпускников 134-й гимназии наполнило виртуальность воспоминаниями о прошедшей реальности.

– А помнишь концерт на День Святого Валентина? Ящик для сердечек в фойе?

– Конечно, помню. А день всех Святых? Я тогда весь вечер с тыжкой ходила, и каждый норовил свечу в ней погасить.

– Точно! А Эльдарчик в простыню закутался и носился по сцене.

– А я часто вспоминаю театр пантомимы Post Scriptum, как мы на премьеру ходили к Андрею Мармонтову. Они сейчас в Москве всей семьей. А мы к Елене Юльевне на день рождения недавно ходили.

– Как она там?

– Здорово! Внук у нее уже большой, на нее сильно похож!

– Да, классный у нас куратор!

– Ой, вспомнила, как на какой-то праздник мы стенгазету делали и Машка вместо слов «Ты что, живого мамонта не видел?», написала «Ты что, живого маРмонта не видел?».

– Ха-ха! Помню, помню, Елена Юльевна тогда подумала, что Машка нарочно так написала.

– Ага! А она просто привыкла к их фамилии и нечаянно ошиблась. Кстати, ты про нее что-нибудь знаешь?

– Не-а, не в курсах. А ты?

– Чет никто про Машку не слышал. Она, скорее всего, одна в Алматы осталась.

Пообщавшись и разузнав новости последних лет, сообщество гимназистов растеряло азарт и лишь изредка перебрасывалось событиями и фотками. Минул очередной год, и, пока новогодняя Россия гуляла свои долгие каникулы, на Рождество в «Одноклассниках» появился новый пользователь – Мария. День первый. Теперь уже из Алматы летели запросы по всем гимназистам далекого 1994 года выпуска. Азартно трещали клавиши, перебирая аккаунты. Долго искать не пришлось. Найдя одного одноклассника, Мария у него в друзьях увидела сразу всех. Виртуальность поразила новичку, который в сотый раз открывал фотки, часами всматривался в них и в сотый раз отправлял предложение «дружить» одним и тем же восемнадцати людям. Больше недели Сеть хранила молчание, лишь демонстрируя такие близкие и в то же время чужие

лица. Нет, приходили Марии заманчивые предложения от разных людей, но ни разу не была нажата кнопка подтверждения. Она ждала ответа только от своих.

С окончанием рождественских каникул проснулся сайт. День десятый. Первой откликнулась Анютка:

– Привет, Машка! А мы все гадаем, как ты там!

– Да, вот и свиделись! Я вас всех уже неделю тут жду.

– Мы сюда редко заглядываем. Звоним чаще, да и многие здесь, в Москве. Так изредка встречаемся. Ты-то как? Чем занимаешься?

– Я сейчас дома сижу, с сыном. Ему три года. Дом недавно купили, обустраиваемся. А ты как в Москве оказалась?

– После КазГНУ сюда в магистратуру поступила, да и осталась.

– Здорово, молодец!

Перегруженный сайт неохотно получал ответы. Приходилось ждать по пятнадцать минут, но Мария с удовольствием бы общалась хоть сутки напролет. У занятой Анны столько времени не было, и она отключилась. А Мария не выходила из Сети, ожидая. Наконец посыпались ответы. День шестнадцатый. Галка.

– Машка, поздно ты спохватилась. Я тебя два года назад тут искала.

– Поздно? Почему? Ты не рада?

– Рада, рада. Рассказывай про себя.

Мария заново описывала свою жизнь, закидывая подружку вопросами. Оказалось, у них дети – ровесники. Не слишком заинтересованная Галка скоро отключилась, зато вышла Анна.

– Привет, Машка! Что-то у тебя фотка потускнела. Недавно такая четкая была, а сейчас как размытая.

– Время идет, у меня немного осталось.

– В смысле, ты Интернет на месяц подключила?

– Вроде того. На сорок дней.

– А! Жаль! Ну ладно, выберусь в Алматы, встретимся.

После паузы Мария сменила тему.

– А у тебя здесь кто-то остался?

– Только дальние родственники, но я так скучаю по родным улицам, двенадцать лет уже прошло. Да и погоду не сравнишь. У вас там рай, а у нас...

– Точно, ветерок у вас насквозь продувает. И туман неслабый.

– А ты откуда знаешь?

– Странно, но у меня такое чувство, как будто я вас всех как во сне вижу. Только наяву.

– Прикольно! И сейчас видишь? Что я делаю?

– Руку от лица убери и спину выпрями!

– Да-да, знаю я этот прикол. Это любому можно написать, кто за компом сидит.

День двадцать первый. Зашла Елена Юльевна.

– Машенька, здравствуй! Плохо я видеть стала, фотографию твою что-то не разгляжу совсем. Сына

попросила, он говорит, ты все такая же. Привет тебе передает.

– Дорогая Елена Юльевна! Как я рада вас видеть! Поверьте, вы так много для меня значите! Я все-все помню: как мы учились, экзамены, походы наши – до мельчайших подробностей! Вот спросите меня о чем-нибудь.

– Да? Я тоже рада повидать тебя и поговорить. А насчет памяти... Шестнадцать лет прошло, как ты можешь помнить? Ну, например, проходили мы Булгакова. Вопрос я вам задала: «Почему Мастер заслужил покой, а не свет?»

– Ага! А мы-то ответить не смогли, мялись. А вы тогда сказали: «Потому, что он не выдержал испытания и сжег свой роман, отказавшись от него».

– Молодец, задело тебя, наверно, раз помнишь. А вот как назывался спектакль моего сына, когда мы в Дом актера ходили?

– «Холодные дожди Парижа». Это легко. Вы спросите что-нибудь, о чем я точно знать не могу.

– А вот не угадаешь, какой билет на экзамене по латыни никто не взял?

– Гимн студентов – «Гаудеамус игитур». Он под парту упал.

– Маша! У тебя дар! Давно?

– Двадцать один день. Не помню, что случилось. Просто захотелось со всеми вами пообщаться. Те годы были самыми счастливыми для меня.

– Юные вы были. Жили своими интересами, ответственности не несли. Сейчас-то семьи у вас, проблемы взрослые. Ничего, вы у меня все умные, все будет хорошо.

День тридцать второй.

– Галка! Ответь мне. Надо срочно поговорить.

Тишина. Нет связи.

День тридцать восьмой.

– Машка! У меня проблемы. Сын заболел. В больнице лежит, никто не знает, что с ним.

– Знаю, Галка. Поэтому и жду тебя. Вы гуляли неделю назад, и его паук укусил. Позвони в больницу, пусть противоядие дадут.

– Не знаю, что ты говоришь, но сейчас позвоню.

День последний.

– Машка! Откуда ты узнала? Спасли сына! У какого-то любителя пауков любимец сбежал. Слегка ядовитый, но малышу хватило. Могло и хуже кончиться. А так все обошлось. Как ты узнала?

– Не знаю точно, но как будто увидела это. Я рада за вас! Прощай, мне пора.

Удивленная Галка увидела, как фотография растаяла прямо на глазах и пропала. Галка набрала Марию в поиске и прочитала: «Аккаунт удален, пользователя с таким именем не существует».

Разные города и страны вызывали Марию, но не находили. Два месяца спустя Ленка приехала в Алматы к родителям, в отпуск. В первый же день она позвонила в адресное бюро – узнать адрес Марии. В ответ она услышала: адресат выбыл в связи со смертью 7 января 2011 года.



Сергей Есенин *и* Айседора Дункан: *стих, танец и любовь*

Кажется, будто про эту пару было сказано в свое время Александром Сергеевичем Пушкиным «... лед и пламень не столь различны меж собой...». Она – американка, он – россиянин, она – танцовщица, он – поэт, ей – за сорок, ему нет и тридцати... Два года Сергей Есенин и Айседора Дункан были вместе и удивляли всех своим союзом. Что же привело их друг к другу и чем закончилась эта яркая любовь?

Айседора Дункан родилась 27 мая 1877 года в Сан-Франциско. Отец бросил семью, оставив мать с четырьмя детьми на руках. Но миссис Дункан была особа очень одаренная и своеобразная и не унывала. Зарабатывая уроками музыки и вязанием, она не притесняла детей строгим воспитанием, в результате все они выросли людьми творческих профессий. Вообще семья Дунканов была всегда очень сплоченной – без поддержки родных Айседора вряд ли бы достигла вершин успеха.

С детства Айседора была очень пластичной и любила танцевать. Но классический балет она отторгала, не признавая для себя никаких жестких ограничений. По этой же причине Айседора самовольно в 13 лет бросила школу. Зато, записавшись в оклендскую библиотеку, запоем читала книги по истории и философии, интересовалась всем, что связано с Древней Грецией. Дух античности впоследствии лег в основу ее авторского танцевального стиля.

Когда Айседоре исполнилось 18 лет, Дунканы всей семьей переезжают в Нью-Йорк. Там девушка демонстрирует свои танцы директорам клубов, ресторанов и театральных трупп, но никто из них не решался выпустить ее на публику. Они находили Айседору прелестной, но ее искусство (танцевальные импровизации в греческой тунике и босиком) было слишком необычным и пугающе новым. Выручали только редкие выступления в богатейших домах

Нью-Йорка. Но пробиться наверх не получалось. Айседора мечтала уехать в Европу, полагая, что там ее идеи наконец-то найдут понимание. И тут как раз случился пожар, в котором погибло все имущество семьи Дункан. Теперь терять было нечего, и Дунканы налегке отправляются в Лондон.

Вскоре по прибытии Айседора встречает знакомую из Нью-Йорка, которая составляет ей протекцию, и юную танцовщицу приглашают в лучшие дома Лондона. Свободное время Дункан проводит в Британском музее, изучая позы фигур, изображенных на греческих вазах, чтобы потом воплотить их в своих танцах.

Затем Айседора с матерью и одним из братьев едут во Францию. Там девушка целыми днями пропадала в Лувре и библиотеках, изучая все, связанное с танцевальным искусством, греческим театром и музыкой. Она разрабатывала свою собственную пластику, теорию танца, идущего из глубины души.

Вскоре у Айседоры появился свой импресарио – Соломон Юрок. Вместе с матерью она отправляется на гастроли в Венгрию, где ее ждет триумф.

Слава танцовщицы растет, чему способствует оригинальность ее сценического образа. Танцы-импровизации под симфоническую музыку, имитирующие саму природу – колеблемые ветром воды или деревья – вызывают восхищение зрителей

и критиков. Айседорой очарованы и простые люди, и артистическая богема, и даже особы царских фамилий. К Дунканам приходит долгожданное благосостояние. И Айседора решает воплотить свою мечту – поехать в любимую Грецию.

Семья Дунканов решает возвести храм на холме Капанос – чтобы возродить в нем искусство древнегреческого театра и музыки. Однако строительство храма пришлось приостановить, когда исчерпался банковский счет Айседоры. И вот Дунканы возвращаются.

Однако уговоры импресарио, который призывает отправиться на гастроли, снова пропадают втуне. Теперь Айседора бредит собственной школой. Она будет открыта в 1904 году в Германии, в Грюневальде – танцевальная школа-интернат для девочек.

В 1905 году Айседора впервые посещает Россию. Впечатления противоречивые: похороны жертв Кровавого воскресенья и величие Санкт-Петербурга. В Берлине же популярность Дункан уже такова, что ее танцы считают целебными – на выступления даже приносят больных на носилках.

В 1906 году у Айседоры случается роман с Эдвардом Крегом, она рождает дочку Дердре. Затем – гастрольный тур по Соединенным Штатам, прошедший с большим успехом. Тем временем рядом с Айседорой уже другой мужчина – миллионер Парис Зингер, от которого она родила сына. В 1913 году – гастрольное турне по России, где знаменитую танцовщицу посетило видение – детские гробы вдоль дороги. Впечатленная этим, она станцует импровизацию на «Похоронный марш» Фредерика Шопена – изображает, как человек несет своего мертвого ребенка. К сожалению, это роковое видение оказалось вещим: автомобиль с детьми Дункан и их гувернанткой упал в Сену, оба ребенка Айседоры утонули. Дердре было 6 лет, Патрику – три года.

Ужасная трагедия подкосила Айседору. С Зингером она рассталась. Стремясь забыться, танцовщица несколько лет гастрوليрует по миру, пока наконец не приезжает в революционную Россию, где встречает свою последнюю, самую сильную любовь – поэта Сергея Есенина.

Сергей Александрович Есенин родился в селе Константиново Рязанской губернии 3 октября 1895 года. Так как мать поэта была выдана замуж не по

своей воле, вскоре она уходит от мужа к своим родителям. С двух лет Сергей Есенин живет с дедом, бабушкой и тремя неженатыми озорными дядьями. От бабушки, знавшей множество песен, сказок, частушек, Есенину досталась тяга к литературе, от дядьев – разудалость и хулиганность.

В 1912 году Есенин отправляется на заработки в Москву. Там он устраивается в типографию помощником корректора. Эта работа позволила будущему поэту читать много книг, он также стал членом литературно-музыкального Суриковского кружка.

В 1913 году Есенин поступил на историко-философский факультет Московского городского народного университета им. Шанявского. Но уже в 1914 году он бросает работу и учебу и весь отдается написанию стихов. В 1915 году Сергей переезжает в Петроград. Там он знакомится с Александром Блоком, получает его положительные отзывы о своем творчестве. Выходит первый сборник стихов Есенина «Радуница», который делает поэта очень известным.

В 1917 году Сергей Есенин женится на актрисе Зинаиде Райх (у них родится двое детей). Происходит революция, которую поэт принимает безоговорочно.

В 1918 году выходит вторая книга Есенина «Голубень». Поэт расстается с Зинаидой Райх и переезжает в Москву, которая теперь стала литературным центром.

Осенью 1921 года происходит его судьбоносное знакомство с Айседорой Дункан.

Это произошло на квартире художника Георгия Якулова. Он был одним из новых друзей

Айседоры Дункан, которой советское правительство обещало всяческую поддержку при организации школы танцев в России.

Об их первой встрече современники рассказывают по-разному. Но почти все заметили, что у обоих – и у Есенина, и у Дункан – случилась любовь с первого взгляда. С той вечеринки они уехали уже вдвоем. «Это было как удар молнии, удар судьбы...» – напишет потом очевидица (супруга Анатолия Мариенгофа).

Айседора танцевала в тот вечер один из самых своих известных танцев – с алым шарфом. Все были восхищены, в том числе и Есенин. Он вдруг пустился в пляс вокруг Айседоры, выкрикивая бессвязные слова, а она, глядя на него, шептала восторженно: «Россия! Это Россия!».



ОН И ОНА

Это была лебединая песня Айседоры Дункан, ее последняя любовь. Очевидно, она понимала ее обреченность: все-таки разница в возрасте в 18 лет – это нелегкое бремя для влюбленных. Конечно, такую, как она, нельзя не полюбить: Айседора все еще хороша собой, по-прежнему грациозна, окружена ореолом мировой славы и обладает невероятной харизмой. И Есенин полюбил. А она отдала ему всю свою нерастрченную нежность, скорее, даже материнскую: голубоглазый, с кудрявыми светлыми волосами, Сергей Есенин напоминал ей погибшего сына Патрика, с потерей которого она так и не смирилась. Айседора почти не говорила по-русски, а Есенин только на русском и говорил. Сначала они общались через добровольных переводчиков, потом «родили» собственный язык, понятный только им двоим, – из смеси исковерканных английских, французских, немецких и русских слов.

Несмотря на незнание русского языка, Айседора Дункан сразу поняла, что Сергей Есенин – гениальный поэт. Слушая его стихи, она улавливала их удивительную музыку.

Тем не менее отношения Дункан и Есенина были далеки от идиллии. Их бурная страсть вызывала самые невероятные слухи и сплетни. Многие не упускали случая поиздеваться над поэтом и возрастом Айседоры. На эту тему писали эпиграммы:

Есенина куда понес аэроплан?

В Афины древние, к развалинам Дункан.

Между влюбленными нередко происходили бурные ссоры. Друг Есенина, писатель Анатолий Мариенгоф, вспоминал, как время от времени поэт появлялся у него в квартире с небольшим свертком, потом прибывали остальные его вещи. Есенин рассказывал с каменным лицом:

– Окончательно... так ей и сказал: «Изадора, адью!».

Часа через два прибывал швейцар с письмом, Сергей писал лаконичный отказ. Наконец к вечеру приходила сама Айседора. Заплаканная, она садилась в ноги к Есенину и нежно произносила в ответ на его брань:

– Сергей Александрович, лублу тибья.

И Есенин опять уходил с ней.

Любовь и поддержка Дункан в то время подарила поэту новые силы. Вдохновленный, Сергей Есенин окончил цикл стихов «Москва кабацкая», написал поэму «Черный человек». И то и другое имело бешеный успех в литературных кругах. Айседора использовала свои связи, чтобы стихи поэта издавались.

Она обожала Есенина, преклонялась перед ним, хотя его кутежи и разгульный образ жизни были порой невыносимы. Сергей в пылу гнева мог поднять на Айседору руку, материл на чем свет стоит. Она же переносила все с кротостью и смирением.

Весной 1922 года Есенин и Дункан решают отправиться за границу – в Европу и Америку. Для удобства они поженились. Теперь оба носят двойную фамилию – Есенины-Дункан.

Поэт ждал от этого путешествия мирового признания, так как сам нескромно считал себя одним из лучших поэтов России. В Берлине он действительно был принят в эмигрантской среде с восторгом. Побывав во Франции и Италии, чета Есениных-Дункан отправилась в Америку.

Соединенные Штаты произвели на Есенина гнетущее впечатление. Однажды он заметил в газете свой портрет – обрадовался: вот она, слава! Но затем ему перевели подпись под фотографией: «Сергей Есенин, русский мужик, муж знаменитой, несравненной, очаровательной танцовщицы Айседоры Дункан...». В тот вечер Сергей изрядно напился с горя в ресторане.

Айседора всячески старалась поддержать Есенина, распевала с ним в ресторанах «Интернационал», выступала в алых одеждах, выкрикивая: «I am red!» («Я красная!»). Закончилось это тем, что Дункан лишилась американского гражданства и «попросили» из страны. Около полугода супруги провели в Европе, затем вернулись в Россию.

Приехав в Москву, Есенин впал в депрессию, окупился в безудержные кутежи. Айседора, не выдержав, уезжает на Кавказ поправить здоровье. Она посылает Сергею телеграммы, зовет к себе, но он предпочел разорвать отношения.

В сентябре 1924 года Айседора Дункан покинула Россию навсегда. Есенин же скатывался все ниже. Да, он всегда носил с собой подаренный Айседорой шелковый шарф с алыми макаками, но вернуть ее не пытался. В 1925 году, выйдя из психоневрологической клиники, поэт покончил жизнь самоубийством.

А еще через два года алый шарф, зацепившись за спицы колеса гоночного автомобиля, задушил великую танцовщицу Айседору Дункан. Смерть наступила мгновенно.

Вот такой грустный конец у этой романтической истории. Айседора Дункан мечтала подарить любимому мировую славу, но ее надежды не оправдались. Однако Дункан никогда не сожалела о времени и жизненных силах, которые она отдала русскому гению по имени Сергей Александрович Есенин.

Литература:

Блэйер Ф. «Айседора: портрет женщины и актрисы» – Русич, 1998 г.

Дункан А. «Моя исповедь» – Лиесма, 1991 г.

«Есенин/Дункан. Воспоминания (антология)» – ПРОЗАИК, 2011 г.

Свободные источники сети Интернет.

Подготовила Наталья Выдренко

Уважаемые читатели!

Вот и пришло время подвести итоги нашего поэтического конкурса, длившегося в течение года. Мы благодарим всех, кто прислал нам свои творения и кто проголосовал за понравившиеся стихи. Решение о призовых местах мы принимали, основываясь на отзывах наших читателей и учитывая мнение сотрудников редакции.

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА:

- 1 место – Татьяна Ким,
г. Уральск
- 2 место – Алибек Габдулинов,
с. Тимирязево, СКО
- 3 место – Юлия Корсакова,
г. Уральск

Поздравляем победителей! Желаем им дальнейших творческих успехов, вдохновения и новых побед!

Особую благодарность мы хотим выразить Татьяне Подолько, фармацевту аптеки ИП «Клочкова», г. Алматы, которая первой прислала свои стихи, тем самым открыв дорогу всем остальным участникам конкурса. Поэтому мы решили наградить уважаемую Татьяну Савельевну специальным поощрительным призом.

*С уважением, Дана Бердигулова,
главный редактор*

ЭМИТИPharm

Зима 2014 ~ 2015:

МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ



Модная зима 2014–2015 года обещает быть яркой, пестрой, со сложными цветовыми решениями и мягкими уютными формами. Дизайнеры предлагают в предстоящем сезоне смело сочетать порой, казалось бы, несоединимое: кожу и кружево, полупрозрачные легкие ткани и мех, сетчатый ажур и костюмные ткани, например твид, и т.д. Кроме того, в тренде металлическая фурнитура и разнообразные аксессуары. Впрочем, обо всем по порядку.

Этой зимой особенно актуален будет мех: и гладкий, коротко подстриженный, и «лохматый», и «закрученный» – благородный каракуль, которому, кстати, в новом сезоне отводится главная роль. Цвета – какие угодно. Причем речь идет не только о шубах и воротниках, но также и о клатчах, сумках, ремнях, муфтах и прочей атрибутике женского образа. Но и это еще не все: мехом будут оторочены лацканы пиджаков, отвороты карманов и рукавов, низ юбок и брюк. Мех будет использован не только для отделки обуви: в новом сезоне некоторые дизайнеры предлагают сапожки, целиком сшитые из натурального меха. Таким образом, мех будет присутствовать предстоящей зимой везде, и это не случайно: ведь грядет год Козы (Овцы)! Впрочем, иногда он готов уступить чуточку места на подиуме другим отделочным материалам, как то: пух, перья, выкрашенные в самые немыслимые цвета. Тем, кто предпочитает ковбойский стиль в одежде, тоже раздолье: бахрома по-прежнему в моде. Ею можно украсить подола платьев и юбок, боковые швы брюк, даже воротники и полочки объемных пальто. Кстати, о пальто: актуальны длинные модели без пуговиц, запахивающиеся, как уютный домашний халат, с мягким ремнем, завязывающимся на поясе.

Вообще, многие дизайнеры предлагают модели больших размеров, так называемые вещи *oversize*: это и пальто, и плащи, и макси-юбки, и длинные расклешенные брюки, и объемные трикотажные свитера с широкими и нарочито длинными рукавами. Трикотаж нынешней зимой будет особенно актуален: тепло, мягко, уютно! Мода осень-зима 2014–2015 предлагает остановить свой выбор на вязаных платьях от Douglas Hannant, Yigal Azroul и Porsche Design, которые, несмотря на непривычное для таких моделей исполнение, станут прекрасным выбором для офисного стиля. Свободные вязаные платья с карманами и удлинненными рукавами, представленные в коллекциях J. James и M. Missoni, подчеркнут творческую натуру своих обладательниц. А самую неожиданную модель предлагает Daks. Длинное платье в пол, выполненное из блестящей пряжи, станет отличным вечерним нарядом.



Никого не удивишь стегаными куртками и пальто, верно? А как вам идея сшить платье из стеганых тканей? Некоторые дизайнеры (Dior, Miu Miu, Stella McCartney) сочли их вполне подходящими для создания повседневных и даже коктейльных платьев – смотрится весьма необычно и оригинально.

Если вы хотите подчеркнуть свою сексуальность, то вам следует присмотреться к комплектам из кожи, выполненным с использованием шнуровки или перфорации. Также достойны вашего внимания открытые платья из плетеной кожи.

Любите поиграть с цветом? Тогда ваш час настал! Мода осени и зимы 2014–2015 года предлагает самые невероятные сочетания сложнейших узоров и неожиданных цветовых решений. Особой популярностью у дизайнеров по-прежнему пользуются узоры, скопированные у самой природы: причудливый рисунок кожи рептилий, черно-белые полосы, как на шкуре зебры, яркая расцветка крыльев экзотических бабочек. Особой любовью пользуются нынче так называемые текстовые принты, различные надписи на ткани. Популярна клетка – самая разнообразная. Интересно смотрятся модели, сшитые

не просто из ярко окрашенной ткани со сложным узором, но и с вышитым или выполненным в виде аппликации рисунком на этом фоне. Но, пожалуй, самый шик – это узоры 3D: выглядит по-настоящему феерично! А как вам чудесные переливы бархата? Нравятся? Тогда – смело приобретайте платье любимой расцветки: изысканный и благородный бархат снова на пике моды! В таком наряде вы будете неотразимы на любом светском рауте.

Вообще, цветовая палитра холодного сезона призвана радовать глаз и греть душу: яркие и насыщенные цвета вполне уживаются со всеми оттенками спокойных и сдержанных. Одним из фаворитов

та должны как бы соперничать друг с другом, чтобы создавалось впечатление, будто каждый цвет ансамбля претендует на роль главного и ни за что не уступит первенство другому оттенку. Если вы все сделаете правильно, то сочный, яркий, стильный и незабываемый образ вам гарантирован!

Согласитесь, без перчаток полноценный зимний образ невозможен. В новом сезоне нашему вниманию предлагаются замшевые, кожаные, текстильные перчатки как удлиненных, так и классических размеров. По-прежнему прослеживается мода на «байкерскую» атрибутику, в частности на перчатки с вырезанными пальцами, с молниями, декоратив-



сезона обещает быть сочный розовато-лиловый цвет. Ничуть не уступают ему и глубокий зеленый, и королевский синий, и терпкий красный. Так что смело комбинируйте цвета – не прогадаете, тем более что это сейчас очень модно. Но есть некоторые нюансы, которые следует иметь в виду. Этот новый стиль смешения, казалось бы, не сочетаемых между собой цветов носит название color blocking, или, проще говоря, колорблок. Однако, как вы знаете, во всем нужно соблюдать меру. Так и здесь: стоит чуть переборщить, и вместо ультрамодного образа может получиться самый настоящий китч. Поэтому следует строго придерживаться нескольких важных правил. Правило первое: используйте только чистые тона, в крайнем случае – переходные тона между двух соседних чистых. К чистым тонам относятся семь цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, а к промежуточным – бирюзовый (средний тон между синим и зеленым), королевский красный (красный + голубой), оливковый (зеленый + желтый) и т.д. Второе правило: используйте не больше двух-трех цветов. И, наконец, правило третье: цве-

ными кнопками и т.д. Очень популярны длинные модели – до локтей и даже выше, которые предлагают Altuzarra, Chanel, Lanvin, Rick Owens. Настоящей изюминкой модных показов стали перчатки, украшенные камнями и иными сверкающими декоративными элементами, как в коллекциях Rochas, Dolce and Gabbana.

Продолжая разговор о необходимых аксессуарах, следует обратить ваше внимание и на выбор пояса, при помощи которого можно выгодно подчеркнуть талию и грамотно завершить образ. Отличным дополнением к любому наряду станут изящные тонкие модели. В этом сезоне некоторые дизайнеры (Bottega Veneta, Burberry Prorsum, Michael Kors) призывают носить такие аксессуары не только с платьями, но и с верхней одеждой. По-прежнему в тренде и массивные широкие пояса, выполненные из гладкой и текстурной кожи, а также из меха. Некоторые модели украшены крупными пряжками, другие напоминают собой корсеты, третьи визуально схожи с грубыми мужскими ремнями – в общем, есть из чего выбирать.

ПОДИУМ

Шейные аксессуары являются не только дополнительной защитой от холода, но и важной частью образа. В новом сезоне известные дома моды предлагают достаточно большой выбор фактур модных шарфов. Это и нестареющий хлопок, и вязаное полотно, и нежный шелк, и ворсистый мех. Умело подобранный шарфик способен превратить даже самое унылое платье в великолепный стильный наряд. Ах!.. Непременно приобретите себе меховые боа или горжетки: они изумительным образом дополнят ваш образ, привнеся в него очаровательную нотку нежной женственности и чувственности.

Ну и, конечно, никак не обойтись без украшений. В новом сезоне они будут непременно крупных размеров. Это касается и серег, и браслетов, и бус, и кольца. Материал – самый разнообразный: металл, пластик, стеклярус, мех (!), кожа – словом, на любой вкус. А еще в моде будут броши – огромные, в виде лилий или орхидей, и носить их нужно на лацкане пиджака или пальто.

Как известно, сумок никогда не бывает слишком много. Поэтому в новом сезоне следует непременно подарить себе новую сумочку и клатч. Тем более что выбрать есть из чего. И основные тенденции здесь те же: яркие цвета, оригинальные принты, разнообразная отделка, самая разная фактура и материал, а также огромное множество форм и стилей.



Фотографии стильной одежды сезона осень-зима 2015 от Elisa Cavalletti

И в заключение несколько слов об обуви. В этом сезоне она должна быть непременно яркой – таков вердикт практически всех известных домов моды. На пике популярности будут туфли и сапожки с различной отделкой – пайетками, стразами, заклепками, пряжками, а также с принтами, напоминающими кожу рептилий или шкуру леопарда. Очень модны в предстоящем сезоне высокие сапоги-ботфорты, а также ботильоны и сапожки со шнуровкой, которая делает ногу визуально стройнее и изящнее.

Выбрав лакированную обувь, вы непременно окажетесь в тренде: нынешней зимой блестящая обувь из лакированной кожи будет особенно актуальна. Что касается каблуков, то здесь тоже достаточно большой выбор – на любой вкус: от классической женственной шпильки до танкетки и плоской платформы. Но, пожалуй, разумнее всего будет приобрести зимнюю обувь на устойчивом широком каблуке, тем более что высота каблука может быть абсолютно любой – выбирайте свой любимый размер и носите с удовольствием!

Подготовила Полина Шаповалова

ДЫШИТЕ НОСОМ!

На сегодняшний день проблема аллергических заболеваний (АЗ) очень актуальна во всем мире.

Наиболее распространенное из них – это аллергический ринит (АР).

На наши вопросы ответила лор-врач высшей категории АФАО «ЖГМК-КДБ» Айсулу Сагадатовна Нурмагамбетова.

– Что такое аллергический ринит (АР), как правильно лечиться и как понять, что заложенный нос может быть первым признаком этого заболевания?

– АР – это постоянное воспаление слизистой оболочки носа и его пазух, связанное с воздействием аллергенов (АГ). АР подразделяется на несколько видов: сезонный, пылевой, круглогодичный, бытовой, пищевой.

– Какие основные симптомы говорят о наличии АР?

– Щекотание в носу (зуд), приступообразное чихание, водянистые выделения из носа (ринорея), заложенность носа. Нередко к основным симптомам присоединяются головная боль, снижение обоняния, проявления конъюнктивита. Возможны чувство боли в области переносицы, снижение слуха, изменение голоса. Ослабление внимания и работоспособности.

– А есть какие-то внешние признаки проявления заболевания?

– Да, таких больных можно определить по внешним признакам: приоткрытый рот, темные круги под глазами. Нередко единственной жалобой является заложенность носа. Но проблема на самом деле гораздо серьезнее. От этого страдает носоглотка, появляются храп, отит, сухой кашель, особенно по утрам, носовые кровотечения у детей. Больные, страдающие АР, часто жалуются на повышенную утомляемость, головную боль, сердцебиение, потливость, плохой сон. У 30–70% больных с АР развивается бронхиальная астма.

– А дети подвержены этому заболеванию?

– Да, стоит обратить особое внимание на детей дошкольного и школьного возраста.

У детей дошкольного возраста АЗ обычно протекают стерто, может наблюдаться затруднение носового дыхания. У детей школьного возраста хронический аллергический ринит может сочетаться с увеличенными аденоидами.

– Как же бороться с АЗ?

– Для круглогодичного лечения АР предложены две схемы:

– «постоянная» – препарат применяется постоянно, допускается перерыв на 1 месяц в году;

– «по потребности» – после достижения хорошего эффекта лечение прекращается и возобновляется в случае проявления симптомов.

– Какие препараты можно применять в лечении АР?

– Современные формы антигистаминных средств хорошо переносятся большими и могут использоваться в качестве базисного лечения без риска развития атрофии оболочки полости носа. Сосудосуживающие препараты также эффективны в лечении заложенности носа. Удачное сочетание сосудосуживающего и противоаллергического эффектов позволяет облегчить дыхание и снять аллергическое воспаление носоглотки. Кратковременные курсы лечения не вызывают функциональных изменений. Хочу обратить особое внимание на то, что самолечением заниматься ни в коем случае нельзя. Лечение аллергического ринита нужно проводить под наблюдением врача!

Европейское качество – доступная цена!

НАЗАКСИЛ®

назальные капли и спрей

поможет!
Если нос заложен!

Показания к применению

- острые респираторные заболевания с воспалением ринита
- острый аллергический ринит
- вазомоторный ринит, синусит
- средний отит (для уменьшения отека слизистой носоглотки)
- подготовка пациента к диагностическим манипуляциям в носовых ходах

Способ применения и дозы:

Дети в возрасте от 2 до 6 лет
Назаксил® капли 0,05% по 1-2 капли в каждый носовой ход 1-2 раза в сутки.
Назаксил® спрей 0,05% по 1 впрыскиванию в каждый носовой ход 1-2 раза в сутки.

Дети старше 6 лет
Назаксил® капли 0,1% по 2-3 капли в каждый носовой ход 1-2 раза в сутки.
Назаксил® спрей 0,1% по 1 впрыскиванию в каждый носовой ход 1-2 раза в сутки.

Курс лечения составляет не более 3-5 дней.
Максимальная длительность применения – 7 дней.

Противопоказания:

- артериальная гипертензия, тахикардия
- сахарный диабет
- детский возраст до 2 лет (для 0,05%)
- детский возраст до 6 лет (для 0,1%)
- беременность

Побочные действия

- жжение и сухость слизистой носовых ходов, сухость во рту и горле
- чувство «заложенности» носа

Отпускается без рецепта врача.
Перед применением ознакомиться с инструкцией.

100 «Медоптик» ПК, г. Алматы, ул. Озарьева 2 «Б», тел.: 8 (727) 383-32-02, 332-09-34

Регистрационный номер РК-ЖС-08411719 от 26.05.2012. РК-ЖС-08411811 от 26.05.2012. РК-ЖС-08411818 от 26.05.2012. Регистрационный № _____

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

МЕДОПТИК

Производство и продажа лекарственных, дезинфицирующих, витаминно-биологических средств, в т.ч. биологически активных добавок



Маящие огни Лас-Вегаса

Основанный в 1905 году в самом сердце пустыни Мохаве в штате Невада, сегодня Лас-Вегас – один из крупнейших мировых центров развлечений и игорного бизнеса. Утопающий в огнях ресторанов, шопинг-центров и казино Лас-Вегас является вторым по посещаемости городом США. Ежегодно он принимает около 50 миллионов туристов.

Прежде всего, Лас-Вегас притягивает своей неповторимой атмосферой бесконечного праздника, беззаботности и безудержного веселья. Всего на территории этого «города греха» сосредоточено более восьмидесяти казино, несколько тысяч игровых павильонов, огромное множество фешенебельных отелей. Основные казино и отели расположены в историческом центре города, на улице Фримонт-стрит в Даунтауне, а также на Лас-Вегас-бульваре – центральной улице города, самую оживленную часть которой называют Лас-Вегас-Стрип или просто Стрип. Протяженность этой улицы сегодня составляет почти семь километров. В каждом отеле, находящемся здесь, есть свое казино или развлекательный центр. Пожалуй, самым знаменитым из них является 30-этажный отель Luxor Resort & Casino, стилизованный под египетский дворец. Луч, бьющий из верхушки пирамиды, принадлежащей гостинице, является одним из мощнейших в мире – говорят, он виден даже из космоса. Кроме того, на улице Стрип расположено множество уютных ресторанов и кафе, в которых представлены все популярные кухни.

Разумеется, так было не всегда. Когда-то на территории современного мегаполиса, столь притягательного для любителей острых ощущений, была огромная безводная пустыня под палящим солнцем. Однажды, жарким летом 1829 года, некий торговый караван, направлявшийся из Техаса в Лос-Анджелес, сбился с пути. Пришлось поневоле разбить лагерь, и несколько добровольцев отправились на поиски источника воды, впрочем, почти без всякой надежды на успех. Но, к счастью измученных жаждой и изнывающих от невыносимой жары людей, одному из них удалось найти среди пустыни спасительный оазис артезианской воды. Обрадованные путешественники дали этому благодатному месту название Лас-Вегас, что в переводе с испанского означает «плодородные долины». Лет через 15 после этого знаменательного события сюда прибыла экс-

педиция Корпуса инженеров Армии США, возглавляемая Джоном Фримонтом. В те годы и началось постепенное освоение этой обширной территории. А в 1905 году здесь основали город Лас-Вегас, и плодородные долины оправдали свое название, начав приносить реальный доход в казну штата. Хотя долгое время город являлся лишь крупным железнодорожным узлом и основной точкой для дозаправки и стоянки железнодорожных составов, идущих с запада на восток страны и обратно. Но уже в те годы здесь то появлялись, то затухали очаги игорного бизнеса. Невада уже тогда, в начале XX века, прославилась как штат свобод и больших возможностей. Тут проходили считающиеся аморальными во всей стране молниеносные свадьбы и жестокие бои, победители которых получали денежное вознаграждение. В 1915 году было позволено разнообразить ассортимент карточных игр казино, появились игровые автоматы. Но в 1919 году азартные игры были запрещены, и это отрицательно сказалось на экономике города.

Все изменилось 19 мая 1931 года: именно в этот день на территории штата Невада были разрешены азартные игры. Либеральное законодательство стало привлекать людей к играм (в это время в других штатах США стали активно закрываться все места, в которых играли на деньги).

В том же 1931 году в 40 км от Лас-Вегаса было начато строительство дамбы Гувера, благодаря чему появилось водохранилище Мид и была запущена мощная гидроэлектростанция. Таким образом, вопросы водоснабжения и энергообеспечения были решены, что дало городу возможность эффективно развиваться, несмотря на то что он располагался прямо в центре суровой каменистой пустыни.

Самое первое казино, получившее название El Rancho, открылось здесь в 1940 году, оно привлекло массу посетителей, игравших до этого в мелких игорных домах. После Второй мировой войны



в городе появились новые постройки, среди которых особое место занял большой развлекательный центр «Фламинго», построенный на деньги известного в то время гангстера Багси Сигела. В то время как в других штатах был ужесточен контроль над азартными играми, в Вегасе этот бизнес стал набирать обороты. В последующие годы на деньги мафии и банкиров-мормонов были построены новые многочисленные казино. Сегодня этот вид бизнеса является одним из основных источников доходов Лас-Вегаса.

Но не только любовь к азартным играм и погоня за сомнительными удовольствиями привлекают людей со всего мира в этот знаменитый город. Есть еще кое-что, что захватывает дух и поражает воображение даже самых бывалых туристов. Это уникальные, удивительные по красоте пейзажи в окрестностях Лас-Вегаса. Недалеко от мировой столицы развлечений находятся знаменитые национальные парки, самым популярным из которых, безусловно, является Гранд-Каньон.

Гранд-Каньон по праву считается одним из самых глубоких на планете (его глубина более 1,5 тысяч метров). Долгих 10 миллионов лет природа трудилась, чтобы создать многочисленные невероятной красоты ущелья, потрясающие воображение пещеры и удивительные скалы причудливых форм. Оползни, водная и ветровая эрозии создали в стенах каньона очертания гигантских пагод, пирамид, башен, крепостных стен, представляющих неповторимое по красоте и величию зрелище. Многие из них имеют собственные названия: Храм Вишну, Храм Шивы, Трон Вотана и т. д. Весь этот разноликий каменный лабиринт, как и исполинские стены каньона, разлинован чередующимися желтыми, розовыми, красными, коричневыми и бурыми пластами осадочных пород, по которым можно изучать историю Земли за последние 1,5 миллиарда лет.

Во время экскурсии по Большому Каньону можно посетить специальное ранчо, чтобы ознакомиться с индейским бытом. А тем, кто хотел бы почувствовать себя настоящим ковбоем Дикого Запада, мы можем посоветовать промчаться вдоль каньона верхом на лошади, взятой напрокат.

Недалеко от Лас-Вегаса (примерно в 2,5 часах езды) находится еще один уникальный памятник природы – Долина Смерти – самый большой национальный парк Америки. Это выжженная пустыня, которая славится своими дюнами, горами, Белым перевалом, таинственными двигающимися камнями и двумя изумительными каньонами – Голд и Титус. Еще одной увлекательной экскурсией для вас станет посещение национального парка Зайон, в котором каждая скала, каждая тропа, каждая пещера имеют свои названия, что подчеркивает их уникальность. Именно здесь находятся самые высокие стены из песчаника. Также достойны вашего внимания самый старый в США национальный парк

ПУТЕШЕСТВИЕ

Долина Огня и Каньон Красных Скал, расположенный на месте высохшего много миллионов лет назад океана.

Феерические шоу, которые предлагает ночной Лас-Вегас, не менее любимы туристами, чем живописные ущелья. Лучшие бродвейские мюзиклы ставятся на сценах казино улицы Стрип: «Король лев», «Призрак оперы» и другие всемирно известные оперетты.

Также на самой длинной улице Лас-Вегаса вы сможете посетить шоу Поющих фонтанов при отеле Bellagio, шоу Белых Тигров на территории гостиницы The Mirage и тематическое Пиратское шоу около Treasure Island Hotel. Безусловно, заслуживают вашего внимания и лайв-концерты американских исполнителей, танцевальные шоу и цирковые представления с участием лучших фокусников планеты.

Главная улица Лас-Вегаса – Стрип – славится еще и тем, что здесь в миниатюре представлены некоторые известные города мира. Тут есть кусочек Венеции с гондольерами, Большим каналом и площадью Сан-Марко; Нью-Йорк со статуей Свободы, Манхэттеном и Бруклином; Париж с его знаменитой Эйфелевой башней. Кроме того, здесь расположены павильоны казино, сооруженные в древнеримском и древнегреческом стилях, имитирующие пустыню Сахара и приморскую Ривьеру; есть казино «Остров сокровищ», маленькая «Церковь на Западе», павильоны в виде башни, поднимающейся в стратосферу, цирк «Нью-Йорк в миниатюре» и множество других не менее экстравагантных объектов.

Итак, если вы еще не побывали в Лас-Вегасе, самое время посетить этот роскошный оазис посреди пустыни. Тем более что цены на отели здесь довольно-таки приемлемые и можно недорого пообедать в одном из многочисленных кафе. Например, в отеле «Белладжио» работает буфет, который за весьма приемлемую плату предлагает вкуснейшие блюда и десерты. Даже если у вас нет желания просадить энную сумму честно заработанных денег в одном из манящих своими огнями казино, все равно время, проведенное здесь, обещает стать нескудным и незабываемым. Здесь можно бесплатно заходить в каждый отель, который будет покруче любого музея, рассматривать и фотографировать шикарные вестибюли. Например, в том же «Белладжио» устроена грандиозная железная дорога с фонтанами и горками на радость взрослым и детям. А побывав в отеле «Планета Голливуд», вы почувствуете таинственную атмосферу кино, ведь этот отель снимают почти в каждом голливудском фильме про Вегас. Большой любовью посетителей пользуются аттракционы в отеле «Стратосфера», там же находится знаменитый крутящийся ресторан, где очень вкусно готовят.

Вообще, все отели Лас-Вегаса словно соперничают друг с другом, стремясь поразить гостей своим великолепием, размахом и сервисом. В каждом из



них все продумано так тщательно, что можно безвылазно провести там неделю и не заскучать.

Так что, уважаемые читатели, если вы еще не решили, где провести предстоящие новогодние каникулы, то вот вам беспроигрышный вариант: съездите в Лас-Вегас и окунитесь в атмосферу вечного праздника, роскоши и безумства. А потом поделитесь своими впечатлениями на страницах нашего журнала.

Подготовила Полина Шаповалова

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|---|---|---|---|---|--|---|
| Смотри рис. 1 | | | Мало (жж.) | | | | | | Защита организма |
| Часть шприца | Медни- нить | ...Салвия, астрого | Смотри рис. 2 | Карте | Земля стужа | Река во Франции | Копоть (жж.) | Син Та- са Булды | |
| | Японск. игра | Камни на перевале | | | Франц. геолог | | Усатая рыба | | |
| | Летник, дерево | |  | Бобовое | | | Санти- метр | | |
| | Вкусств. ылак | | 1 | Округлые горы | | | Учебная дисциплина | | |
| | | | | 12 месяцев | | Редкая (жж.) | Огонь (жж.) | | |
| | Банго | Китайск. пятицвет | | Команд- ная игра | | Муз. асо- циация | | | |
| | 2 + 1 | Междо- метие | | | Гавай- ский бог дождя и музыки | | | | |
| Кресло шара | | | Вууча, де- да Мороз | Игра с мичом на лодыжке | | | Тип рас- титель- ности | Личия ученого Т. Хейер- дала | |
| | | | Стар. назва- ние Урала | Салтык из "Золотой волы" | | | | Нога | |
| Часть воздухо- носных путей | Рос. песенка | Отрасль медицины | | | | | Волнение в природе | | |
| | Эрнесто ... Геспара | | | Карточ- ная игра | Малая даль | | Мысль, крестьянин | | |
| Древняя насто- льная игра | Брат Геска | | | | Эфиопск. буква | | |  | 2 |
| Нервное (больш.) возмуще- ние | Мужчина (жж.) | | Англ. пение ... или шан | | | Степень сметения горючего тела | | | |
| | | Медиа, прибор для усле- ния звука | | | | | Сотка | | |
| | | | | | | | Настил | | |
| Второе название | Норрис, актер | | | Рус. нар. игра с мичом и бигмой | | | | Приность | |
| | | | | | | | | Смотри рис. 3 | |
| ... Эфран, актер | | | Брилли в тушке | | Не ... двору | | | Шкафик или полка для книг | |
| Авилье- сова ... | | | Большой сложок | | Рокфор | | | | |
| 3, 14 | | Земельная мера | | Дюжина | | | | | Сокращ. название группы Бутусова |
| Замена маме | | ... Ру- льмская | | | Марка пистолета | | | | ... Мол- дагулова |
| | | | ... и поле не воин | Задняя сторона | | | Венгер- ская пас- тушья собака | | |
| Медич. прибор | | | | | | | | | |
| Ягель | | | | | | Англ. пневтель | | Мусуль- манский Ивусе | Друг кота Гар- фильда |
| | | Артери- альное давление | | | Игра Петле и Магда- лоны | Шерше ди ... | | | |
| | | | | | | | | Брис ... китайско- америк. актер | Китай- ская флейта |
| | Кибела | | Десять (жж.) | | | | | | |
| | Лекарств. от малярия | | |  | Мед (жж.) | | | | |
| | | | | 3 | Близко- рукость | | | | |

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали: Баобаб. Торт. Ту. То Ар. Су. Ил. Тесть. Кан. Шале. ТВ. Желоб. Лив. Тамада. Ре. Кю. Нан. НЗ. Терапия. Дуга. Род. Уда. ИЖ. Выхв. Жених. Ось. Ет. Амок. Ге. Ло. Интерн. Хлопок. Уши. Об. СС. Анне. Свадьба. Дружка. Оса. Посад. Фата. Лабаз. Тир. Хек. Чинури. Норан. Яго.

По вертикали: Опт. Колина. Бунет. Ер. Отен. Свекровь. НДС. Ко. Отит. Лады. Генерал. Боль. Поп. Веер. Удача. Ирит. Ну. Бин. Баннет. Кран. Алан. Иса. Зуд. Нома. Бандаж. Апатия. Клод. Ти. Ангина. Обь. Арго. Оснал. Зажим. Бо. Ру. Лир. Холосас. Невеста. Кюкс. Ад.

Сканворд составила Наталья Выдренко

Игра в жизни животных

В прошлом номере, рассуждая на тему свадеб в мире животных, мы со всей ответственностью заявляли, что брак – дело серьезное. Сегодня же, работая над материалом, посвященным очередной теме номера, мы вынуждены признать, уважаемые читатели, что погорячились, утверждая подобное. Ибо, товарищи, жизнь показала, что есть вещи куда более серьезные, нежели брак. И одна из этих вещей – игра. Да-да! Заявляем опять же со всей ответственностью и на полном серьезе. Ибо ни один материал не давался нам так трудно, как этот, посвященный теме игры в жизни животных. Оказалось, что изучением игры, ее роли и значения в развитии отдельной особи и целого вида занимается очень серьезная наука – зоопсихология. То есть, конечно, занимается она не только изучением темы игры, а вообще изучает психическую деятельность животных, но это отнюдь не умаляет ее значимости и фундаментальности. Ведь именно в психической деятельности отражается восприятие мира и отношение к нему, которое в свою очередь проявляется в наблюдаемом нами внешнем поведении животного.



Так что же такое игра в жизни животных? На этот счет в науке долгое время не было однозначного ответа. Сформулированные в разное время взгляды по этому вопросу в основном можно объединить вокруг двух концепций, выдвинутых еще в XIX веке. В первом случае игровая активность животного

рассматривалась как расход некоей «избыточной энергии», как своего рода суррогат «естественного приложения энергии» в «настоящих действиях». Но такая трактовка, по мнению противников данной концепции, не способна объяснить конкретные функции игры в жизни животных.

Во втором же случае игровая деятельность животных трактуется учеными как упражнения в особо важных сферах жизнедеятельности. Странники этой теории подчеркивали, что игра позволяет молодому животному без риска упражняться в жизненно важных действиях, ибо в этих условиях ошибки не влекут за собой пагубных последствий: в ходе игры возможно совершенствование наследственных форм поведения еще до того как недостатки поведения роковым образом «предстанут перед судом естественного отбора».

Таким образом, одни исследователи решительно отрицают функциональное значение игр молодых животных для формирования взрослого поведения, считая, что оно обусловлено инстинктами, а значит, созревает независимо от упражнений. Другие, наоборот, видят в этом все значение игр. Ряд ученых оставляют вопрос об упражняющей функции игры открытым, другие видят в игре некую «пара-активность», неспецифическую «мнимую деятельность», «самоподкрепляющуюся активность», «образцы» взрослого поведения и т.д. Одним из критериев игрового поведения некоторые ученые считают «пробование», основанное на любопытстве. Существенно также, что игра имеет место лишь тогда, когда не выполняются подлинные инстинктивные действия. Игра часто направлена на «биологически нейтральные объекты», которые в остальное время не привлекают внимания животного. В отличие от сходных инстинктивных действий (например, борьбы или ловли добычи) игровые действия выполняются многократно и неумолимо. А значит, игру можно считать своеобразными инстинктивными действиями с самостоятельными мотивационными механизмами.

Существование столь большого количества различных толкований смысла и значения игр молодых животных объясняется тем, что игровая активность животных представляет собой сложный комплекс весьма разнообразных поведенческих актов, в своей совокупности составляющих содержание поведения молодого животного на этапе онтогенеза, непосредственно предшествующем половой зрелости.

Согласно концепции зоопсихолога К.Э. Фабри, игра является развивающейся деятельностью, охватывающей большинство функциональных сфер. При понимании игры как развивающейся деятельности достигается синтетический подход к проблеме игровой активности животных, объединяющий все отмеченные выше моменты, и вместе с тем становится очевидным, что игровая активность наполняет основное содержание процесса развития поведения в ювенальном периоде. Игра представляется не какой-то особой категорией поведения, а совокупностью специфически ювенальных проявлений обычных форм поведения. То есть игра – это не «образец» взрослого поведения, а само это

поведение в процессе своего становления. В целом можно сказать, что в игровой активности завершается длительный и чрезвычайно сложный процесс формирования элементов поведения, берущий свое начало от эмбриональных координаций и ведущий к формированию и совершенствованию двигательных координаций высшего уровня. Наряду с этим игра выполняет весьма важную познавательную роль, особенно благодаря присущим ей компонентам факультативного научения и исследовательского поведения. Эта функция игры выражается в накоплении обширного индивидуального опыта, причем в ряде случаев этот опыт может накапливаться «впрок», «на всякий случай» и найти применение значительно позже в экстренных жизненных ситуациях.

Таким образом, несмотря на споры, большинство исследователей все же признают, что игра служит подготовкой к взрослой жизни и накоплению соответствующего опыта путем упражнения, причем как в сенсорной, так и в моторной сфере. Игра способствует ознакомлению с окружающим миром и приобретению животными необходимых для дальнейшей жизни навыков.

Что касается прямых экспериментальных доказательств значения игры для формирования взрослого поведения, то такие доказательства были получены рядом исследователей. Еще в 20-х годах было, например, установлено, что сексуальные игры молодых шимпанзе являются необходимым условием способности к спариванию у взрослых особей. В дальнейшем этот факт получил многократное подтверждение. Ф.А.Бич, а также известный исследователь поведения обезьян Г.В. Ниссен высказали даже утверждение, что у обезьян половое поведение зависит преимущественно от научения, но не от инстинктивных начал. Более того, исследования Г.Харлоу, С.Дж. Суоми и других ученых показали, что совместные игры готовят молодых обезьян к будущей стадной жизни.

Экспериментально удалось доказать, что и самцы норок научаются выполнять действия, относящиеся к репродукционному поведению, путем сексуальных игр. Особенно это относится к ухаживанию и подготовке к спариванию. Само спаривание формируется у них из вполне врожденных движений и игрового опыта, накопленного молодыми самцами в ходе общения с половозрелыми самками.

Большой интерес представляют данные, полученные Ниссеном совместно с К.Л. Чау и Дж. Семмесом. Эти экспериментаторы лишили детеныша шимпанзе возможности играть с предметами, не ограничивая при этом движения рук, в частности кистей и пальцев. Результаты эксперимента показали, что возможности употребления рук, а также координация их движений оказались у этого шимпанзе весьма несовершенными. Обезьяна резко отстала от своих нормальных сверстников по способности

к хватанию и ощупыванию, не была способна локализовать тактильные раздражения поверхности тела с помощью руки (или делала это крайне неточно), и вообще все движения рук были чрезвычайно неуклюжи. Характерно, что в отличие от других обезьян она не умела цепляться за ухаживающего за ней служителя, не протягивала к нему руки. Полностью отсутствовало даже столь характерное для обезьян обыскивание – важная форма их общения.

Поскольку игровое поведение присуще животным в ювенальном периоде, то особый интерес вызывают опыты, проведенные над детенышами обезьян. Причем интерес (во всяком случае, для нас) представляет именно сравнение поведения ребенка и детенышей шимпанзе, изучение особенностей психического реагирования тех и других на одинаковые игровые ситуации.

Так же, как и дети, маленькие приматы любят подвижные игры, причем предпочитают убежать, а не догонять. И детеныш шимпанзе, и ребенок одинаково любят любые способы передвижения, и чем быстрее, тем лучше. Как и дети, некоторые шимпанзе могут научиться ездить на велосипеде и очень любят это занятие. И ребенок, и шимпанзе, как только начинают ходить, стараются толкать перед собой какие-нибудь предметы. Позднее они берут игрушки за собой. Обезьянка по кличке Иони, например, брала на прогулку шарик на веревочке, а Вики, воспитанница американских исследователей – супругов Хейс, не только возила за собой привязанные предметы, но даже изображала (!) такую игру в отсутствие реальных игрушек. Она придавала телу соответствующую позу, обводила отсутствующую «веревочку» вокруг препятствий и дергала ее, когда та «застревала» или «цеплялась» за воображаемое препятствие. Кстати, на воле детеныши тоже играют подобным образом, подолгу «возят» за собой длинный прут.

Играя в прятки, и ребенок, и детеныш обезьяны предпочитают более пассивную роль – прятание, нежели более активную – отыскивание. Кстати, Ушо, первая обезьяна, обученная амслену – языку жестов (языку-посреднику для общения с человеком), не только охотно играла в прятки, но даже изобрела собственный жестовый знак для приглашения к этой игре.

Как и дитя человека, детеныш шимпанзе (в любых условиях воспитания) с азартом отдается играм, включающим элементы соревнования, будь то бег, перехватывание предметов, преодоление препятствий. Более того, уже упоминавшийся здесь Иони активно создавал трудные для себя ситуации, которые нужно преодолевать: сооружая ловушки, петли и тому подобное.

И одиночные, и групповые игры детенышей антропоидов зачастую включают элементы хитрости и обмана. И ребенок, и детеныш шимпанзе применяют разные приемы и проявляют предусмотритель-



ность, чтобы заставить партнера избрать окольный путь для выполнения желаемого действия или невыполнения нежелаемого. Оба они учитывают последствия этих своих действий и соответствующим образом организуют поведение. Попадая впросак, детеныш шимпанзе, подобно ребенку, не умеет еще исправить положение, наивно обнаруживая всю призрачность своей лжи. Подобные свойства присущи и играм антропоидов в естественной среде обитания. Например, ученые наблюдали, как детеныш гориллы регулярно затевал возню и драки около спящего вожака, а когда тот начинал просыпаться, изображал полную невинность и с невозмутимым видом смотрел, как разгневанный вождь справляется с другими.

Таким образом, по мнению исследователей, занимавшихся изучением поведения детенышей высших приматов, игры, связанные с работой воображения и требующие оперирования мысленными представлениями, не могут считаться только следствием особого воспитания в «развивающей» среде, но, по всей видимости, составляют черту поведения, изначально присущую всем человекообразным обезьянам.

Вот так, если говорить сложным научным языком, трактуется игра и ее роль в развитии животных, в формировании их взрослого поведения. Но нас с вами интересует не только и не столько научная сторона вопроса, сколько то, что мы наблюдаем в повседневной жизни, общаясь со своими любимыми питомцами, чьи забавные проделки вызывают у нас улыбку и создают отличное настроение. Хотя, конечно, о тех играх и забавах, которыми радуют нас наши домашние четвероногие или пернатые друзья, не скажешь, что они дают им необходимые жизненные навыки и способствуют эволюции вида. А впрочем, как знать, как знать...

Подготовила Оксана Бельх

21-23 ноября в Алматы
Семинар ученика и последователя Ошо
Видея Ананда

«Растворяясь в творчестве, раскрывая сердце»

Видей Ананд, профессиональный художник-монументалист, родился в 1961 г. в Италии, в Риме. Широкое признание и успешная жизнь, несмотря на финансовое благополучие, была полна стрессов и не удовлетворяла его. Найти себя ему помогли древние медитативные практики и живопись. Здесь, на стыке самопознания и творчества, родились его необычайно позитивные семинары «Растворяясь в творчестве», «Открываясь творчеству», «Творчество, идущее из сердца».

У вас тоже есть возможность пережить этот удивительный опыт и открыть в себе, в своем сердце нечто новое, что, возможно, вы закрыли внутри себя, не позволяя себе радоваться и веселиться. Все техники и семинары, проводимые Видеем, наполнены любовью и теплом, трогают потаенные уголки сознания.



ВИДЕЙ О СВОИХ СЕМИНАРАХ:

Для чего семинар?

У Ван Гога, когда тот рисовал на пляже, спросили: «Что ты делаешь?» И художник ответил: «Я без понятия, что я здесь делаю, но я получаю такое удовольствие от рисования, что растворяюсь в нем самом». Этот семинар не о том, как правильно научиться рисовать, практически все участники семинара никогда не держали кисть в руках. Семинар о том, как обрести свободу через творчество, доверие и любовь. Позволить излиться творческой энергии – значит раскрыть свое сердце.

Каков путь опыта семинара?

Группа начинается очень просто: мы делаем несколько упражнений, после которых люди могут испытать на себе чувство доверия, ощущение неделания. Затем я вдохновляю участников рисовать из пространства. Я не говорю, что мы все сделаем по плану и все получится, – нет. Но, по крайней мере, мы можем попробовать, ощутить легкий намек по направлению к рисованию. Что происходит, когда мы движемся по пути к тому, чтобы раствориться в живописи? Что же мы обнаруживаем в процессе? Разные химические реакции внутри своего тела, что-то наподобие «мне нравится», «мне не нравится», «я могу рисовать», «я не могу рисовать», «у меня не так хорошо получается, как у других». И я заметил, что, просто отмечая такие реакции внутри себя, больше расслабляешься.

Рисование превращается в инструмент, помогающий взглянуть на то, что происходит внутри. Рисунок переполнен некоторым качеством того, что мне не нравится, но, может быть, внутри меня присутствует нечто такое, что я не принимаю в себе, – что-то вроде «я недостаточно хорош...», и ощущение это появилось там по самым разнообразным причинам. Определенно внутри нас существует небольшая программа. И нам не нужно понимать причину ее появления. Просто что-то поднялось наружу в данный момент для того, чтобы мы попытались понять, что это.

Итак, процесс распознавания того, что на пути, – а на пути встречается многое. Все делается легко, с удовольствием: «Эй, мальчики, девочки, давайте-ка расслабимся в этой точке. Мне не нравится – так получим удовольствие и от этого тоже. Зачем нам сейчас тормозить?»

Мы не знаем, что делать с тем, что всплыло на поверхность, с «мне не нравится», но, может, попробуем нарисовать эту энергию? Как двигается рука, когда я вкладываю эту эмоцию, чувство? Естественно, рука не будет двигаться грациозно, мягко, описывать круглые формы. Рука, переполненная ощущением «мне не нравится», будет двигаться совсем по-другому. Итак, просто наблюдайте движущуюся руку, переполненную такой энергией, и тогда вы увидите, какие она рисует формы, выбирает цвета, совершает движения. И затем, шаг за шагом, начнет происходить что-то другое.

Сейчас я рисую... скажем, мне скучно. Но вместо того, чтобы просто сидеть и глазеть в окно, поглядывать на часы, я пробую нарисовать вот это «мне скучно». Мне неинтересно – нарисую немного здесь, немного там, я кладу кисточку на стол и набираю немного такой краски, немного другой – и тогда каким-то образом я вливаюсь в процесс изображения «мне скучно», я не сопротивляюсь. И тогда состояние это может вылиться в нечто, выразить само себя. Я осознал, что, когда приглашаешь эту эмоцию, чувство, может произойти нечто другое. Само всматривание в то, что мне скучно, позволение этому выразиться на бумаге приводит меня к более расслабленному состоянию, даже, можно сказать, захватывает.

С этого момента я больше не в ловушке, я не переполнен эмоциями. Теперь я могу двигаться. Скука может быть очень интересным переживанием: я обнаружил, что она на самом деле является дверью, готовой к тому, чтобы ее открыли. Эта дверь не хочет оставаться закрытой – послание, стоящее за ней, и есть причина скуки.

Вы можете получать удовольствие, вы можете найти общий язык, поиграть с цветами, с кистью, со своими руками, с лоскутком ткани, с губкой, можете разлить немного воды. Взгляните на цвета, растворяющиеся и перекрывающиеся друг друга спонтанно, без всякого плана. И тогда вдруг происходит прямо противоположное...

Еще одно ощущение всплывает в процессе семинара: «Я закончил», «Я сделал!» – одно из самых сильных.

Дополнительная информация
о семинаре и условиях участия
по телефонам: +7 777 44 6 5555, +7 771 409 71 07
e-mail: ingredforsh@mail.ru

Стейк

ИЗ СЕМГИ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

Семга – удивительно праздничная рыба! Самое главное – не пересушить ее! А если приготовить правильно, подать обязательно с соусом, да еще с икрой – праздничного блюда вкуснее просто не придумаешь!

Рецепт довольно прост, приготовление не займет у вас много времени, что очень актуально в предновогодней суете.

Есть еще одно неоспоримое преимущество: это низкокалорийное и высокобелковое диетическое блюдо. Идеально подходит для тех, кто следит за своей фигурой и не хочет позволить себе лишнего даже в новогоднюю ночь!

Редакция журнала «ЭМИТИ Рharm»
благодарит за проведение фотосъемки
кабачок «Горыныч»,
проспект Гагарина, 298 А,
телефон 8 (727) 596 17 17



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

семга – 200 г;
растительное масло;
соль, перец – по вкусу;
лимон – ½;
листья салата;
маслины.

Для соуса:

сливки домашние – 50 г;
крахмал пищевой – 5 г;
«Вегета» – 2–3 г;
икра красная – 30 г.



Обжариваем семгу на растительном масле до золотистой корочки. Затем выкладываем рыбу на противень и ставим в разогретую до 220 градусов духовку на 5–7 минут.

Пока рыба «доходит» в духовке, займемся приготовлением соуса. Выливаем сливки в сковороду и ставим на огонь, чтобы они растопились. Когда сливки закипят, добавляем крахмал для загустения, «Вегета» для вкуса и красную икру. Хорошенько перемешав, снимаем с огня. Наш соус готов.



Вынимаем рыбу из духовки, выкладываем на блюдо, поливаем сливочным соусом, украшаем маслинами, лимоном, листьями салата.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

желает вам
Анжела Белозерова

Декабрь-2014



Овен

(21.03-20.04)

В декабре Овны окажутся в эпицентре каких-то событий, и на них будет обращено пристальное внимание. Возможно, ваши таланты будут признаны и о вас станут много говорить, в том числе и за спиной. В этом месяце вы сможете наладить отношения со своей родней, или, по крайней мере, увеличить общение с ней. Карьерный рост в декабре у Овнов не наблюдается, но вы можете помочь кому-нибудь в их достижениях. В финансовой сфере следует быть более экономными.



Телец

(21.04-21.05)

Для Тельцов декабрь будет складываться весьма неплохо, несмотря на незначительные неприятности, случающиеся в бытовой сфере. Ваше положение достаточно стабильное, вы двигаетесь по намеченному пути, пускай и не очень быстро, но зато в верном направлении. Вам будут идти навстречу и помогать в каких-то моментах окружающие, да и обстоятельства сложатся выгодно для вас. Для Тельцов очень важно спланировать декабрь таким образом, чтобы незавершенных дел к концу года не осталось. Тогда спокойствие вам гарантировано, да и многих проблем удастся избежать. Возможен дополнительный заработок, а также какие-то крупные приобретения.



Близнецы

(22.05-21.06)

В декабре Близнецы должны набраться терпения. Вам придется избавиться от непостоянства и привыкать к такому понятию как однообразие. Берите чаще паузу, и ваши дела заметно улучшатся. Это касается любой сферы вашей жизни – как профессиональной, так и любовной. После праздников ваш кошелек заметно опустеет, поэтому лучше заранее продумать, на что и сколько вы в состоянии потратить. Какие-то финансовые выплаты будут происходить с задержкой, поэтому не помешает иметь запасной вариант. Если вы собираетесь брать кредит, не затягивайте с этим, так как понадобится немало времени для решения некоторых формальностей.



Рак

(22.06-22.07)

У Раков появится хорошая возможность исправить ошибки, ранее допущенные в своей работе. Вы можете обнаружить, что неправильно планируете время для реализации какого-либо проекта. Стоит лишь что-то поменять, и дела пойдут быстрее, потребовав наименьших ваших усилий. Декабрь – удачное время для того, чтобы открыть свое дело. Вашим идеям найдется применение. Относитесь к делам с легкостью, так как Фортуна на вашей стороне. В конце года вы подведете итоги, что впоследствии может привести к смене целей и приоритетов. Постарайтесь избегать больших трат, ориентируйтесь на близких вам людей.



Лев

(23.07-23.08)

Львы будут чувствовать себя теми, кем они всегда хотели быть. Вероятно, до сих пор обстоятельства мешали вам раскрыть себя полностью. Но в декабре у вас появилась отличная возможность проявить себя в другом амплуа, хотя это и временное явление. На связи и знакомства Львам рассчитывать также не приходится. Конечно, вам могут прийти на помощь, но вы не сможете этим воспользоваться по назначению, в этом месяце уж точно. В декабре Львы будут склонны много тратить. И в основном это будут траты по мелочам, но в больших количествах. Будьте разумны в своих тратах.



Дева

(24.08-23.09)

Девам под силу самим справляться со всеми трудностями, но важно думать о том, насколько хорошо вы сможете сделать то или иное дело. Не стоит планировать подведение итогов за весь прошедший год, потому что будут появляться какие-то незавершенные моменты и с ними придется еще работать. Не сразу все будет получаться. Возможно, придется не один раз что-то сделать, чтобы довести начатое до конца. И не нужно стремиться к совершенству, иначе рискуете вообще потерять цель. В декабре у Дев может испортиться взаимопонимание с коллегами. Они могут посчитать, что ваши действия основаны лишь на собственном эгоизме. Поэтому попробуйте сами помочь кому-нибудь без корыстных мотивов.

Яна Сологерт, астролог



Весы

(24.09-23.10)

В декабре Весы будут сами хозяевами своего положения. С вами будут происходить лишь те ситуации, которые вы допустите, так что действуйте исходя из собственных соображений. Не бойтесь что-то потерять или упустить. Повышения в этом месяце не ожидается. Постарайтесь избежать пристального к себе внимания со стороны, в том числе обсуждений. Если в вашей работе есть нюансы, которые вы не хотите предавать огласке, то потрудитесь это хорошо замаскировать. В плане финансов риск не будет оправдан. Наилучшим вариантом для Весов в декабре будет откладывать средства, а не тратить их.



Скорпион

(24.10-22.11)

Скорпионам будет сложно во время остановиться. Событий будет происходить очень много, и ваш вклад не будет сильно заметен. У вас на это не хватит ни сил, ни средств, ни эмоций. Если происходящее вас вполне устраивает, то пусть все идет своим чередом. Если вам что-то не нравится или наводит на сомнения, то понаблюдайте со стороны за происходящим, не предпринимая никаких действий. Попробуйте поразмыслить, что к чему – одним словом, возьмите паузу. Не торопитесь с принятием решения: на это у вас еще есть достаточно времени. В декабре у вас появится возможность дополнительно заработать за счет каких-то финансовых решений. Возможно, вы совместите несколько работ или успешно съездите в командировку. И не отказывайтесь, если вдруг вам предложат проявить свои способности в другом деле. Это предложение может оказаться довольно перспективным для вас в будущем.



Стрелец

(23.11-21.12)

Стрельцам стоит придерживаться свои эмоции и сбавить обороты в проявлении своих желаний и действий. Вы должны понимать, что вам действительно нужно, и уделить внимание лишь тем занятиям, которые пригодятся в будущем. В декабре Стрельцы могут попробовать свои способности в новом ремесле. Для начала создайте что-то конкретное и произведите должное впечатление на людей, которые в будущем могут оказаться вашими заказчиками. В этом месяце не нужно вкладывать денежные средства во что-то заранее: рискуете просчитаться или потратиться на некачественный товар. В последнюю неделю месяца вас ждут приятные сюрпризы.



Козерог

(22.12-20.01)

В декабре Козерогам не стоит подражать кому-либо: вы и сами достойны, чтобы с вас брали пример. Вы можете позволить себе взять ответственность за других людей. Но брать ее или нет – ваше право, это не является обязательным условием. В декабре Козерогам необходимо просчитывать все свои действия. Соблюдайте во всем последовательность. В общении не теряйте чувство субординации, с коллегами по работе дальше делового общения заходить не следует, а у друзей не забудьте поинтересоваться личными делами. В этом месяце можно планировать будущие проекты, заключать договоры о дальнейшем сотрудничестве. Если до настоящего времени что-то не получалось, сейчас вам все удастся.



Водолей

(21.01-18.02)

Водолеям не стоит ввязываться в различные авантюры с лозунгом: «главное – что-то сделать, а что будет дальше – не имеет значения». Не исключено, что навредите себе самому, несмотря на большой жизненный опыт. Этот период подходит для внесения корректировок в какие-то сферы вашей жизни, только будьте морально готовы к последствиям. В декабре Водолеям не стоит слушать советов со стороны, иначе велик риск совершить прежние ошибки. Договариваясь о чем-либо, старайтесь всегда подстраховываться, иначе есть вероятность, что вас могут подвести. Не исключено, что условия вашей работы в декабре значительно ухудшатся. Если даже видимых изменений и не произойдет, разговоры о предстоящих праздниках в офисе доставят вам значительные неудобства. Во второй половине месяца не стоит принимать важные решения и начинать какие-либо проекты.



Рыбы

(19.02-20.03)

В этот период Рыбам противопоказано жаловаться на свою личную жизнь кому-либо. Вы не будете настроены на что-то серьезное в отношениях, хотя от вас ждут обратного. В декабре Рыбы будут всячески помогать своим родителям в решении вопросов, связанных с трудоустройством или оформлением пенсии. Обратите внимание на успеваемость своего ребенка. Возможно, нужно прибегнуть к услугам репетитора. Предпочтение лучше отдавать коллективным проектам, потому как группой возможно достичь большего, нежели одному. В проблемных ситуациях вы проявите себя отлично, сможете вовремя сориентироваться и принять нужное решение.

ТЕМА НОМЕРА

Самое время...

ВОПРОС НОМЕРА

Переломы, вывихи, ушибы

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Народные средства
в борьбе с простудой

МАРКЕТИНГ

Рекомендации по запросам
"посоветуйте средство от..."

МИРОВОЙ ОПЫТ

Аптеки Испании

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Эффективный тайм-менеджмент

КАРЬЕРА

Мечты о машине времени

КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Методы борьбы с опозданиями

ОН И ОНА

Данте и Беатриче

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Мята – аромат, дарящий жизнь

