



## СИРОП ПРИ КАШЛЕ «ЗОЛОТАЯ ЗВЕЗДА»

Состав на 100мл.: горчичника корни 5,00 г., периллы листья 5,00 г., абрикосовая вода 4,00 г., колокольчика крупноцветкового корни 3,84 г., астры корневища 3,84 г., мандарина кожура сушеная 3,84 г., мать-и-мачехи цветки 1,60 г., солодки корни 1,28 г., рябчика луковичи 0,80 г.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

# ЭМИТИ Pharm

№ 1 (21) 2015



Обложка  
**Асия Ахметова**  
Фото – Сергей Погребной

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

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

**Над номером работали:**

Ерлан Жармухамбетов, Галина Хван, Наталья Батракова,  
Майя Тен, Наталья Григорьева, Роза Ягудина, Алексей  
Славич-Приступа, Марина Азанова, Жанат Смирнова,  
Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры  
и информации Республики Казахстан.

**Свидетельство** № 14578-Ж от 06.10.2014

**Территория распространения:** Республика Казахстан

**Периодичность выхода:** 10 раз в год

**Основная тематическая направленность:**

специализированное издание, предназначенное для  
медицинских и фармацевтических работников

**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!



Вот и наступил долгожданный Новый год! Хотя насколько он долгожданный? Вы замечали, что с возрастом время от одного Нового года до другого бежит все быстрее и быстрее? Не успеешь оглянуться, как опять Новый год! Все мы надеемся, что наступивший год окажется лучше предыдущего, что и сами мы станем лучше, избавимся от вредных привычек, начнем новую, правильную жизнь с чистого листа.

По-моему, пришло время действовать, воплощать все задуманное в жизнь – как говорится, самое время...

О времени, его свойствах и значении для нас читайте в нашем новогоднем выпуске. Надеемся, что статьи наших авторов заставят вас задуматься о скоротечности времени и вы не станете откладывать на завтра то, что можно сделать уже сегодня.

**Дана Бердыгулова,**  
главный редактор

Редакция журнала благодарит компанию «Дилижанс шоу» за предоставленный для фотосъемки карнавальный костюм.  
«Дилижанс шоу» – продажа и прокат костюмов: новогодних, карнавальных, национальных, тематических, свадебных, взрослых и детских.

Салон №1  
г. Алматы,  
ул. Желтоксан, 50,  
+7 (727) 233 20 86  
+7 (727) 397 88 43  
+7 (777) 738 00 76

Салон №2  
г. Алматы,  
мкр. «Мамыр-3», 4 «А»;  
+7 (727) 227 54 42  
+7 (727) 226 10 49  
+7 (701) 355 24 49

ТЕМА НОМЕРА

*Самое время...*



ВОПРОС НОМЕРА **6**

Переломы костей



ЗДОРОВЬЕ **14**

Зима без болезней:  
кладезь народных рецептов



ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА **18**

Фракционная лазерная шлифовка

КАРЬЕРА **22**

Эффективный тайм-менеджмент



КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА **26**

Методы борьбы с опозданиями



МАРКЕТИНГ **30**

Больничные аптеки:  
вчера, сегодня, завтра

Рекомендации по запросам  
«посоветуйте средство от...»



МИРОВОЙ ОПЫТ **36**

Аптека по-испански



ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ **38**

Король гормонов

ФОТО-РАНДЕВУ **40**

Екатерина Тугайбей

Куралай Шинбаева

Светлана Пугонина

Гаухар Сариева

ГЕРОЙ НОМЕРА 44

Не бойтесь рисковать!



ЛИЧНЫЙ КЛУБ 48

Мечты человечества о машине времени



ОТНОШЕНИЯ 52

Хронос и Кайрос в семейной жизни



ВОСПИТАНИЕ 56

Как научить детей распределять свое время



ОН И ОНА 60

Данте и Беатриче: любовь-иллюзия



ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ 62

Аромат, дарующий жизнь

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ 64

История появления календаря



ПОДИУМ 66

Классика: мода вне времени



ПУТЕШЕСТВИЯ 68

Окунуться в прошлое...

ЗООМИР 72

Такая непростая овечья жизнь



КУЛИНАРИЯ 76

Семга, жаренная в кляре

АСТРОПРОГНОЗ 78

Гороскоп на январь

# ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ

Ерлан Жармухамбетов, заведующий отделением травматологии, ортопедии и нейрохирургии ЦКБ МЦ УДП РК, к.м.н., доцент, врач высшей врачебной категории; Галина Хван, ст.специалист центра инноваций и образования, к.м.н.

В Казахстане, как и во многих других странах, травмы являются одной из самых распространенных причин смерти и находятся на третьем месте после сердечных и онкологических заболеваний (2014 г.). Поэтому вопросы профилактики травматизма, диагностики и лечения травм и их осложнений являются актуальными для организации здравоохранения и для каждого гражданина страны.

Особенно важна эта тема сегодня – в период повышенного зимнего травматизма.

В скользкий зимний сезон работы у врачей-травматологов и хирургов резко прибавляется. Катание на коньках, слалом, сноуборд и прочие зимние забавы...

Однако получить серьезную травму можно и без занятий экстремальными видами спорта, а просто на дороге. Улицы многих городов зимой представляют для пешеходов настоящую полосу препятствий из нерасчищенных сугробов и припорошенного снежком скользкого льда. В период с декабря по март почти каждый прогноз погоды начинается предупреждением о гололеде, который опасен как для автомобилистов, так и для пешеходов.

Согласно статистике, около 50% всех травм люди получают на улице. Зимой показатели «уличного» травматизма возрастают в два раза. Большинство из них – граждане от 40 лет и старше. К 60 годам возникает еще одна серьезная опасность: с возрастом кости становятся более хрупкими, и поэтому риск переломов при падении возрастает. По статистике, зимой переломы костей случаются в 70% случаев, ушибы и растяжения – в 20–22%, ранение мягких тканей – в 4–6%.

Какие травмы можно получить, поскользнувшись и упав на лед?

Самые серьезные травмы при падении – травма головы и позвоночника, которые можно получить при падении назад. Особенно опасны травмы головы у детей. Если ребенок упал и ударился головой, рекомендуется немедленно обратиться к врачу. Поскользнувшись на скользкой лестнице, можно повредить позвоночник.

Лидируют среди зимних травм переломы костей ног, рук, повреждения связочного аппарата суставов. На первом месте в зимний период – переломы лучевой кости в типичном месте. Когда человек падает, он инстинктивно старается опереться на руки, чтобы смягчить падение. Второй по частоте – перелом костей, образующих голеностопный сустав. У экстремалов, фрирайдеров и всех, кто любит прыгать с горки, прежде всего страдают коленные суставы, из-за чего, как правило, повреждается мениск.



Между тем, изучая строение позвоночника и суставов у человека, не перестаешь удивляться тому, как тут все «предусмотрено», и, посмотрев крупные соревнования по гимнастике или посетив цирковое представление, начинаешь думать, что функциональные возможности нашего опорно-двигательного аппарата поистине беспредельны. Но, к сожалению, при всем совершенстве, он (опорно-двигательный аппарат) оказывается все же достаточно уязвимым.

Наша ходьба – череда рефлекторно контролируемых падений. Ходьбу образно описывают как «управляемое падение». При каждом шаге человек наклоняется вперед и начинает падение, которому препятствует выдвинутая вперед нога (это автоматический процесс). После того, как она касается земли, на нее переносится вес тела, колено

подгибается, амортизируя падение, и выпрямляется, возвращая тело на исходную высоту. И если при автоматически происходящей ходьбе помешает препятствие либо не будет нормальной опоры, происходит сбой, и «управляемое падение» превращается в настоящее падение.

Что же приводит к переломам костей? Что нужно знать и как следует двигаться, чтобы свести к минимуму риск повреждающего нас падения?

#### ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Основой опорно-двигательной системы человека является скелет – совокупность твердых образований, составляющих опору, остов тела человека. Скелет состоит из более 200 костей черепа, позвоночника и грудной клетки, а также костей верхних и нижних конечностей.

Перелом кости – это полное или частичное нарушение анатомической целостности кости, сопровождающееся повреждением окружающих кость мягких тканей и нарушением функции поврежденного сегмента.

Переломы костей возникают в большинстве случаев при воздействии на кость сил, превышающих ее прочностные характеристики. На прочность костной ткани влияет ее строение. В нормальных условиях кость человека довольно прочный орган, способный выдерживать значительные нагрузки.

Однако достаточно часто встречаются состояния, при которых костная ткань становится менее прочной. Это наблюдается у женщин в постменопаузальном периоде, когда у некоторых развивается остеопороз; у больных с заболеваниями почек, с нарушением минерального обмена; у пациентов с гормональными нарушениями, системными заболеваниями соединительной ткани, генетическими болезнями и пороками развития; у людей, злоупотребляющих вредными привычками, при длительном воздействии некоторых химических веществ, радиации и др.

#### ВИДЫ ПЕРЕЛОМОВ

Существует несколько классификаций переломов, но наиболее важна та из них, по которой переломы делятся на травматические (произошедшие в результате травмы) и патологические (при отсутствии травмы или адекватного воздействия на кость); открытые и закрытые. Закрытыми называют переломы без нарушения целостности кожи и слизистых оболочек. Напротив, открытые переломы сопровождаются появлением раны (или нескольких ран), сообщающихся с зоной перелома. При этом кожа может повреждаться как от внешнего воздействия, так и вследствие травмы костными отломками. Рана в этом случае является входными воротами для инфекции, поэтому открытые переломы значительно опаснее закрытых.

Переломы могут быть без смещения отломков или с их смещением. Первый вид переломов при лечении не требует репозиции (т. е. возвращения отломков в нормальное положение), а второй требует. Наибольшую опасность представляют открытые переломы, когда повреждается кожа, что создает возможность попадания в рану инфекции. Разрушение при переломе костной ткани и повреждение окружающих кость мягких тканей приводит к внутреннему или наружному (при открытом переломе) кровотечению. При множественных или тяжелых открытых переломах крупных костей возможно развитие травматического шока.

Такая детальная характеристика переломов необходима для определения тактики лечения больного и дальнейшего прогноза.

#### ДИАГНОСТИКА ПЕРЕЛОМОВ

Очень важно правильно поставить диагноз больному с подозрением на перелом кости, так как от правильной интерпретации диагноза зависит и последующее лечение. В идеале таких пациентов должен обследовать специалист – врач-травматолог.

Для диагностики переломов костей используются методы клинического и инструментального обследования. К первым относятся: осмотр больного, определение функции поврежденного сегмента, проверка объема движений в суставах, определение мышечной силы, проверка чувствительности, кровоснабжения в поврежденном сегменте и др.

Признаки перелома делятся на абсолютные (неоспоримо свидетельствующие о наличии перелома) и относительные (заставляющие заподозрить перелом).

##### **Абсолютными признаками перелома являются:**

- видимая деформация конечности (например, голень изогнута под прямым углом, что явно указывает на повреждение кости);
- ненормальная подвижность нижнего сегмента конечности (например, часть голени «болтается» ниже зоны перелома);
- костная крепитация (хруст) – ее случайное обнаружение свидетельствует в пользу перелома, специальный поиск крепитации недопустим, так как приводит к дополнительной травме мышц, сосудов и нервов в зоне перелома.

**Относительные признаки** помогают поставить диагноз в неясных случаях. К ним относятся:

- припухлость, отек в зоне травмы;
- боль в зоне травмы (даже осторожное ощупывание вызывает сильную боль, локализирующуюся по линии перелома). Характерна резкая болезненность при легком постукивании пальцем по кости в месте травмы или при осевой нагрузке на конечность (например, если вы попытаетесь надавить на пятку при переломе голени либо будете слегка постукивать по пятке кулаком);

## ВОПРОС НОМЕРА

- резкое ограничение движений (обычно пострадавший всеми силами старается не двигать поврежденной конечностью, а если вы будете пытаться двигать ею, он будет мешать вам, напрягая мышцы конечности);

- укорочение конечности.

Даже при наличии абсолютных признаков перелома для уточнения характера патологического процесса обязательным является рентгенологическое, а при необходимости – компьютерное томографическое исследование пораженного участка.

### ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

#### **Порядок оказания помощи при переломе и подозрении на перелом**

1. Если есть рана и есть кровотечение из нее – остановите кровотечение и обработайте рану.

2. Если человек находится без сознания, не дышит, пульс на сонной артерии не прощупывается – проведите сердечно-легочную реанимацию.

3. Обезбольте пострадавшего (внутримышечно 1 ампула кеторолака из походной аптечки, либо в место перелома 5 мл новокаина или лидокаина, либо обкалывание пострадавшей конечности по кругу выше зоны перелома).

4. Определите, есть ли у пострадавшего перелом. Если вы сомневаетесь в существовании перелома у больного – необходимо действовать так, как будто перелом есть. Гораздо лучше много раз ошибиться и фиксировать ранение мягких тканей по правилам, нужным при переломах, чем хоть один раз оставить перелом без иммобилизации.

5. При наличии у больного перелома приступите к иммобилизации, т.е. к обездвижению конечности, используя для этого подручные средства.

Особенность зимних травм – в их сочетанности. Например, перелом, вывих могут сочетаться с растяжением, разрывом мышц, сухожилий, повреждением мениска. Сам пострадавший или его родственники, друзья не смогут определить, что случилось (тем более что многие травмы имеют схожие симптомы), но как-то помочь, уменьшить страдания вполне по силам любому, даже далекому от медицины человеку.

**Алгоритм первой помощи следующим:** в первые часы – лед на больное место, тугая повязка и плотная фиксация (при вывихе – эластичным бинтом, при переломе – с помощью специальной шины, которую можно изготовить из палки или доски); состояние полного покоя для пострадавшей руки или ноги; приподнятое положение, чтобы уменьшить приток крови и отек конечности.

Если падение произошло во время горнолыжного или конькобежного отдыха, ни в коем случае нельзя снимать ботинки или коньки, можно очень осторожно освободить горнолыжные ботинки пострадавшего из креплений и ослабить клипсы на них, или распустить шнурки на коньках, чтобы они не давили. До прибытия спасателей надо укрыть пострадавшего курткой, чтобы не было обморожения или воспаления легких. Лучше не эвакуировать травмированного на склонах человека самостоятельно, а дожидаться врачей, у которых для этого есть специальное оборудование.

Однако при отсутствии уверенности, что вскоре прибудет бригада врачей, необходимо самим обеспечить иммобилизацию.

**Иммобилизация** – это создание условий для неподвижности поврежденной части тела. Иммобилизация обязательно должна быть применена при переломах костей, суставов, повреждении нервов, крупных сосудов, обширных повреждениях мышц, ожогах большой площади тела. В этих ситуациях движения, которые совершает пациент произвольно или непроизвольно, при транспортировке могут нанести вред его здоровью.

**Транспортная иммобилизация** – это создание неподвижности конечности на время, необходимое для доставки пациента в травмопункт или больницу. Она позволяет избежать дальнейшего повреждения окружающих место перелома сосудов, нервов, мягких тканей острыми костными отломками и таким образом уменьшает опасность развития травматического шока, значительной кровопотери и инфекционных осложнений. Транспортная иммобилизация накладывается на несколько часов, иногда на несколько дней, если стационар оказывается далеко от места происшествия.

Неподвижность конечности можно обеспечить с использованием подручных средств: зонт, ветки деревьев, весла, доски и т.д.

#### **Правила накладки шины для иммобилизации:**

- шина должна фиксировать не менее двух суставов, а при переломе бедра – все суставы нижней конечности;

- подгонку шины проводят на себе, чтобы не нарушать положение травмированной части тела;

- шину накладывают поверх одежды и обуви, которые при необходимости разрезают;

- для предупреждения сдавливания тканей в местах костных выступов накладывают мягкий материал;

- шину нельзя накладывать с той стороны, где выступает сломанная кость.

Иммобилизацию обычно проводят вдвоем: один из оказывающих помощь осторожно приподнимает конечность, не допуская смещения отломков, а другой плотно и равномерно прибинтовывает шину

## Иммобилизация переломов



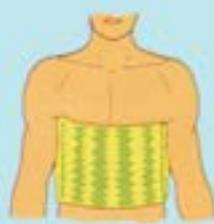
Пращевидной  
повязкой  
(нижней челюсти)



Шиной или при помощи  
полы куртки (плеча)



Матерчатями кольцами  
(ключицы)



Полотенцем  
(ребер)



Подручным средством  
(бедр)



Деревяным щитом  
(позвоночника)



Прибинтованием  
к здоровой ноге (голен)



Щитом и валиком (костей таза)

к конечности, начиная от периферии. Концы пальцев, если они не повреждены, оставляют открытыми для контроля за кровообращением. При ограниченном количестве перевязочных средств шины фиксируют кусками бинта, веревки, ремнями.

Перед наложением шины при возможности надо провести обезболивание. Жесткая шина должна быть наложена на одежду, в местах трения с костными выступами подкладывается вата, мягкая ткань.

Запрещается исправлять деформацию конечности, так как это может усилить страдания больного, вызвать у него развитие шока!

При отсутствии подручных средств допустима иммобилизация бедра и голени методом «нога к ноге», который, однако, малонадежен и может быть использован лишь как крайнее средство.

**При переломе костей стопы** накладывают две лестничные шины. Одну из них накладывают от кончиков пальцев по подошвенной поверхности стопы и затем, согнув под прямым углом, – вдоль задней поверхности голени, почти до коленного сустава.

**При переломе костей предплечья** фиксируют как минимум кисть и область локтевого сустава. Руку подвешивают на косынку.

**Переломы костей таза** сопровождаются изменением формы таза, резкими болями и отеком в области перелома, невозможностью ходить, стоять, поднимать ногу. Характерной позой является «поза лягушки», когда пострадавший лежит на спине с разведенными ногами, полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах.

**При переломах позвоночника** – чрезвычайно тяжелом повреждении, возникающем при падении с высоты, ударе в спину, резком сгибании туловища во время упражнений, – отмечается резкая боль, иногда выпячивание поврежденных позвонков, кровоподтеки, припухлость. Чувство онемения и отсутствие движений в конечностях ниже области перелома, самопроизвольное мочеиспускание свидетельствуют о повреждении спинного мозга.

Оказывая помощь, необходимо соблюдать исключительную осторожность, т.к. даже небольшое смещение позвонков могут вызвать дополнительное повреждение или разрыв спинного мозга. Поэтому пострадавшего по команде укладывают на жесткие носилки или достаточно широкую доску в положение «на спине», не допуская перегиба позвоночника. Под колени и под шейный отдел позвоночника подкладывают валик. Пострадавшего фиксируют лямками.

**В случае перелома шейного отдела позвоночника** под шею и вокруг головы кладут валики из одежды. Для эвакуации по наклонным или вертикальным спускам пострадавшего необходимо прочно привязать к носилкам (доске) и наложить импровизированный воротник, т.е. обернуть шею несколькими слоями мягкой ткани из одежды и забинтовать.

Самая частая ошибка – посадить пострадавшего. Делать это категорически запрещено при любых травмах позвоночника, так как повторное смещение поврежденных шейных или грудных позвонков может стать фатальным. Необходимо срочно вызвать «скорую»: чем раньше пациент попадет в травматологическое или нейрохирургическое отделение, тем больше у него шансов на полноценную жизнь.

Щадящая транспортировка при переломах имеет первостепенное значение. Большинство больных с переломами перевозят в положении лежа. Как правило, пострадавшие с переломами нижних конечностей не могут самостоятельно добраться до транспорта.

**Переломы ключицы** возникают часто и составляют около 15% от всех переломов костей. Очень часто переломы ключицы происходят у детей и подростков. Механизм перелома ключицы чаще всего представляет собой прямое воздействие травмирующей силы – удар по ключице. Переломы ключицы возникают в результате падения, например, с велосипеда. В виду того, что ключица покрыта практически только кожей, ее перелом, отек и деформация хорошо видны невооруженным глазом. В качестве первой помощи необходимо подвесить руку пострадавшего на косынку и отправить его в ближайшее лечебное учреждение. Если время позволяет или требуется продолжительная транспортировка, накладывается восьмиобразная повязка, цель которой – отвести надплечья назад и зафиксировать их в этом положении.

**Переломы ребер** при травмах встречаются достаточно часто. Они составляют до 5% от всех переломов. В связи с уменьшением эластичности ребер с возрастом чаще ломаются ребра у пожилых людей.

Сами по себе переломы ребер не опасны и достаточно быстро заживают; опасность представляют сопутствующие повреждения внутренних органов. При множественных переломах ребер отломки могут смещаться в разных направлениях, травмировать близлежащие ткани и органы и вызывать опасные осложнения.

### ПЕРЕЛОМЫ У ДЕТЕЙ

На долю переломов у детей приходится 10–15% всех повреждений. Костная система ребенка по своим анатомическим, биомеханическим и физиологическим характеристикам отличается от таковой у взрослых. Переломы у детей, их диагностика, методы лечения имеют свои особенности.

К анатомическим особенностям костей ребенка относится наличие в них хрящевой ткани, зон роста (замыкательных пластинок) и более толстая, прочная надкостница, способная быстрее образовывать костную мозоль.

Связки часто прикрепляются к эпифизам костей, поэтому при травмах конечностей могут страдать зоны роста. Их прочность увеличивают переплетающиеся сосцевидные тельца и перихондральные кольца. Зоны роста обладают меньшей прочностью, чем связки или метафизы. Они наиболее устойчивы к растяжению и менее – к торсионным силам. Большинство повреждений ростовых пластинок вызывается вращающей и угловой силой.

Чрезмерный рост длинных костей у детей (например, бедренной) обусловлен стимуляцией зон роста вследствие сопутствующего заживлению перелома притока крови. Перелом бедра у детей моложе 10 лет часто приводит к удлинению кости на 1–3 см за последующие 1–2 года. Именно поэтому отломки соединяют штыкообразно. У детей старше 10 лет чрезмерный рост выражен слабее, у них рекомендуется простая репозиция отломков.

Повреждение эпифизарных зон может привести к их полному или частичному закрытию, в результате чего возникают угловая деформация или укорочение кости. Степень такой деформации в разных костях различна и зависит от возможности дальнейшего роста костей.

У детей перелом заживает быстрее. Это обусловлено способностью детских костей к росту и более толстой и метаболически активной надкостницей. С возрастом скорость заживления уменьшается, приближаясь к таковой у взрослых.

## Переломы у детей, их диагностика, методы лечения имеют свои особенности

### ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕЛОМОВ

При лечении переломов осуществляют репозицию (вправление) отломков для восстановления длины и формы конечностей и фиксируют их до костного сращения. Неподвижность в зоне повреждения достигается методами фиксации, вытяжения или оперативным путем. Чаще других (у 70–75% больных с переломами) применяют метод фиксации с помощью наложения фиксирующих повязок из гипса, полимерных материалов.

При применении вытяжения осуществляют растяжение конечности с помощью грузов для сопоставления отломков от нескольких часов до нескольких суток.

При оперативном методе сопоставление отломков достигается путем скрепления их винтами или металлическими фиксаторами, костными трансплантатами.

### Лечебная физкультура при переломах

Лечебная физкультура – обязательный компонент комплексного лечения, так как способствует

восстановлению функций опорно-двигательного аппарата, благоприятно воздействует на различные системы организма по принципу моторно-висцеральных рефлексов. Принято весь курс применения ЛФК подразделять на три периода: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный.

ЛФК начинают с первого дня травмы при исчезновении сильных болей.

### **I период (иммобилизационный)**

В I периоде наступает сращение отломков (образование первичной костной мозоли) через 60–90 дней. Специальные задачи ЛФК: улучшить трофику в области травмы, ускорить консолидацию перелома, способствовать профилактике атрофии мышц, тугоподвижности суставов, выработке необходимых временных компенсаций.

Для решения этих задач применяют упражнения для симметричной конечности, для суставов, свободных от иммобилизации, – идеомоторные упражнения и статические напряжения мышц (изометрические), упражнения для иммобилизированной конечности.

### **II период (постиммобилизационный)**

II период начинается после снятия гипсовой повязки или вытяжения. У больных образовалась привычная костная мозоль, но в большинстве случаев снижена сила мышц, ограничена амплитуда движений в суставах.

В этом периоде ЛФК направлена на дальнейшую нормализацию трофики в области травмы для окончательного формирования костной мозоли, ликвидации атрофии мышц и достижения нормального объема движений в суставах, ликвидации временных компенсаций, восстановления осанки.

При применении физических упражнений следует учитывать, что первичная костная мозоль еще недостаточно прочна. В этом периоде увеличивают дозировку общеукрепляющих упражнений; тренируют вестибулярный аппарат, обучают передвижению на костылях, тренируют спортивную функцию здоровой ноги (при травме ноги), восстанавливают нормальную осанку.

### **III период (восстановительный)**

В III периоде ЛФК направлена на восстановление полной амплитуды движения в суставах, дальнейшее укрепление мышц. Общеразвивающие гимнастические упражнения применяют с большей нагрузкой, дополняют их ходьбой, плаванием, физическими упражнениями в воде, механотерапией.

## **Лечение травм**

Часто, упав на улице, люди сразу не обращаются за медицинской помощью. Между тем вовремя не вылеченная безобидная травма может привести к развитию посттравматического артрита, бурсита и других болезненных воспалительных осложнений. Если, упав на улице, вы почувствовали сильную боль или, что еще хуже, потеряли на несколько секунд сознание, не медля, отправляйтесь в травмопункт или больницу, настаивают врачи. Если пострадал ребенок, то желательно, чтобы его осмотрел детский врач-травматолог. У детей часто происходят переломы надкостницы, который взрослый врач может просто не заметить.

### **Местное лечение**

Как уже говорилось выше, при получении травмы прежде всего важно обратиться к врачу, ведь только он может уточнить диагноз, убедиться в том, что нет необходимости в хирургических вмешательствах, наложить шину или повязку, порекомендовать массаж, физиотерапию или лечебную физкультуру, назначить адекватную терапию.

Если рекомендовано местное лечение, следует внимательно отнестись к выбору наружных средств, которые в изобилии представлены в аптеках. Основа лечения ушибов и растяжений – применение обезболивающих, противовоспалительных препаратов, а также эффективных комплексов лекарственных средств в виде гелей, мазей и кремов.

Как правило, указанные эффекты достигаются благодаря таким входящим в состав мазей и гелей противовоспалительным препаратам, как Диклофенак – Вольтарен Эмульгель, Диклофенак (гель), Ибупрофен – Долгит (крем, гель), Нурофен (гель), Индометацин – Индометацин (мазь), Кетопрофен – Флексен, Быструм гель, Кетонал (крем), Фастум гель, Нимесулид – Найз (гель), Пироксикам – Финалгель.

### **Комплексно и эффективно**

В следующей группе представлены наружные средства сложного состава, которые также способствуют уменьшению боли, воспаления и отека, но за счет сочетанного воздействия компонентов, входящих в их формулу. Кроме того, они обладают дополнительными полезными эффектами.

- Индовазин гель (индометацин и троксерутин) – улучшает микроциркуляцию в пораженных тканях.

- Дип Рилиф гель (ибупрофен и левоментол) и Финалгон (мазь) (нонивамид и никобоксил) – обладают местнораздражающим действием, что положительно сказывается на достижении раннего обезболивающего эффекта.

- Долобене гель (гепарин натрий, декспантенол, диметилсульфоксид) – улучшает микроциркуляцию, усиливает процессы регенерации; компоненты дополняют действие друг друга.

## ВОПРОС НОМЕРА

Лечение «зимних» травм, а особенно травм головы и позвоночника, может затянуться на долгое время, а в некоторых случаях привести к инвалидности или даже летальному исходу. Поэтому лучше заранее позаботиться о собственной безопасности. Вот несколько рекомендаций:

### Как предотвратить падения зимой

1. Не спешите! В спешке легко не заметить обледенелой поверхности, поскользнуться, упасть и получить синяк или, что хуже, перелом.

2. Будьте осторожны при использовании общественного транспорта. По статистике, многие люди поскользываются и падают именно при входе или выходе из автобуса, троллейбуса или маршрутного такси.

3. Предупредите детей об осторожности при катании с горки, на санках, коньках. При падении на лед очень часто дело кончается серьезными травмами конечностей или головы.

4. Зимой носите удобную обувь – без каблука или на низком квадратном каблуке, с ребристой нескользкой подошвой.

5. При гололеде ходите не спеша, осторожно, не поднимая ноги высоко.

6. Чтобы быть абсолютно уверенным в своей безопасности в самый страшный гололед, старайтесь избегать походов на улицу, а при необходимости – приобретите ледоходы для себя и своих близких.

### Как «правильно» падать

1. Первая заповедь: если падаете, постарайтесь присесть – так уменьшится высота, с которой вы падаете. Распространенным заблуждением является рекомендация расслабиться при падении. Шанс заработать перелом в расслабленном состоянии возрастает, потому что вся сила удара приходится на кости. В момент падения, наоборот, нужно сгруппироваться!

2. Если вы падаете на ровном месте, голову надо втянуть в плечи, локти прижать к бокам, ноги слегка согнуть. Лучше всего падать на бок, но ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки. Многие так поступают автоматически, и в результате самая частая гололедная травма – перелом предплечья.

3. Если вдруг падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте пошире. Если же падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову – постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги – это только увеличит количество переломов.

4. Чтобы реже падать, зимняя обувь должна быть практичной – желателен плоский каблук или на низком квадратном каблуке, лучше, если подошва с крупной ребристостью, которая не будет скользить. В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти желательно как можно медленнее. Чем быстрее шаг, тем больше риск растянуться.

### Несколько рекомендаций спортсменам

1. Можно предупредить травму, если предстоят длительные перегрузки, связанные с физическими упражнениями. Например, чтобы избежать растяжений, нагрузку во время физических упражнений необходимо увеличивать постепенно, накапливая выносливость, и не лениться защищать себя наколками и налокотниками.

2. Перед занятиями спортом никогда не следует забывать о разминке, во время которой мышцы и связки становятся более гибкими и менее склонными к травмам.

3. Очень важно правильно подбирать обувь, которая должна быть устойчивой, удобной, хорошо фиксирующей голеностопные суставы (особенно зимой).

4. Прекрасно снижает неадекватную нагрузку на мышцы и связки низкокалорийная диета, позволяющая сохранять нормальный вес. Здоровый человек при падении с высоты своего роста (например, на гололеде) без дополнительной нагрузки не должен ломать кости. Если это произошло, значит, высока вероятность наличия остеопороза или остеопении.

### Что следует делать для того, чтобы сохранить крепкие кости даже в пожилом возрасте?

Одной из важнейших составляющих профилактики остеопороза является достаточное потребление с пищей кальция и витамина Д. Например, для женщин в период менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1500 мг, а в витамине Д – 800 МЕ. Лишь небольшой процент людей получает эти дозы с пищей. Всем остальным необходим дополнительный прием кальция и витамина Д в виде комбинированных лекарственных препаратов.

С целью профилактики остеопороза и восполнения дефицита кальция и витамина Д в организме необходимо принимать НАТЕКАЛЬ Д3 по 1–2 таблетки в сутки; при комплексном лечении остеопороза – по 1 таблетке 2 раза в сутки во время еды.

НАТЕКАЛЬ Д3 – это необходимый лекарственный препарат для профилактики и комплексного лечения остеопороза, для восполнения дефицита кальция и витамина Д3 в организме. Он имеет 2 формы выпуска: таблетки для рассасывания с цитрусовым вкусом, которые быстро тают во рту, и жевательные таблетки с приятным мятным вкусом.

# Признание заслуг

Второго декабря 2014 года в Астане в Доме министерств Комитет контроля медицинской и фармацевтической деятельности Министерства здравоохранения и социального развития Республики Казахстан провел заседание по торжественному вручению сертификатов соответствия государственным стандартам «Надлежащая дистрибьюторская практика» (GDP) и «Надлежащая производственная практика» (GMP) отечественным дистрибьюторам и производителям.

С большой радостью и гордостью хотим сообщить всем читателям нашего журнала, что «ЭМИТИ Интернешнл» удалось пройти ответственную процедуру инспектирования на соответствие требованиям надлежащей дистрибьюторской практики GDP! Этому успеху предшествовала долгая и кропотливая работа сотрудников отдела качества по СМК/GDP и склада Алматинского филиала под руководством Куспановой Раушан Мухтаровны. Их совместный труд, в который эта дружная и сплоченная команда вложила все свои знания, умения и опыт, и стал залогом успеха. Этот результат был достигнут благодаря ответственности сотрудников компании, их профессионализму, добросовестному отношению к работе и стремлению к единой цели.

Система обеспечения качества, которая отвечает нормам ЕС и рекомендациям ВОЗ в сфере обращения лекарственных средств, является насущной необходимостью для всех складских предприятий и оптовых компаний, кто хочет развиваться в соответствии с требованиями и задачами, стоящими перед фармацевтической отраслью сегодня.



«ЭМИТИ Интернешнл» планирует получить сертификаты GDP и на остальные склады компании (в первую очередь это склады филиалов городов Уральска и Астаны) и в дальнейшем будет стремиться к поддержанию высоких стандартов в своей деятельности, самое главное в которой – улучшать здоровье и качество жизни людей.

# Зима без болезней:

## кладезь народных рецептов

В самый разгар зимы нужно особенно бережно относиться к своему здоровью: избегать сквозняков, всегда надевать головной убор, носить шарф и теплую обувь, принимать витамины и не забывать о горячем питании. Однако если болезнь уже вкралась в тело, то ее необходимо как можно скорее излечить. Но не стоит сразу бежать в аптеку за уколами и таблетками: есть множество народных средств, которые помогут вернуть работоспособность и восстановить здоровье.

Как отмечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры нормальной анатомии КазНМУ имени Асфендиярова Нургулим Ахмад, прежде чем приступить к лечению, необходимо увидеть «своего врага в лицо», то есть определить, какой именно недуг возник у человека.

«В медицине есть обобщающее для всех простудных заболеваний понятие – ОРВИ, то есть острая респираторная вирусная инфекция. При ОРВИ у больного появляется общая слабость, недомогание, боли в грудной клетке, кашель, повышается температура тела», – говорит Нургулим Сагидуллоевна.

Возбудители ОРВИ делятся на несколько основных групп: вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы, реовирусы и т.д. Вообще в природе существует более 300 их подтипов. Все они весьма заразны, поскольку передаются воздушно-капельным путем – при кашле, чихании, поцелуях и рукопожатии. Для экспресс-диагностики простудного заболевания Нургулим Сагидуллоевна советует воспользоваться следующей табличкой:

### ЭКСПРЕСС-МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Если вас мучают сильные головные боли, «ломит» мышцы и суставы, накатывает слабость, температура до 39° С, в горле першит, нос заложен, но насморка нет, то это

ГРИПП

Если из носа течет, но самочувствие вполне сносное, температура не выше 37° С, то вы подхватили риновирусную инфекцию, а проще говоря, у вас

НАСМОРК

Если после первых признаков недомогания вам стало трудно дышать, появился сперва сухой, мучительный, а затем с мокротой кашель и температура никак не желает снижаться, то это

БРОНХИТ

Если на 2–3-й день к ознобу, кашлю и насморку прибавилось чувство рези в глазах, миндалины и горло покрылись сероватыми или белыми пленочками, а лимфоузлы увеличились, то у вас

АНГИНА

Если голос сел или осип и постоянно беспокоит «лающий» кашель, значит, у вас воспаление слизистой оболочки гортани, иными словами –

ЛАРИНГИТ



Появление этих симптомов говорит о том, что организм борется с возбудителем инфекции. К лечению простуды надо подходить комплексно: надо устранять как симптомы заболевания – тот же насморк, кашель, так и его причину – вирусную инфекцию.

При симптомах простуды Нургулим Сагидуллоу советует обеспечить больному обильное питье и покой. «Во время лечения человеку обязательно нужен покой. Если заболел ребенок, он должен находиться дома, никакой школы. Если взрослый человек заболел, ему тоже надо отлежаться. Но не просто так лежать и болеть, а лечиться. Питание должно быть легкое – не жирное, не соленое, не острое. Желательно супы, каши. Чай обязательно. Я, например, очень люблю отвары шиповника, малину и, наверное, только этим и спасаюсь зимой», – говорит врач.

Как отмечает специалист, при насморке вместо аптечных капель для снятия заложенности носа можно использовать соляной раствор. «И еще я делаю раствор из лука. Мелко-мелко накрошу, выцеживаю сок. Сколько капель лука получилось, столько капель воды. И закапываю. Тут же останавливается течение из носа. Еще одно очень распространенное средство от насморка – алоэ и «живое дерево». Сок из листьев этих растений тоже разбавляется водой и закапывается в ноздри», – делится эксперт.

Также специалист советует полоскать горло отваром ромашки или шиповника, пить горячий чай

с медом. Для устранения кашля можно самостоятельно приготовить сироп из лимона. Этот цитрус в большом количестве содержит витамин С, который как раз является прекрасным средством для борьбы с вирусами. Для этого можно поварить один лимон на слабом огне около 10 минут, чтобы он размягчился и из него легче было выжимать сок. Затем в выжатый лимонный сок добавить пару столовых ложек глицерина, тщательно размешать и долить стакан доверху медом, а потом принимать по чайной ложке несколько раз в день. Средство рекомендуется как взрослым, так и детям, не имеющим аллергии на его компоненты.

Следующее действенное средство от кашля из черной редьки особенно хорошо подойдет для детей. Овощ нужно нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и присыпать сахаром, а затем испечь в духовке. После этого редьку нужно процедить. Кусочки печеного овоща выбрасываются, а жидкость принимается по две чайной ложки 3–4 раза в день.

Избавиться от головной боли поможет чай из листьев мяты, цветов ромашки и корня валерианы. В качестве отхаркивающего средства подойдут отвары корня солодки, мать-и-мачехи и душицы. Также для выведения мокроты отлично подходит сочетание лука и меда. Для приготовления лекарства на один литр воды понадобится полкило лука, 400 граммов сахара и 50 граммов меда. Мелко нарезанный лук нужно закинуть в кастрюлю, добавить к нему воду и сахар и кипятить в течение трех

## ЗДОРОВЬЕ

часов на слабом огне. Затем полученную смесь нужно остудить и добавить к ней мед. Это средство применяют только после еды по пять столовых ложек.

Сбить температуру при простуде, по словам специалиста, помогают охлаждающие компрессы и морсы из клюквы, малины, брусники, шиповника и красной смородины. Также жаропонижающим эффектом обладают крапива, цветы и листья яснотки, цвет бузины, плоды шиповника и рябины, липовый чай.

Однако, как подчеркивает эксперт, болезнь не всегда протекает «по учебнику» и поддается лечению исключительно народными средствами. Поэтому при температуре выше 38 градусов, нарушениях сознания, обмороках, длительной лихорадке, чувстве недостатка воздуха, появлении сыпи и других тревожных симптомов требуется немедленно сдать анализы и обратиться за консультацией к врачу. «Если лечиться неправильно или затягивать с лечением, то могут возникнуть различные осложнения. Это могут быть синуситы, отиты, трахеиты, тонзиллиты, вплоть до пневмонии. Может быть, даже менингит и неврит. Поэтому при серьезных недомоганиях необходимо нанести визит к врачу», – отмечает Ахмад.

Самостоятельно назначать себе фармацевтические препараты Нургулим Сагидуллоевна не советует. Особенно осторожно она призывает обращаться с аспирином и антибиотиками. «Если возникает необходимость в медикаментозных препаратах, сбивать температуру лучше всего средствами на основе парацетамола, а не аспирина. Особенно это важно, когда болеют дети, поскольку аспирин может вызвать у них синдром Рейе – редкую и очень тяжелую болезнь, при которой поражаются мозг и печень», – отмечает врач.

Кроме того, вред здоровью можно нанести, неуместно употребляя антибиотики. «Ими лечат только осложнения ОРВИ с участием бактериальной инфекции. Антибактериальная терапия не помогает в борьбе с вирусами, поэтому ее при простуде не применяют», – говорит Ахмад. Как отмечает специалист, эти бесполезные против вирусов, но небезопасные для организма препараты губят кишечную микрофлору человека и делают патогенные микроорганизмы более резистентными к подобного рода лекарствам. В результате патогены мутируют и становятся агрессивнее и устойчивее к воздействию антибактериальной терапии, что вынуждает ученых создавать более сильные лекарства.

Навредить здоровью может и неправильное сочетание лекарств. По словам эксперта, особенно опасно при самолечении сочетать отхаркивающее и противокашлевое средства. В этом случае мокрота скапливается в бронхах и не выводится оттуда, что очень пагубно влияет на весь организм в целом и замедляет процесс выздоровления.

Также не столь безопасными оказались распространенные спиртовые растирания и настойки лекарственных растений на спирту. При высокой температуре растирания могут спровоцировать спазм сосудов, который приведет к уменьшению потока тепла от внутренних органов к периферии и вызовет противоположный ожиданиям эффект.

Еще одной ошибкой пациентов является прерывание курса лечения после определенного улучшения самочувствия. «Простуду важно долечить. Например, чтоб не было рецидива, больному после выздоровления лучше побыть дома еще несколько дней, чтобы организм полностью восстановился и окреп», – говорит Нургулим Сагидуллоевна.

В качестве профилактики повторных заболеваний специалист рекомендует закалять организм, начиная от простых обтираний мокрым полотенцем, а также заниматься ходьбой, бегом, плаванием и лечебной физкультурой. Кроме того, нужно своевременно принимать вакцину при различных волнах гриппа. Однако в основе сохранения здоровья лежит соблюдение простых гигиенических и санитарных норм. «Обязательно нужно, чтобы дома был чистый и прохладный воздух. Нужно несколько раз проветривать комнаты, потому что вирус не любит холода и погибает при перепадах температур», – говорит Нургулим Сагидуллоевна.

Также эксперт советует во избежание заражения инфекцией тщательно мыть руки, особенно перед едой, не трогать нос, рот, глаза грязными руками, вместо носового платка использовать одноразовые салфетки, менять зубную щетку не реже, чем раз в три месяца, и особенно после болезни, а также укреплять иммунитет.

Для этого в рационе всегда должны быть чеснок, капуста, зеленый чай, рыба и морепродукты. В чесноке содержатся аллицилин, тиосульфаты и ахин – мощнейшие вещества, которые эффективно защищают организм от инфекций. Преимущество капусты в том, что этот овощ практически не теряет своих полезных свойств при обработке. Так что пользу организму принесут как обычный салат, так и квашеная капуста, пирожки с капустой, голубцы и другие блюда.

Также полезен отваренный в кожуре молодой картофель. Кроме этого, для укрепления иммунитета нужно пить морковный сок, поскольку в нем содержатся бета-каротин, кальций, железо, калий и медь; и кисломолочные продукты, так как в них есть живые лакто- и бифидобактерии, которые активизируют естественную защитную систему организма, а значит не дадут болезни испортить настроение и отдых во время зимы.

Наталья Батракова

## Говорят победители конкурса



Благодарю читателей и весь коллектив редакции за столь высокую оценку моих скромных талантов. Желаю вашему журналу творческих успехов и процветания фирме «ЭМИТИ Интернешнл»!

Татьяна Манжосова,  
фармацевт, г. Уральск

Я очень рад, что стал одним из победителей поэтического конкурса. Спасибо большое вашему журналу, редакции и читателям, отдавшим свои голоса за мои стихи! Спасибо, что проводите такие конкурсы! Надеюсь, что и в Новом году ваш журнал сможет нас порадовать каким-нибудь творческим конкурсом.

Пользуясь случаем, хотел бы поздравить всех казахстанцев, всех читателей журнала с Новым годом, пожелать всем исполнения желаний, счастья и успехов! А компании «ЭМИТИ Интернешнл» – благополучия и процветания!



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



Юлия Корсакова,  
менеджер по госзакупкам,  
АО «Талап», г. Уральск

Сегодня, в эпоху развития новых технологий и всемирной паутины, значимость литературы, в частности поэзии, к сожалению, отходит на второй план. В современном мире подростки и даже люди постарше просто уничтожают бесценное время своей жизни, тратя его на совершенно бесполезные, бессмысленные и разрушающие их занятия, стремясь к получению все новых и новых низкопробных удовольствий и развлечений. И впоследствии не стоит удивляться их ничтожным результатам в жизни, неудачам как в сфере личностных отношений, заработка денег, здоровья, так и в любой другой жизненной сфере. Компьютерные игры, социальные сети, бульварная пресса и, конечно же, телевизор – это одни из основных разрушителей человеческих судеб и отбирания у нас самого невосполнимого ресурса – времени. Конечно, сейчас никуда не скроешься от продуктов информатизации, но безумно хочется, чтобы люди не забывали о духовной составляющей. Немаловажной пищей для души как раз и является чтение стихотворений и тем более их написание.

Не скрою, мне безумно приятно оказаться в числе победителей, в глубине души даже не верится. На этой волне хочется стремиться к новым успехам, развиваться дальше в творческом направлении.

Честно говоря, я новичок в стихотворном жанре и с некоторых пор меня больше увлекает проза.

Тем не менее я, безусловно, рада, что мое маленькое творение не осталось незамеченным, да к тому же так приятно оценилось.

Эмоции меня просто переполняют, за такие светлые и радостные моменты хочется выразить благодарность всей редакции «ЭМИТИ Pharm» с пожеланиями дальнейшего процветания! Уверена, вы не дадите скучать работникам фармацевтического бизнеса новыми конкурсами и идеями!

Дорогие читатели, уважаемая редакция, поздравляю вас с Новым годом! Я получила поощрительный приз, это очень приятно! Спасибо вашему журналу за конкурс, за то, что решили отметить мои стихи призом. Даже одно то, что мои стихи опубликованы, это очень большая награда: так приятно держать в руках журнал со своими стихами! Мой внук очень гордится этим, он даже показывал этот выпуск своим учителям в школе.

И говорил с гордостью: «Это моя бабушка!». Спасибо журналу, фирме «ЭМИТИ Интернешнл», с которой мы уже давно работаем! Всех вам благ, здоровья, успехов, счастья и благополучия!

Татьяна Подолько,  
фармацевт ИП «Клочкова»,  
г. Алматы

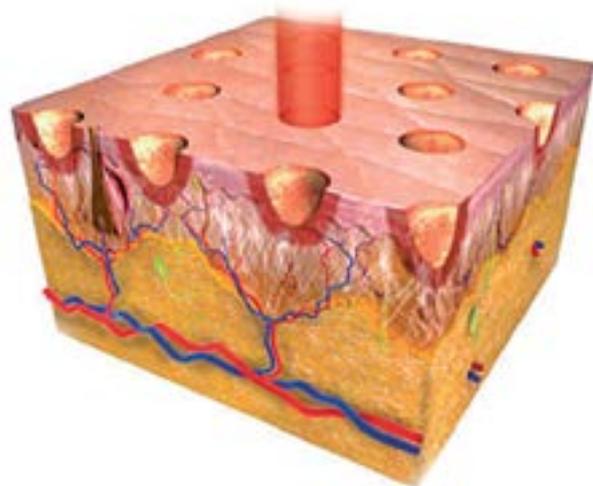


# Фракционная лазерная шлифовка

Фракционная лазерная шлифовка – безоперационный, не имеющий аналогов метод омоложения кожи, коррекции ее недостатков и продления ее молодости.

Сегодня мы с вами рассмотрим, что такое фракционная лазерная шлифовка, чем она отличается от традиционной и почему она популярна и востребована по всему миру.

В нашей клинике «Арумед» мы проводим фракционную лазерную шлифовку на аппарате SmartXide DOT CO<sub>2</sub> (Deka, Италия).



## Что означает «фракционная лазерная шлифовка»?

Термин «фракционный» означает, что лазерный луч разделяется на несколько микролучей. То есть лазер воздействует на кожу не сплошным пятном, а своеобразной сеткой.

При лазерной шлифовке DOT (дермальный оптический термоліз – синоним фракционной лазерной шлифовки) удаляются микроучастки старой кожи. В коже образуются так называемые микротермальные лечебные зоны (МЛЗ) – микроскопические зоны в виде столбиков. Глубина и диаметр МЛЗ определяются энергией лазерного луча и выставляются врачом индивидуально в ходе процедуры.

Кожа в обработанных местах ремоделируется и обновляется, в то же время соседние участки остаются неповрежденными. В очаге воздействия фракционного фототермолиза происходит деление и трансформация новых клеток, синтезируется коллаген, происходит замещение поврежденных тканей волокнами. Такая методика позволяет добиться минимальной травматизации. Участки здоровой кожи, не подвергшиеся лазерному воздействию, быстрее запускают механизм восстановления (реабилитации), и заживление происходит очень быстро.

**Результаты фракционной лазерной шлифовки:**

- улучшение тургора, эластичности, цвета кожи;
- выравнивание кожного рельефа;
- подтягивание кожи (лифтинговый эффект);
- разглаживание или уменьшение глубины морщин;
- осветление или полное удаление пигментации;
- сглаживание рубцов постакне, шрамов и растяжек.

Фракционный лазер  
можно безопасно  
использовать на любой  
поверхности тела:  
в области лица  
(в том числе около глаз),  
шеи, декольте, рук,  
живота, бедер и т.д.

После процедуры на лице эффект заметен уже через одну неделю и нарастает в течение месяцев. Кожа делается более гладкой, ровной и сияющей, значительно улучшается тургор и эластичность, разглаживаются морщинки, осветляются пигментации, отмечается выраженный лифтинговый эффект.

Также с помощью нашего аппарата можно эффективно и безопасно проводить процедуру безоперационной блефаропластики (омоложение век). 2–3 процедуры фракционной лазерной шлифовки век позволят убрать излишки образовавшейся кожи путем частичного выпаривания ее лазером и одновременного запуска механизмов образования нового коллагена и эластина.

Метод фракционной лазерной шлифовки является золотым стандартом по устранению рубцов и стрий. Рубцовые дефекты кожи быстро замещаются новой тканью, кожа подтягивается, становится более упругой и гладкой. Результат лечения можно заметить практически сразу, и еще больший эффект станет заметен по мере синтеза нового коллагена, что зависит и от глубины воздействия (типа рубца). После курса процедур рубцы, шрамы, растяжки делаются практически незаметными.

Фракционная лазерная шлифовка обеспечивает омоложение и подтяжку таких плохо поддающихся любому воздействию зон, как внутренняя часть плеча, внутренняя часть бедер, шея, декольте, кисти рук.

**Показания для фракционной лазерной шлифовки**

Исходя из вышеперечисленного, легко определиться с показаниями для фракционной лазерной шлифовки:

- возрастное старение кожи (морщины, дряблость, потеря тонуса и упругости);
- неравномерность рельефа и структуры кожи;
- фотостарение;
- гиперпигментация;
- рубцы на теле и постакне;
- стрии (растяжки);
- омоложение деликатных зон: верхние и нижние веки, шея, область декольте, кисти.

**Противопоказания**

Фракционная шлифовка имеет несколько стандартных противопоказаний, как и все косметологические аппаратные процедуры:

- беременность и период лактации;
- острый воспалительный процесс на коже в зоне воздействия (герпес, дерматит и т.д.);
- онкологические и аутоиммунные заболевания;
- эпилепсия;
- проведенный менее чем за 2 недели до процедуры химический пилинг;
- наличие свежего загара (должно пройти не менее 2 недель после принятия солнечных ванн).

**Отличия фракционной лазерной шлифовки от традиционной**

На данный момент именно фракционная лазерная шлифовка является самой современной и безопасной в области лазерного омоложения кожи.

Чтобы лучше понять преимущества этой процедуры, необходимо понять, чем фракционная лазерная шлифовка отличается от традиционной лазерной шлифовки.

Классические методики лазерной шлифовки полностью снимают отмерший эпителий слой за слоем. После такого воздействия кожа представляет собой раневую поверхность, которой требуется для восстановления длительный срок – не менее 1 месяца. Следовательно, риск развития осложнений значительно выше. К тому же традиционная шлифовка проводится в условиях операционной под общей анестезией.

Фракционная шлифовка обрабатывает непосредственно только до 20% кожи, за счет разделения лазерного луча и формирования микрозон повреждения. Таким образом, заживление идет намного быстрее и меньше риск побочных эффектов.



**Эффект фракционной шлифовки кожи сравним со сплошной шлифовкой, но со значительно меньшей травматизацией и быстрым сроком восстановления**

**Преимущества фракционной лазерной шлифовки**

- Процедура проводится в амбулаторных условиях, не требуется общей анестезии. При необходимости наносится анестезирующий крем (местная анестезия).
- Не требует специальной подготовки.
- Заживление происходит за 2–3 дня.
- Полностью реабилитация проходит за 7–10 дней.
- Видимый эффект развивается уже через неделю.
- Бесконтактное удаление эпидермиса, поэтому отсутствует риск инфицирования, более того, благодаря воздействию тепла во время процедуры лазерная шлифовка дополнительно дезинфицирует кожу.
- Длительный и стойкий эффект.
- Минимальный риск осложнений.

**Как проходит фракционная лазерная шлифовка**

**Подготовка**

За 2 недели до процедуры пациенту необходимо исключить пребывание на солнце, при необходимости врач может назначить специальные отбеливающие крема. Также целесообразно провести профилактику герпеса.

**Процедура**

Перед процедурой при необходимости накладывается анестезирующий крем на 30–60 минут. Сама процедура занимает от 5 до 30 минут в зависимости от зоны воздействия. После процедуры отмечается незначительный отек и покраснение. Врач наносит специальный крем, и клиент отправляется домой.

**Рекомендации после процедуры**

Первые 2–3 дня отмечается небольшой отек и покраснения. В это время наносятся средства, которые пропишет врач. Примерно с 4-го дня начнется отшелушивание кожи, которое продолжается 3–4 дня. Весь период реабилитации занимает всего 7–10 дней. В течение минимум 6 недель после процедуры необходимо пользоваться солнцезащитными кремами с высокой степенью защиты.

В зависимости от возраста, состояния кожи и решаемой проблемы может потребоваться от 1 до 4–5 процедур. Но даже после первой процедуры отмечается отличный омолаживающий и лифтинговый эффект.

Фракционная лазерная шлифовка на сегодняшний момент является одним из самых эффективных способов омоложения кожи и коррекции ее недостатков.

Возможности этой процедуры поистине широки, а результаты просто ошеломляющие.

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



Жанара Миндибекова,  
директор филиала  
г. Актау

## *Дорогие коллеги, партнеры и друзья!*

Актауский филиал поздравляет всех с Новым 2015 годом!

Пусть Новый год будет насыщен новыми планами, творческими идеями,  
хорошими новостями и финансовыми успехами!

От всей души желаем вам крепкого здоровья, большого семейного счастья,  
повышения благосостояния, замечательных друзей и скорейшего воплощения  
в реальность всех ваших планов и идей!

Наше сотрудничество позволило преодолеть многие трудности  
и сохранить стабильность и надежность отношений.

Надеемся, что и в дальнейшем наше сотрудничество будет плодотворным и успешным!

Примите наши самые искренние поздравления с Новым годом!

# Эффективный тайм-менеджмент

Как правильно распределять свое рабочее и свободное время, чтобы все успевать? Как избежать периодически возникающих цейтнотов, которые нервируют каждого? Как успевать делать все важное, не тратя времени на чепуху и второстепенные дела? Решить все эти вопросы помогает такая дисциплина как тайм-менеджмент – т.е. грамотное управление временем. Если вам катастрофически не хватает двадцати четырех часов в сутки, то эта статья, несомненно, будет вам полезна.

## Основы тайм-менеджмента



Квадратные камни в тайм-менеджменте – это учет времени, оптимизация временных затрат, планирование рабочего дня и организация мотивации.

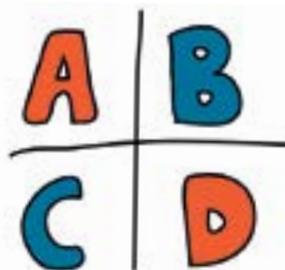
## Жизнь и работа по плану



Главная заповедь тайм-менеджмента – планирование дел. И именно правильное планирование: не в своих мыслях, а непременно на бумаге. Говорят, что самый острый ум тупее самого тупого карандаша. Расписывая свои мысли и планы на бумаге, мы значительно облегчаем себе задачу, которую необходимо выполнить, и находим подчас неожиданные, но тем не менее правильные решения. Если цели нет на бумаге, значит, она не существует вообще.

## Определяем приоритеты

Составляя план, мы следуем одной из главных целей тайм-менеджмента: выбрать то, что действительно важно, и отмести все ненужное. Разделите все ваши дела на четыре группы (например, под буквами АБВГ). Под буквой А запишите дела срочные и важные, под буквой Б – важные, но не срочные, В – срочные, но не важные, Г – несрочные и неважные. Такая классификация называется методом Эйзенхауэра.



Очень важно соблюдать очередность и не приступить к следующей группе дел, пока не выполнена предыдущая. Дела группы А (важные и срочные) нужно делать в первую очередь и обязательно самому. Важные, но несрочные дела (группа Б) тоже не рекомендуется сильно откладывать, так как они со временем могут перейти в группу А и перегрузить ее. Срочные, но не важные дела (группа В) рационально кому-нибудь делегировать (т.е. поручить). А дела последней группы (Г – несрочные и неважные) можно вообще выкинуть из списка, добавив резерв времени для важных дел.

## Сначала – самое трудное



Если среди ваших обязанностей есть что-то особо сложное и неприятное, то по правилам тайм-менеджмента это надо сделать в первую очередь, лучше всего прямо с утра. Как гласит одна старая притча, если первым делом вы должны сегодня съесть лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с вами за весь день.

Откладывая неприятное дело, вы усиливаете накапливающееся эмоциональное напряжение и раздражение. Чтобы избежать всех этих нежелательных последствий, не давайте себе поблажек – берите и делайте. «Съешьте лягушку» в начале рабочего дня и потом трудитесь дальше со спокойной душой, облегчением и радостью, что все позади.

### Говорим «нет»



Это удивительно, но умение в нужные моменты говорить «нет» экономит очень много времени. Если это сделать мягко и мотивированно (то есть объяснив причину), то и коллега не обидится, и у вас появится дополнительный временной резерв. Также без каких-либо угрызений совести скажите твердое «нет» неважным делам.

### Чистый стол



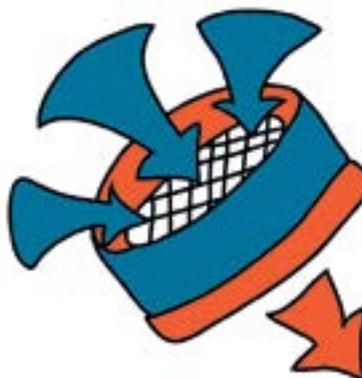
Очень важно поддерживать порядок на рабочем столе. Выработайте в себе привычку вовремя разбирать бумаги на вашем рабочем месте. До 30% времени у неаккуратного работника тратится на поиски нужной бумаги.

### Следим за биоритмами, «ловим» музу



Понаблюдайте за своим организмом и обратите внимание на то, когда, в какое время суток вам работается лучше всего. Это особенно целесообразно сделать фрилансерам или творческим работникам. И когда определите это «счастлирое время», то перенесите на него основную часть работы. «На волне вдохновения» можно успеть сделать большой объем работы за короткое время.

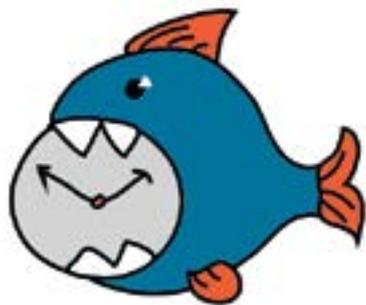
### Фильтруем информацию



Очень часто по работе нам приходится «перерабатывать» большое количество информации, профессиональной литературы, государственных приказов, регламентирующих рабочий процесс (например, у аптекарей). Чтобы не терять при этом своего драгоценного времени, надо научиться отсеивать ненужное, выбирая «золотой песок» необходимой информации. Учитесь бегло изучать файлы и страницы, останавливаться на самом важном и развивайте навыки скоротечения.

## КАРЬЕРА

### «Пожиратели времени» – соцсети



Сейчас этот вопрос – как не тратить излишнее время на соцсети – стоит не только перед теми, кто работает в режиме онлайн на компьютере или ноутбуке: ведь так просто установить браузер и на мобильном устройстве. Социальные сети и электронная почта должны помогать вам в работе, а не воровать ваше время.

### Концентрация на одной задаче



Как мы уже писали выше, не стоит приступать ко второй задаче, пока не выполнена предыдущая. Делая два или три дела одновременно, мы во много раз увеличиваем время выполнения этих дел. К тому же это отрицательно сказывается на результате работы. Не распыляйтесь.

### Тише едешь...



Не торопитесь, не «комкайте» свое важное дело, приступив к нему в спешке. Не случайно существует пословица: «Поспешись – людей насмешись». На «холодную голову» вы все сделаете верно и качественно, следовательно, вам не потребуется дополнительного времени на устранение огрехов.



### Перенимаем опыт

В каждой сфере деятельности есть свои профессиональные приемы, позволяющие экономить время выполнения работы. Не стесняйтесь спрашивать совета у старших товарищей об их секретах, опыте, берите мастер-классы, учитесь на чужих ошибках.

### Принцип равновесия



Не «убивайтесь» на работе, не забывайте уделять время семье. Важен баланс между карьерой и личной сферой. Следите за своим здоровьем и хорошим физическим состоянием: размеренная работа, без сбоев и «выпадения» из строя по причине плохого самочувствия – ведь это и есть цель тайм-менеджмента. Планируйте отдых так же, как и работу – например, раз в месяц ходите в театр или на концерт, выезжайте на природу.

Надеемся, вам пригодятся наши советы и вы сможете, применив их, более грамотно распоряжаться своим временем, все успевать и быть успешными во всех сферах своей жизни. Ведь, как показывает практика, все успешные люди очень эффективны в работе, они трудятся не «от звонка до звонка», а в первую очередь результативно. В иностранных компаниях задержка на рабочем месте нередко является поводом для увольнения: ведь это говорит о том, что сотрудник не справляется со своими обязанностями за рабочий день. А тут как раз на помощь может прийти тайм-менеджмент.

Желаем, чтобы вами все восхищались, как героиней голливудского фильма «Как она делает это?» – там Сара Джессика Паркер играет женщину, которая легко успевает «на всех фронтах».

Успехов вам в карьере и личной жизни!

Наталья Григорьева

# Самые необычные способы потратить зарплату

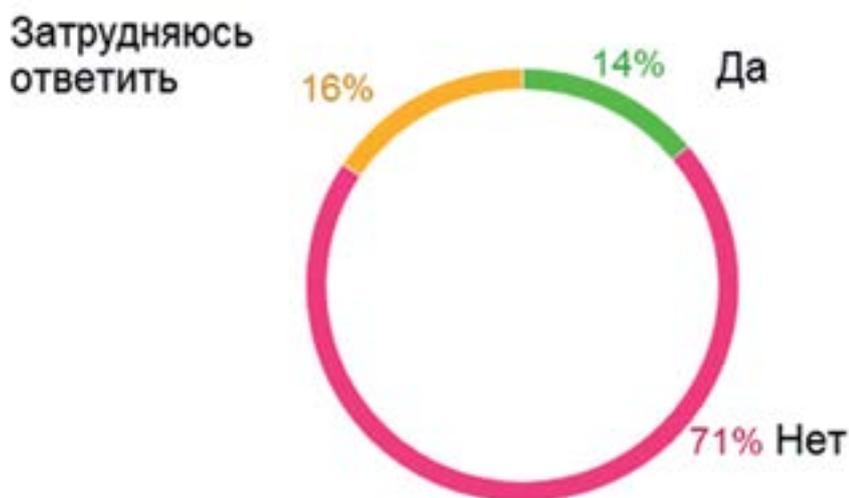
Компания HeadHunter расспросила 3,5 тыс. работающих пользователей о самых необычных способах, которыми они тратили свою зарплату. А заодно аналитики службы исследований HeadHunter поинтересовались, не пришлось ли респондентам пожалеть о столь оригинальных тратах.

Как оказалось, благотворительность – самый популярный из нестандартных способов потратить деньги: многие участники опроса признались, что однажды пожертвовали всю свою месячную зарплату. Второй по популярности необычный способ – выплата кредита за близкого человека и даже коллегу.

Проанализировав более 3 тыс. ответов, аналитики HeadHunter сделали подборку самых нестандартных способов расстаться с зарплатой. Кстати говоря, 71% респондентов ни разу не пожалели о потраченной таким образом сумме!

1. «В 1990 году купил книги на всю зарплату».
2. «Взял в аренду «Феррари».
3. «Взял катер в аренду, несколько часов катался, пил вино».
4. «Восхождение на Эльбрус».
5. «Всю свою зарплату отдал бездомному около работы».
6. «Купил на всю зарплату конфет и раздал детям».
7. «Купил билет на самолет и отправился в волонтерский эко-лагерь».
8. «На 8 Марта накупил две корзины роз и раздавал прохожим, поздравляя с праздником».
9. «На покупку дорогих тканей для исторической реконструкции костюма дочери Эдуарда I, короля Англии (конец XIII века)».

## Не пожалели ли Вы о такой трате?



Период исследования: 25 июля – 15 августа 2014 года.

Респонденты: 3 490 пользователей порталов группы компаний HeadHunter.

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



# Методы борьбы с опозданиями



Опоздания сотрудников – неизбежная «головная боль» для практически любого руководителя или сотрудника по управлению персоналом. Причин этому может быть множество: пробки на дорогах мегаполиса, проблемы работников с самоорганизацией, ярко выраженные «совиные» биоритмы, форс-мажоры (автомобиль сломался, трубу дома прорвало) и т.п. Как бы то ни было, нужно непременно бороться с таким явлением. Давайте рассмотрим методы борьбы с опозданиями – классические идеи и новые, появившиеся в последнее время.

## Материальное наказание

Так как в Трудовом кодексе Республике Казахстан нет статьи, легализующей штрафы, можно в качестве материальной стимуляции против опозданий применить только депремирование. Для этого нужно будет составить отдельный внутренний документ – «Положение о премировании». Денежный вычет остается самым любимым для начальства и самым непопулярным среди работников видом наказания. Мера эта, конечно, эффективная, но практика показывает, что она озлобляет работников, страдает психологический климат в коллективе, увеличивается текучка кадров. От работников, которых удерживают от опозданий методом «денежного кнута», не стоит ожидать того, что они будут «гореть» на работе, оставаться по необходимости позже – нет, они будут работать строго «от звонка до звонка», ведь вы сами поставили перед ними приоритет – быть пунктуальными, а не достигать результата.

## Увольнение

Самый радикальный способ. Конечно, это дисциплинирует оставшихся работников, но необходимо помнить, что смена сотрудника, поиск нового, адаптация его на новом месте работы, наработка опыта – все это требует временных и материальных затрат, да еще и совсем не страшает от того, что и вновь принятый сотрудник не начнет регулярно опаздывать.

## Личный пример

Один из самых эффективных методов борьбы с опозданиями – это личный пример руководителя и контролирующего специалиста по управлению персоналом. Директор не только устанавливает определенные правила для работников – он должен собственным примером демонстрировать, во сколько нужно приходить, а во сколько уходить. Тогда следовать графику начнут и рядовые сотрудники.

### Поощрение за приход вовремя

Нетривиальным выходом будет метод применения поощрения сотрудников, приходящих вовремя. Например, дополнительная премия тому, кто за месяц не опоздал ни разу. Или, например, такой ход, как бесплатный завтрак перед началом рабочего дня. Многие сотрудники встают рано, по долгу добираются до места работы из пригорода – успевают к началу дня уже устать и проголодаться. Потом такой работник будет до самого обеда думать только о предстоящем приеме пищи, что не лучшим образом скажется на его работоспособности. В некоей компании нашли такой вариант борьбы с опозданиями: в 08.15 начинался бесплатный завтрак для сотрудников компании, в 08.45 он заканчивался. Рабочий процесс начинался в 09.00. Проблема с опозданиями была полностью решена, к вящему и взаимному удовольствию руководства и подчиненных.

### Награждения за опоздания

При этом методе работника, опоздавшего пять раз за месяц, обязывают носить на груди значок «Злостный нарушитель дисциплины». Носит он его около двух недель, горя при этом желанием поскорее от него избавиться. Конечно, все люди устроены так, что им хочется отличиться, выделиться чем-то из общей массы сотрудников. Но вышеописанное награждение – это уже, согласитесь, «черный пиар».

### Беседа

У каждого нарушителя трудовой дисциплины есть своя причина для того, чтобы опаздывать. Поэтому, если есть возможность, следует провести с провинившимся личную беседу. Возможно, в ходе разговора выяснится, что одному работнику нужен стимул в виде денежной надбавки, второй – «сова»

и ему очень трудно вставать по утрам (такому сотруднику можно посоветовать пройти психологический тренинг на тему «Ранний подъем легко и просто»; такие тренинги даже проводятся в режиме онлайн на каком-либо из специализированных сайтов в сети Интернет). Для третьего может оказаться неинтересной работа на данном конкретном месте – скорее всего, он потерял мотивацию и подыскивает другую работу, но она еще просто не попала. Наказывать или мотивировать одинаково разных людей далеко не всегда эффективно. А такой метод борьбы с опозданиями как беседа помогает найти к каждому свой подход, свой «ключик» и успешно решить проблему с нарушением дисциплины.

### Метод воздействия малых групп

Наказания для часто опаздывающих – это дело, в общем-то, привычное для большинства компаний. Такие сотрудники зачастую сами понимают, что меры против них оправданны, и морально готовы к денежным лишениям; написать очередную объяснительную для них тоже не проблема. Но так ли правильно оставлять в стороне, то есть совершенно не задействовать в процессе перевоспитания пунктуальных сотрудников, которые опоздание на работу воспринимают как личный позор? Награждать их вроде бы не за что: они просто соблюдают трудовую дисциплину. Но ведь можно задействовать их в качестве арбитров для воздействия на опаздывающих. Как показала практика, такие «арбитры» могут обеспечить суровое общественное «кю» для нарушителей правил трудового распорядка. Эта неординарная идея пришла директору по персоналу одной крупной компании: она депремирует не только одного провинившегося работника, но и всех членов группы, в которую опаздывающий попал в начале месяца. Группа эта небольшая, определяется случайным выбором. Количество групп зависит от численности компании. Каждую последнюю пятницу месяца коллектив условно делится на группы. Они составляются службой персонала хаотичным способом. Порой сотрудники, попавшие в одну группу, даже не знакомы друг с другом. В этом случае их предварительно знакомят между собой, особенно в тех группах, куда попадают заядлые «опоздатели»: ведь они обычно известны службе персонала заранее. Такой метод активно подавляет желание приходить на работу не вовремя.

Как это действует на практике? Сотрудник, попадая в новую группу каждый месяц, не знает, чего ожидать от коллег, с которыми они «связаны одной целью, скованы одной цепью», не представляет, как они будут реагировать на его задержки, которые повлекут равные денежные потери для всех членов группы. Виновник и не догадывается, как его решат перевоспитывать – начнут мирно бухтеть, «как космические корабли бороздят Большой театр» или устроят жесткую порку, приговаривая: «Надо,





Федя, надо!». Группы-то меняются каждый месяц, невозможно попасть в тот же самый мини-коллектив даже через полгода. К тому же группа, заранее оповещенная о том, что в ее составе появился «опоздатель», начинает влиять на него с самого начала месяца. Регулярно встречаясь на работе, они непременно будут вести с ним профилактические беседы о мерах пресечения причин опозданий, каждый в меру своего темперамента и заинтересованности в том, чтобы получать ежемесячно свою зарплату целиком, со всеми полагающимися премиями. Надо ли говорить, что это метод воздействия малых групп очень действенный.

### **Когда опоздание – признак отсутствия мотивации и любви к работе**

Как сказал когда-то Конфуций, «найдите себе работу своей мечты, и вам не придется работать ни одного дня». К сожалению, не многим из нас так повезло с профориентацией и трудоустройством и не все работают с радостью и самоотдачей. А бывает так, что, только придя на новое место, сотрудник доволен всем, «горит» на работе, получает удовольствие от нее, но через три-четыре года эта компания ему наскучивает. Недаром же иностранные специалисты в вопросах управления персоналом советуют менять место работы именно через этот период, чтобы перманентно получать удовольствие от работы. Но в переносе на наши реалии эти утверждения не кажутся такими уж правильными, ведь опытные работники нужны всегда. И задача руководителя или того, кто управляет персоналом, в этой ситуации – усилить мотивацию «загрустившего» сотрудника, который стал постоянно опаздывать из-за скуки на рабочем месте. Может

быть, помочь продвинуться по карьерной лестнице, может, добавить к зарплате сумму, которой ему не хватает для того, чтобы позволить себе занятия в фитнес-клубе, а может, заинтересовать общественной работой.

### **Реальные мнения аптечных работников на тему «Методы борьбы с опозданиями»**

#### **Екатерина Н., первостольник:**

Как у нас на работе борются с опозданиями? Даже не в курсе, потому что никогда не опаздываю. Работаю я тут в аптеке одна, с понедельника по пятницу. Живу поблизости от места работы, добираюсь пешком. Обычно являюсь минут за десять до начала рабочего дня. Не опаздывать – это мой жизненный принцип. Я и детей своих так воспитала. Да, вот у дочери на работе (она менеджер в одной из алматинских фирм) – там сенсорная система: приходя на работу, прикладываешь палец к панели, и время твоего прихода отображается на компьютерах главного бухгалтера и директора. Если пришел в 09.01, это уже считается опозданием. Два раза в месяц можно опоздать до 15 минут, потом идет денежное наказание: урезают премию.

#### **Карина З., провизор:**

Я никогда не опаздываю. За всю жизнь, наверное, раза три опоздала. В том месте, где я сейчас работаю, никаких мер не принимается. Но 4 года проработала в другой аптеке, там был сенсорный аппарат, к которому надо было прикладывать палец. Опаздывали в основном те, кто был за компьютером и на кассе, а нам, аптекарям, директор так и говорила, что пользоваться этой системой не нужно, так как мы никогда не опаздывали. Я заметила: те работники, которые с опытом, в возрасте, обычно не опаздывают – это у нас воспитано еще с советских времен. Как можно было опаздывать, если ты приходишь с утра открывать аптеку, а тебя уже ждут несколько покупателей?! Была, правда, однажды в нашем коллективе женщина, которая всегда опаздывала – это очень раздражало. И это притом, что жила она поблизости, а мы все, остальные провизоры, добирались чуть ли не на перекладных: туда ходил только один троллейбус.

#### **Сергей Г., заведующий аптекой:**

В нашей аптеке проблем с опозданиями нет. Думаю, что, если бы мы даже стали открываться в 08.00, работницы приходили бы к семи. Одна наша провизор живет далеко, остальные рядом. По возрасту – одна пенсионерка, другие молодые. Но мне повезло: ни у кого из них нет проблем с самоорганизацией, наверное, уже выработалась схема, сколько отвести времени на завтрак, сколько на дорогу. У нас существует несколько иная проблема: сотрудники хотят пораньше уходить с работы. Мы работаем до восьми часов вечера, сейчас в это время уже темно. Женщины боятся ходить по темноте и потому иногда закрывают аптеку пораньше. Но я отношусь к этому с пониманием.

Наталья Григорьева



Ольга Александрова,  
директор филиала,  
г.Шымкент

Новый год – это самый яркий, самый чудесный, загадочный, несомненно, любимый, теплый праздник!

Это праздник-рубеж, когда мы подводим итоги прошедшего года и ставим цели на следующий.

Хочу от себя лично и от всего коллектива Шымкентского филиала поздравить вас с Новым годом!

Желаю вам осуществления задуманного, успеха и процветания вашему делу! Пусть коллеги, друзья и близкие радуют вас пониманием и поддержкой. Пусть Новый год будет еще счастливее, а мечты станут явью, пусть любовь окружит нежным покрывалом, а удача улыбнется теплой материнской улыбкой.

Желаю вам, вашим семьям праздничного настроения, смеха, радости и никаких огорчений!

Пусть Новый год в ваш дом войдет  
С надеждой, радостью, с любовью  
И в дар с собою принесет  
Большое счастье и здоровье.  
Пусть падает на плечи снег,  
Звенят бокалы, блещут звезды  
И верит каждый человек,  
Что испытать себя не поздно.  
Давайте праздновать, друзья,  
Иначе просто быть не может!  
Побед вам светлых и хороших  
От всей души желаю я!

# Больничные аптеки:

## вчера, сегодня, завтра

В связи с постоянным развитием лечебно-диагностического процесса должна возрастать роль больничных аптек и клинической фармации в целом, считает Роза Исмаиловна Ягудина, доктор фармацевтических наук, профессор, председатель Московского фармацевтического общества.



– Роза Исмаиловна, что такое больничная аптека и в чем ее особенность?

– Каждое ЛПУ (больница) ежедневно использует множество лекарственных препаратов (ЛП), которые нужно закупить, принять и распределить по отделениям. Всем этим и должна заниматься больничная аптека. И это не просто закупочная деятельность. В этом процессе очень много составляющих, от которых зависит доступность и качество лекарственного обеспечения в стационаре и поликлинике. Нужно корректно определить потребность, правильно сформировать заявку, подготовить всю документацию для закупки, затем проверить качество, обеспечить соблюдение условий хранения и так далее. И это далеко не все. Во многих странах

больничные аптеки осуществляют и другие различные функции. Это и информирование врачей о новых и эффективных лекарственных препаратах, экстренное изготовление, оценка результатов и проведение собственных фармакоэкономических и фармакоэпидемиологических исследований и пр. К совершенно новым направлениям можно отнести проведение генетических тестов для таргетной терапии, контроль терапии, проводимой на амбулаторном этапе уже после окончания стационарного лечения, и различные клинические услуги, а именно: интерпретация и анализ выписанных рецептов, фармаконадзор на уровне ЛПУ, контроль рационального назначения инновационных препаратов, помощь и контроль выбора лекарственной терапии

врачом (например, парентеральное питание, применение гепаринов и др.), образовательные мероприятия для пациентов. Достаточно посмотреть на программу зарубежных конгрессов по больничной фармации, чтобы увидеть, что круг задач и функций больничных фармацевтов выходит далеко за рамки нашего представления об их работе.

Также больничные аптеки проводят, например, ежедневную индивидуальную фасовку лекарств на каждого пациента согласно назначению врача. Такая практика существует и в США, и в ЕС. Как правило, система распределения разовых доз автоматизирована, и для этого в аптеках устанавливаются роботизированные системы-склады.

#### **– Для чего нужна автоматизация в распределении ЛП?**

– Автоматизация может помочь избежать многих ошибок при распределении лекарств в больницах. Например, неправильное написание названий ЛП, ошибки в назначаемых дозировках, ошибки при назначении комбинированной терапии, ошибки при выдаче ЛП пациентам и т.д. В России тоже уже применяются специальные автоматы, формирующие индивидуальные наборы препаратов, но еще очень редко.

Хотелось бы остановиться еще на одном распространенном виде деятельности больничной аптеки. Это экстемпоральное изготовление лекарственных препаратов – изготовление ЛС в аптеке в соответствии с конкретными потребностями разных пациентов: возрастных, индивидуальных предрасположенностей, наличия аллергических реакций и непереносимости препаратов.

#### **– Почему в последнее время изготовление препаратов в больничной аптеке в наших странах снижается?**

– Главная проблема – отсутствие надлежащей законодательной базы. В советское время действовала очень серьезно проработанная для той поры нормативная база, которая регламентировала изготовление, хранение, контроль качества экстемпоральной рецептуры. С течением времени происходили кардинальные изменения в системе лекарственного обеспечения. Изменилась и структура ассортимента препаратов, и регулирование, и стандарты лечения, а нормативно-правовая база работы больничных аптек осталась почти без изменений. Вы видите, что постоянно растет число ЛП, которые производятся в промышленных условиях. Существующая сегодня нормативно-правовая база ориентирована именно на промышленное производство.

Но изготовление лекарств в аптеке и промышленное производство – это не одно и то же. Есть целый ряд ситуаций, когда пациентам лучше подходят лекарства аптечного изготовления. Поэтому, например, в Европе и США разработаны свои правила

надлежащего аптечного изготовления лекарственных препаратов – так называемые GMP для больничных аптек.

Кроме того, сейчас появляются и новые направления аптечного изготовления, ведь экстемпоральное изготовление дает возможность заполнять «терапевтический вакуум», когда пациенту необходимы лекарственные препараты, которые не производятся в промышленности. Это может быть в случае, когда препарат исчезает с фармацевтического рынка или когда врач назначает уникальную комбинацию действующих веществ. В больничных аптеках осуществляют изготовление растворов парентерального питания с уникальным составом для отдельных пациентов и подготовку растворов для внутривенного введения, что повышает качество и безопасность инъекционной терапии. В случае каких-либо сложностей с приемом определенных лекарственных форм в аптеке может быть изготовлена удобная для пациента форма препарата, например, вместо таблеток – раствор.

#### **– Кто должен стоять во главе больничной аптеки и его функции?**

– Больничную аптеку, безусловно, должен возглавлять провизор.

При Советском Союзе действовали приказы Министерства здравоохранения, которые регламентировали объем работ больничной аптеки в зависимости от количества коек (мощности) больницы. Сегодня в нашем законодательстве нет даже такого пункта об обязательном наличии больничной аптеки в структуре ЛПУ. А ведь многочисленными исследованиями доказано, что наличие больничной аптеки приводит не только к экономии ресурсов, но и повышает эффективность и безопасность фармакотерапии. Около 90% опубликованных зарубежных исследований демонстрируют, что вовлечение клинических провизоров в процесс принятия решений о назначаемой лекарственной терапии, дозировках и способах приема лекарственных средств и контроле проводимого лечения позволяет сэкономить порядка 10–20% бюджета больницы.

#### **– Какими должны быть провизоры больничной аптеки?**

– На сегодняшний день у нас нет такого направления подготовки как больничная фармация, несмотря на то, что функции провизоров и фармацевтов больничной аптеки имеют свои особенности и отличия. Они должны быть более ориентированы на лекарственное обеспечение именно больничных учреждений. За рубежом есть такое направление как клиническая фармация. Подготовка таких специалистов сфокусирована на клинической фармакологии, умении выявлять у пациентов нежелательные лекарственные реакции, также возможна специализация в различных клинических направлениях (онкология, педиатрия, лечебное питание и др.).

## МАРКЕТИНГ

Несколько лет назад мы были на конференции в США и посетили одну из крупнейших университетских клиник. Я спросила, есть ли у них больничная аптека, и мне с удивлением (как мог вообще возникнуть такой вопрос?) ответили: конечно, есть. У них работают 90 фармацевтов! В России можно привести пример больницы в городе Тольятти. Больница большая, более чем на 2 тысячи коек. В их больничной аптеке тоже работают 90 провизоров и фармацевтов. И работают очень эффективно. Руководители этих клиник (как в США, так и у нас) высказали абсолютную уверенность в том, что невозможно осуществлять эффективное лекарственное обеспечение лечебно-диагностического процесса в современной больнице без аптечного подразделения и фармацевтических специалистов.

**Качественное лекарственное обеспечение стационарных пациентов напрямую сопряжено с работой больничных аптек**



Страна	Обязанности
Бельгия	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лекарственное обеспечение</li><li>• Изготовление</li><li>• Проведение клинических тестов</li><li>• Фармацевтическая помощь</li></ul>
Германия	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лекарственное обеспечение</li><li>• Изготовление по рецептам и мелкопромышленное производство (дефектурное)</li><li>• Экономическая оценка ЛП</li><li>• Фармацевтическая помощь</li></ul>
Испания	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лекарственное обеспечение</li><li>• Изготовление</li><li>• Предоставление информации</li><li>• Провизоры законодательно обязаны принимать участие в создании формулярной системы</li><li>• Лекарственный аудит</li><li>• Клиническая фармация + фармацевтическая помощь</li></ul>
Великобритания	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лекарственное обеспечение</li><li>• Изготовление</li><li>• Информационная функция</li><li>• Старшие провизоры осуществляют подготовку младших провизоров</li><li>• Клиническая фармация</li></ul>
Франция	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лекарственное обеспечение</li><li>• Анализ выписанных рецептов (ЛП, дозировки)</li><li>• Участие в проведении клинических исследований</li></ul>

**– Подводя итоги: какими должны стать современные больничные аптеки?**

– Качественное лекарственное обеспечение стационарных пациентов сопряжено с работой больничных аптек. Безусловно, больничная фармация должна развиваться, необходимо повышать роль провизора в системе оказания лекарственной помощи, трансформировать и модернизировать его функции согласно современным тенденциям. Сегодня нужно вывести сотрудничество провизора с врачами на принципиально новый качественный уровень и наращивать взаимодействие фармацевтических работников с врачами и пациентами.

Беседовала Марина Азанова

# Рекомендации по запросам

## «посоветуйте средство от...»

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

По результатам моего экспресс-обследования казахстанских аптек, не менее 20–30% их посетителей обращаются к первостольнику как к врачу: с просьбой о лекарствах от изжоги, от простуды, от головной боли и т.п. Задача повышения эффективности таких рекомендаций провизоров весьма актуальна.



### БЕЗОПАСНОСТЬ

Как уже отмечалось в предыдущих публикациях, при их осуществлении допускаются много ошибок. В частности, характерно отсутствие необходимых уточняющих вопросов, слабое продвижение дорогого ассортимента, расплывчатые перечисления «есть такой-то, такой-то и такой-то препарат» вместо конкретных рекомендаций и др.

Рекомендации-назначения в аптеке оправданы только в границах «банальных» нозологий (простуда, головная боль, изжога, средства для похудения и т.п.).

Если первостольник считает, что рекомендации конкретному посетителю (без врачебного диагноза) опасны для здоровья, он должен четко и ясно это высказать.

Полезен даже перечень типовых ситуаций, когда рекомендации-назначения в аптеке недопустимы (боль в брюшной полости, дерматологические и офтальмологические заболевания без врачебного диагноза и т.п.).

В тех же случаях, когда рекомендации-назначения оправданны, обычно нужны уточняющие «диагностические» вопросы. Например, в случае просьбы о средстве от головной боли ответственный фармацевт как минимум задаст вопрос об обычном давлении, чтобы попытаться отграничить вероятную «банальную» головную боль от сосудистого криза.

В частности, как правило, целесообразен вопрос: «Что вы обычно принимаете в подобных случаях?», который часто позволяет минимизировать риски

побочных эффектов посредством рекомендаций синонимов или близких аналогов (если, конечно, речь не идет о явно малоэффективных, устаревших препаратах).

Зачастую первостольники при рекомендациях «автоматически» избегают рецептурных препаратов, не вникая в степень их безопасности. Между тем безопасность некоторых рецептурных, особенно при коротких курсах, вполне сопоставима с безрецептурными (скажем, ингибиторы протонной помпы – см. пример стандарта в конце статьи).

### ЦЕНОВАЯ ПОЛИТИКА

Для примерно 90% аптек характерен широкий и разнородный круг посетителей различной обеспеченности и экономности. Поэтому при рекомендациях важен гибкий учет ценовой ориентации конкретных клиентов. В частности, акцент на недорогих препаратах в Казахстане объективно обусловлен ограниченной платежеспособностью клиентуры. Однако более дорогие альтернативы во многих случаях стоит, как правило, хотя бы упомянуть в качестве возможного варианта.

Соответственно, по возможности, особенно в типовых ситуациях, целесообразно «иметь в запасе» 3 ценовых альтернативы:

- «базовый» вариант, хорошего качества и средний по цене для данной категории (для лекарств – обычно дженерик известного производителя, по возможности соблюдающего стандарты GMP);
- «продвинутый» по качествам товара вариант с соответствующей ценой (для лекарств – дорогой оригинальный препарат последнего поколения или супердженерик);
- недорогой вариант (для лекарств – один из дешевых дженериков).

Это создаст клиенту психологически комфортную возможность выбрать тот или иной вариант.

### СТАНДАРТИЗАЦИЯ

Как уже отмечалось в моих предыдущих статьях, с учетом квалификации казахстанских первостольников наиболее эффективны достаточно детализированные стандарты работы с посетителями. Для рекомендаций-назначений это означает необходимость разработки следующих элементов стандарта:

- В большинстве случаев схема «минидиагностики» (уточняющих вопросов).

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

- Набор «целевых», приоритетных для рекомендаций товаров (как уже отмечалось, в наборе «дорогой», «средний», «дешевый» для данной группы).

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

Для дорогих лекарственных средств это в основном апелляция к большей терапевтической эффективности либо удобству приема. В случае ориентации клиента на умеренную или низкую цену целесообразна ссылка на хорошее соотношение «цена/качество».

Как уже отмечалось в предыдущей статье, для существенной (порядка 10–20%) части ассортимента средней аптеки (косметика, многие БАД и т.п.) достаточно обоснованно апеллировать к объективным критериям эффективности зачастую проблематично. Работа с данным ассортиментом требует не столько рационально-логических, сколько эмоционально-психологических «аргументов»: известность и авторитет торговой марки, высокий спрос, опыт знакомых и т.п.

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

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.).

Как уже отмечалось, для минимизации проблем и конфликтов дополнительно полезно также стандартизировать перечень типовых запросов, когда рекомендации-назначения недопустимы.

### При рекомендациях важен гибкий учет ценовой ориентации конкретных клиентов

Для наглядности рассмотрим в схематическом изложении вариант стандарта рекомендаций при запросе средства от изжоги:

Уточняющий вопрос о частоте приступов. При ответе «иногда», 1–2 раза в месяц и т.п. рекомендуется:

Как эффективный препарат средней цены – популярный невсасывающийся антацид, таблетки.

+

Упомянуть как препарат с особыми преимуществами более высокого ценового уровня – другой популярный невсасывающийся антацид, суспензия.

+

В случае просьбы подобрать препарат подешевле – предлагается один из дешевых невсасывающихся антацидов.

В случае частых приступов или заинтересованности в «продвинутом» лечении рассказать также про ингибиторы протонной помпы (в зависимости от ценовой ориентации – Омепразол или Эзомепразол в минимальной дозировке) и настоятельно рекомендовать обследоваться.

При наличии времени рассказать, что болезни, сопровождающиеся изжогой, зачастую эффективно лечить на основе антибиотиков. Однако назначить такое лечение может только врач.

При покупке антацидов отметить их большую эффективность при приеме после еды, а также то, что они в течение 2–3 часов после приема замедляют/ослабляют действие других принимаемых внутрь лекарств.

В дополнение предложить щелочную минеральную воду, цветки ромашки.

В целом обычно имеет смысл разрабатывать не менее 10–20 стандартов рекомендаций-назначений. Если их меньше, это не дает существенного прироста продаж.

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

- Назовите 10 наиболее распространенных запросов посетителей типа «посоветуйте средство от...».
- Сформулируйте по каждому типовому запросу ваши предложения по рекомендациям: среднее по цене, более дорогое, дешевое (с учетом уровня цены для соответствующей категории).

Дополнительно также целесообразно при определении «целевого» ассортимента для стандартов учитывать приоритет торговых марок (бонусы и скидки от поставщиков и т.п.).

Начинать лучше с некоего «минимального», пилотного варианта стандартов, который, с одной стороны, в короткие сроки и наглядно демонстрирует существенные коммерческие результаты, а с другой – обеспечивает период адаптации для непривычного персонала. По российскому опыту, к числу перспективных направлений проработки первоначальных «пилотных» стандартов назначений в частности относятся:

- средства при простудных заболеваниях;
- средства при головной боли;
- противоаллергические средства;
- средства от кашля;
- средства для похудения;
- средства при заболеваниях позвоночника и хрящевой ткани;
- средства от изжоги;
- слабительные средства;
- закрепляющие средства.



## Формирование стандартов обычно возможно на основе опроса 5–10 наиболее квалифицированных и опытных сотрудников

За пределами пилотных стандартов работа должна продолжаться, как и раньше, т.е. по усмотрению первостольников.

После твердого освоения пилотных стандартов через 1–2 квартала можно приступать к их дополнению и совершенствованию:

- охвату более сложных для промоциональной работы нозологий и препаратов;
- более детальному учету в стандартах специфики детей, пожилых, беременных и кормящих матерей и т.д. и т.п.



## Аптека по-испански

Испания известна всему миру жгучими танцами, жаркими пляжами и кровожадной корридой. Однако не каждый знает, что эта страна также является родиной первых европейских аптек. Именно здесь, на пересечении важнейших морских путей между Америкой, Африкой и Евразией, арабы в конце XI века основали первые аптеки.

До этого в Европе аптек как специальных учреждений для торговли лекарствами не существовало. Люди самостоятельно собирали и обрабатывали растения, минералы, смешивали их с другими ингредиентами, чтобы сделать лечебное снадобье. Согласно историческим данным, первые типовые аптеки на территории Испании появились в городах Салерно, Кордова и Толедо. Вначале они существовали при монастырях, поэтому рецепты времен раннего Средневековья начинались словами «Cum Deo!», что в переводе с латинского означает «С Богом!». Монахи изготавливали лечебные средства и бесплатно раздавали их всем нуждающимся, проповедуя таким образом бескорыстие, милосердие и сострадание.

Первое учебное заведение, готовящее уже профессиональных провизоров, открылось в Барселоне только в XVI веке. В 1581 году появилась первая Испанская фармакопея – свод правил приготовления лекарств. В дальнейшем этот опыт организации аптек и приготовления лекарств переняли все европейские страны.



### ИСПАНСКАЯ АПТЕКА СЕГОДНЯ

Современная среднестатистическая испанская аптека имеет все свойственные для XXI столетия атрибуты: широкий ассортимент фармсредств, квалифицированных работников, современное программное обеспечение и так далее.

Аптек в Испании много. Даже в самом малонаселенном и отдаленном от экономических и политических центров городке почти на каждой улице есть аптечные учреждения. Отличить их от других зданий и торговых точек можно по надписи «Farmacia» или по светящемуся зеленому кресту. При этом в Испании крест красного цвета обозначает отделения Общества Красного Креста, а синего – ветеринарные клиники.

Обычно испанские аптеки работают с 09.30 до 13.30 часов, затем персоналу аптеки полагается трехчасовой перерыв; вновь учреждение открывается с 16.30 до 20.00 часов. Между тем в популярных у туристов районах имеются дежурные аптеки, так называемые *de guardia*, которые работают круглосуточно. Как это общепринято в Европе, такие аптеки обладают скользким графиком дежурств ночью и в выходные дни. Расписание часов работы дежурных аптек обычно находится на витрине или на двери учреждения. Кроме того, график дежурств аптек публикуется в СМИ, а также его при необходимости можно узнать у врача.

Цены на ЛС в аптеках Испании весьма приемлемые. Поддельных лекарств в испанских аптеках нет, на все фармпрепараты в стране дается 100-процентная гарантия. При отсутствии какого-либо препарата его можно заказать. В этом случае лекарство по запросу клиента доставят в аптеку в течение двух дней.

### АПТЕКАРИ И РОБОТЫ

Почти все аптеки в Испании частные. Их сотрудники обладают обширными медицинскими знаниями и имеют высокую квалификацию. Многие из них владеют английским языком. Как правило, фармацевты работают только с рецептом от врача. Исключение составляют лишь некоторые простые лекарства. Кроме отпуска препаратов, у испанских аптекарей есть широкий круг обязанностей: они имеют право ставить диагнозы и даже назначать курс лечения. Но это возможно лишь в тех случаях, когда пациенту не требуется срочная госпитализация или оперативное вмешательство.

В мае 2013 года ряды испанских аптекарей пополнил первый в Европе робот-фармацевт. Он обслуживает пациентов с хроническими заболеваниями в Универсальной больнице Грегорио Мараньона в Мадриде. Больной показывает аппарату оформленный врачом рецепт со штрих-кодом. Робот сверяется с электронной медицинской картой пациента и меньше чем за 60 секунд готовит нужное лекарство, которое появляется на ленте транспортера.

Робот-фармацевт интегрирован в общую медицинскую информационную систему больницы. Это позволяет испанским врачам ускорить обслуживание пациентов и помогает вести более точный учет лекарственных средств. Как отмечают представители медицинского учреждения, применение робота-фармацевта уже уменьшило размер организационных расходов и положительно сказалось на эффективности самого лечения.

### ИСПАНСКИЙ ФАРМРЫНОК

Фармацевтический рынок Испании по объему в денежном выражении находится на пятом месте среди остальных рынков ЛС еврозоны. Среди испанских фармацевтических компаний наиболее крепкие позиции занимают локальные производители препаратов – Almirall и Esteve. Эти национальные лидеры фармотрасли находятся в провинции Каталония, где также размещены более 40% фармкомпаний Испании.

До мирового финансового кризиса рынок препаратов-дженериков в Италии имел небольшой спрос среди потребителей. Так, в 2008 году объемы продаж дженериков достигли всего 1,14 миллиарда евро, что составляло лишь 9% от объема реализации рецептурных лекарственных средств. Для сокращения дефицита бюджета в разгар финансово-экономического кризиса в стране правительство Испании в августе 2011 года обязало врачей назначать лекарственные средства по действующему веществу, а не по брендированному названию, как это было принято ранее. С тех пор врачи указывают в рецептах только активный ингредиент, содержащийся в препарате, лекарственную форму и дозировку. Затем в аптеке пациенту выдается самый дешевый аналог препарата из имеющихся в наличии.

Такой шаг властей привел, во-первых, к сокращению доходов фармацевтических компаний, во-вторых, к экономии более 1 миллиарда евро в год, поскольку отпускная цена дженериков на 30–40% ниже стоимости оригинального средства.

### ТРАДИЦИИ ИСПАНСКИХ АПТЕК

Аптека в Испании воспринимается ее общительными и энергичными жителями с бурным темпераментом как еще одно место для приятного проведения времени. Например, там можно получить полезный совет, рассказать или послушать горячие новости или повстречаться с друзьями.



Дизайн аптеки «Hermosa» в Испании от студии Marketing-Jazz -



Испанцы стараются жить по пословице: «Что недоплатишь мяснику, то переплатишь аптекарю». У них в году насчитывается свыше 200 различных праздников и фестивалей, на которых обязательно присутствуют яркая одежда, вкусные блюда и веселье. Однако, по статистическим данным, к Рождеству у испанцев обостряется чувство неудовлетворенности, поскольку именно в это время принято подводить итоги года и оценивать свои успехи и достижения. Как показывает практика, в этот период аптекари отпускают антидепрессивных средств на 40% больше, чем обычно. Однако такое состояние у испанцев продолжается относительно недолго, их природный оптимизм и несокрушимое жизнелюбие берет верх над «рождественским синдромом чувствительности», после чего они вновь готовы к танцам, музыке и обильным застольям.

Наталья Батракова

## Король гормонов

Венгрия подарила миру одного из самых знаменитых фармацевтов мира. В 2010 году венгерская Национальная ассоциация менеджеров устроила день памяти самых выдающихся предпринимателей страны. И первым номером в этом списке значился Гедеон Рихтер – основоположник венгерской фарминдустрии и основатель одноименной фармацевтической компании. Уже 114 лет созданная им фирма работает на благо не только своей страны, но и всего мира. И благодарные венгры помнят и любят своего героя, чье имя всегда в списке национальных деятелей экономики и науки.

Кому много дано – с того много и спросится. И жизнь Гедеона Рихтера служит ярким примером этого закона. Гедеон родился 23 сентября 1872 года в богатой купеческой семье, жившей в деревне Эчед Австро-Венгерской империи, в которую входили территории многих современных государств. Отец Гедеона был из чешских еврейских купцов, поселившихся в Венгрии в конце 18 века. Гедеон был третьим ребенком в семье, и его рождение подкосило здоровье матери. Она умерла после его рождения от горячки. Не прошло и года, как за матерью ушел из жизни и отец. Так трое братьев Рихтеров остались сиротами. Из родной усадьбы их забрали к себе родственники матери в город Дьендеш. И хотя родственники хорошо относились к братьям, Гедеон с младенчества чувствовал одиночество от разлуки с матерью. Он решил посвятить свою жизнь борьбе с болезнями. В 1893 году Гедеон окончил Коложварский университет и получил диплом аптекаря. Во время учебы он подрабатывал учеником аптекаря и уже имел опыт работы. Но он не захотел останавливаться на достигнутом и продолжил учебу в университете Будапешта. В 1895 году Гедеон получил диплом фармацевта и мог уже открыть собственное дело. Но сначала он решил набраться опыта и проработал два года помощником фармацевта в разных городах. Освоив в совершенстве фармацевтику родной страны, в 1897 году Гедеон отправился в Европу для изучения аптечного и лабораторного производства лекарств. Во время своей поездки по Европе Гедеон познакомился с новой отраслью фармацевтики – органотерапией. В то время произошел большой прорыв в области химического синтеза и биологии, что способствовало бурному развитию фармацевтики. Гедеона покорили исследования французского физиолога Шарля Броун-Секара, создателя Секардина, прозванного «эликсиром молодости».

В 1901 году Гедеон вернулся на родину, получил наследство родителей и организовал в Будапеште свое дело – аптеку «Орел». При аптеке он открыл фармацевтическую лабораторию и налазил выпуск первых органотерапевтических препаратов на основе экстрактов из желез внутренней секреции животных. В то время такая лаборатория для Венгрии



казалась чем-то невероятным, сродни чуду и сразу прославила своего создателя.

В 1902 году Гедеону исполнилось 30 лет. Он женился на дочери богатого еврейского промышленника Анне Винклер и прожил с ней счастливо всю свою жизнь. Через год после свадьбы у них родился сын Ласло Рихтер. В том же году Гедеон создал промышленную компанию под собственным именем. Вскоре был изобретен ряд препаратов, и для их выпуска понадобились новые площади. Гедеон решил строить свой завод. На накопленную всего за год прибыль от компании в 1907 году был построен первый завод Gedeon Richter в пригороде Будапешта Кобанья.

С одной стороны, время для развития нового предприятия было удачным. В конце 19 века в Венгрии был принят ряд законов о здравоохранении, способствующих развитию и совершенствованию этой области. Создавались фонды обязательного медицинского страхования, различные профессиональные организации, начали закладываться основы экспериментальной фармакологии, появились

первые специализированные медицинские и фармацевтические журналы, создавалась военная фармацевтика. А в 1909 году появился третий Венгерский фармакологический и фармакопейный кодекс, который регламентировал соответствие всех количественных и качественных требований к производству лекарственных средств международным нормативам, что позволило венгерским медикаментам выйти на мировой фармацевтический рынок.

С другой стороны, внутренняя политика Австро-Венгрии того времени не предполагала развития промышленности, и в этих условиях попытка расширить производство была весьма смелым шагом. Для предприятий существовал ряд ограничений, касающихся как площадей завода, количества персонала, так и национальности руководителя. В учредительном договоре компании было прямо написано, что руководителем должен быть немец, а количество рабочих на заводе не должно превышать 19 человек. Но компания успешно преодолела трудности и начала развиваться быстрыми темпами. Первым препаратом, ставшим сенсацией, стал инъекционный Tonogen Suprarenale, содержащий изолированный из надпочечников адреналин такой высокой очистки, которой еще никому не удавалось получить. За ним последовали такие органотерапевтические препараты мирового значения, как «Овариум» для лечения гинекологических эндокринных заболеваний, «Гладуитрин», «Тиреоидеа» и многие другие, изготовленные в промышленных масштабах. В 1909 был зарегистрирован патент на знаменитый дезинфицирующий препарат «Гиперол», популярный во всем мире до сих пор.

В 20-х годах прошлого века компания «Гедеон Рихтер» считалась одним из стратегически важных фармацевтических предприятий страны. В 1923 году завод был преобразован в акционерное общество с капиталом в 50 миллионов крон. На заводе работали 7 цехов, а в штате были врачи и химики-исследователи, биологи и врач-экспериментатор. К началу Первой мировой войны на счету компании числилось уже 24 патента, а лекарственных средств выпускалось на заводе более 100 наименований. Филиалы компании существовали в Варшаве, Загребе, Великобритании, Мексике, Италии и России. Все было хорошо и в семейной жизни. Сын Гедеона, Ласло, получил докторскую степень по химии и женился на Илоне Лобмайер – дочери известного хирурга. Его брак тоже оказался удачным, у четы родились две дочери. Гедеон Рихтер обожал своих внуков, был очень озабочен их безопасностью, и не желал отпускать их куда-либо без сопровождения и присмотра. Спокойную, по-домашнему теплую атмосферу Рихтер приветствовал и на работе. Он был просто уверен в том, что сотрудники могут работать и выкладываться на все 100% в домашней обстановке. По словам одного из сотрудников, Гедеон Рихтер был уравновешенным, скромным, созерцательным, трудолюбивым и гармоничным

человеком. Озорная улыбка, часто появляющаяся на его лице, говорила о его чувстве юмора, а привычка ободрять людей отражала его глубокую гуманность. Никто не слышал, чтобы он повышал голос. Казалось, судьба благоволит настойчивому предпринимателю, но все рухнуло в 1938 году.

В тот страшный год в Венгрии приняли «Первый еврейский закон», по которому еврейство считалось расой, а не религией, что меняло статус евреев, принявших ранее христианство. Новый закон установил квоту в 20% на трудовую занятость еврейского населения страны. Еще более жесткий «Второй еврейский закон» запретил всем евреям ездить в трамваях, автомобилях и на велосипедах, покупать продукты в общественных магазинах, появляться на улице после 20 часов и посещать кино и театры. Гедеона отстранили от управления его предприятием. Он и все члены его семьи вынуждены были уйти в отставку и оставить компанию «неевреем». Опасение за свою жизнь заставило Гедеона не покидать пределов своего дома, что спасло всем им жизнь. К весне 1944 года в Венгрии число жертв фашистского режима достигло 63 тысяч евреев.

1944 год начался для Гедеона Рихтера вполне обнадеживающе: правительство позволило ему служить в качестве консультанта по управлению компанией. Однако в Венгрии произошла смена режима: к власти пришел нацист Ференц Салаши со своей партией «Скрещенные стрелы». Под предлогом необходимости решения вопросов с экспортом Гедеону Рихтеру удалось выслать из Венгрии своего сына. Летом того же года Рихтер получил охранное письмо Красного Креста, позволявшее ему уехать в Швейцарию. Но Рихтер принял решение остаться в Будапеште, оккупированном немецкими войсками, поскольку до сих пор его имя позволяло избегать этнических чисток и многих ограничений. Ему даже позволяли не носить желтую звезду, и Гедеон надеялся, что все обойдется. Но с новой властью не обошлось. Гедеону с семьей пришлось спрятаться в чужом доме, находившемся под дипломатической защитой шведского посольства. Однако партия «Скрещенные стрелы» уже не считалась с дипломатическими статусами и нагрянула с проверкой в тот дом. Изъяв документы и вещи, они выстроили всех задержанных в шеренгу и отвели к Дунаю. 50 человек отделили, расстреляли и сбросили в реку. Среди них находился и Гедеон Рихтер. Его жене удалось выжить, но оправиться от потрясения она так и не смогла.

Тело Гедеона Рихтера не было найдено. Но, несмотря на это, в семейном склепе Рихтеров стоит его кенотаф. А его компания, которой он посвятил всю свою жизнь, продолжает дело знаменитого фармацевта, воплощая девиз Гедеона: залог успеха – широкий ассортимент высококачественных препаратов по доступной каждому цене.

Марина Азанова

В современном мире наибольшую ценность имеют не деньги, не золото, не бриллианты, а информация и время. Я не думаю, что время «сжимается», это мы меняемся в своем отношении ко времени. Из всех живых существ наибольшая скорость работы организма наблюдается у новорожденных. С возрастом эта скорость уменьшается во много раз, что сказывается и на нашем восприятии времени: чем меньше интенсивность процессов, тем быстрее летит время.

По поводу изменения хода времени есть много теорий. Советский ученый Н.А. Козырев доказал, что время – энергия, в которой пребывает мироздание. И эта энергия может менять плотность протекания. Согласно теории Козырева, если у Солнечной системы меняется скорость вращения, автоматически меняется и время. Там, где больше энергии, время «уменьшается».

Чтобы все успевать, я планирую свои дела, эффективно распределяя нагрузку, уделяя при этом достаточное время для своего развития. Использую аутсорсинг – передаю некоторую часть работы (бизнес-процессов или производственных функций) другим людям, специализирующимся в данной области. Считаю, что эффективно использовать время означает правильно прожить свою жизнь.

Если бы машина времени действительно существовала, я бы хотела отправиться в прошлое (годы моего детства и юности). Когда была здорова мама, жив папа и вся семья была вместе. Прошлое – это свидетельство того, что благодарность и нежность продолжают жить в моем сердце. А будущее для меня всегда неведомо, полно загадок и тайн.

A portrait of Ekaterina Tugaybay, a woman with short brown hair, smiling and wearing a dark blue polo shirt with a white and black striped collar. She is sitting on a white sofa. In the background, there is a Christmas tree decorated with lights and ornaments, and a wooden decorative element on the wall.

Екатерина Тугайбай,  
региональный менеджер  
по розничной сети,  
ТОО «Цветная»



Куралай Шинбаева,  
заведующая аптекой,  
ИП «Шинбаева К.Ш.»

Думаю, что земной шар не стал крутиться быстрее, но ощущения именно такие. Благодаря гаджетам и техническим новинкам (сотовым телефонам, электронной почте и факсам) мы успеваем все сделать быстрее, урегулировать вопросы, на решение которых раньше у нас ушло бы больше времени, – все решается мгновенно. Главное в сбережении времени – рациональное, продуманное планирование. С возрастом понимаю, что, даже если существовала бы машина времени, никуда бы не хотела отправиться, так как я человек своего времени.



Светлана Пугонина,  
заведующая аптекой,  
ИП «Николаева В.С.»

Считается, что течение времени повсюду одинаково и не может измениться. Но в действительности для каждого человека оно различно. И я склоняюсь к тому, что каким-то образом это зависит от мозговых процессов. Наверное, все мы замечали, что, когда торопишься, время бежит быстрее. Когда ждешь, оно тянется медленно. Значит, верно, что есть два аспекта: время вне нас и время внутри нас. Нужно правильно управлять тем временем, которое у нас есть. То, как человек проживет свою жизнь, как он использует отведенное ему время, – полностью зависит от него самого.

- Мы с семьей планируем день так, чтобы хватило времени на работу, учебу и отдых. Я выполняю любую работу с большим удовольствием – это мой секрет сбережения времени.

Если бы машина времени существовала, я бы ею не воспользовалась, так как меня сейчас все устраивает. Считаю, что все в этой жизни должно происходить в своем времени.

A portrait of Gauhar Sariyeva, CEO of Naysar, smiling. She is wearing a black vest with grey laces over a dark top. The background is a festive indoor setting with a Christmas tree and lights.

Гаухар Сариева,  
руководитель ПК «Найсар»

В современном мире, с его неумолимым темпом жизни, порой трудно бывает все успеть. Дни и месяцы стремительно летят, обгоняя наши возможности, и мы все меньше успеваем сделать. Но правильное распределение времени помогает выполнить больше дел. В студенческие годы мы вели ежедневник, который на протяжении многих лет научил нас лучше управлять своим временем. По сей день он помогает мне планировать дела, которые необходимо закончить в первую очередь, а остальные можно оставить на следующие дни. Не все получается, конечно, но стремиться всегда нужно.

Если бы машина времени существовала, то я бы отправилась в старую Европу.

## *Не бойтесь рисковать!*

«Если бы молодость знала, если бы старость могла!..» Мы как-то привыкли сопоставлять и даже противопоставлять эти два этапа человеческой жизни – молодость и зрелость. А между тем кто сказал, что молодость – это непременно синоним легкомыслия и беспечности, а зрелость обязательно означает умудренность опытом и знаниями? Жизнь довольно часто демонстрирует, что не всегда это утверждение правильно. Далеко не всегда. И это неудивительно. Ведь все в этом мире относительно. Даже время.

20 лет. Это много или мало? Это еще юность или уже зрелость? Мы знаем множество великих личностей, в 20 лет достигших таких вершин духа, которые и не снились «умудренным опытом» старикам.

Нашей героине тоже 20 лет. Да, первый кирпичик в основу ее бизнеса положили родители, но она достойно подхватила эстафету и смело и уверенно движется к своему будущему. Несмотря на столь юный возраст, Асия знает цену времени и слову, поэтому не тратит понапрасну ни то, ни другое. Об остальном – читайте в ее коротеньком интервью.



Асия Ахметова,  
заведующая аптеками,  
ИП «Ахметова Райхан Токаевна»,  
г. Караганда

**– Асия, расскажите немного о себе: кем вы хотели стать в детстве, как выбрали свою профессию, что повлияло на ваш выбор?**

– Родилась я в городе Темиртау 22 декабря 1994 года. В нашей семье четыре человека: родители, я и мой старший брат. Отец работает на металлургическом заводе, мама уже четверть века служит

своему любимому делу – медицине. Три года назад она решила начать свой бизнес и открыла аптеку. Приложив много усилий, работая буквально день и ночь, через полгода мама сумела расширить бизнес, открыв еще две аптеки, одну из которых передала в руководство мне. Будучи школьницей, я 7 лет занималась в хореографическом ансамбле

Асия с мамой





«Арабески» и думала продолжить этот вид деятельности после школы, но для этого нужно было учиться за границей, а родители меня не пустили. Тогда я решила стать бухгалтером. Но, когда заканчивала 11-й класс, мама настояла, чтобы я поступила на фармацевта: ведь кому-то надо продолжать развивать семейный бизнес. Так я оказалась в этой профессии, и ничуть не жалею о своем выборе. Сначала была помощником фармацевта, изучала препараты и постепенно втягивалась в работу. Можно сказать, что интерес к фармацевтике рос во мне с каждым днем. Учила препараты, брала советы у квалифицированных фармацевтов. Я готовилась стать частным предпринимателем и прекрасно понимала, что это большой труд и большая ответственность, поэтому старалась не подвести свою маму, оправдать ее доверие. И сейчас стараюсь (улыбается). Мне нравится моя работа, она приносит истинное удовольствие. И я горжусь, что пошла по стопам мамы. Надеюсь, что и она гордится мной. Во всяком случае, мне бы очень этого хотелось (улыбается).

**– Асия, расскажите о коллективе, который вы возглавляете, о том, что пришлось преодолеть на своем пути, а также о планах и перспективах, стоящих перед компанией сегодня.**

– В 2013 году мама передала мне под руководство аптеку, и я начала свою самостоятельную рабочую

деятельность. Согласно штату у меня два специалиста-фармацевта. Это был не новый коллектив, а специалисты со стажем, которые вызвались мне помочь. Мы по сей день трудимся все вместе. Мои фармацевты любят свое дело и отлично справляются с работой. В свою очередь, я всегда заботливо и чутко отношусь к сотрудникам, а они радуют меня новыми предложениями по улучшению качества работы, что помогает моему бизнесу развиваться и процветать. Конечно, путь бизнесмена очень нелегкий, но я умею преодолевать трудности, возникающие на моем пути. В первую очередь важна работа с фармацевтическими компаниями, нужно быть в курсе их ценовой политики. Забегая вперед, хочу сказать, что мне доставляет большое удовольствие сотрудничество с ТОО «ЭМИТИ Интернешл» в лице менеджера Смайловой Алмагуль. Она всегда держит нас в курсе новинок, интересных акций. Работать с такими людьми – одно удовольствие.

**– Чему в вашей компании уделяется особенное внимание? Что для вас является главным в работе?**

– Самым главным в моей работе являются человеческие качества, то есть сплоченность коллектива, профессиональные навыки сотрудников, их квалификация и коммуникабельность – все это очень важно во взаимоотношениях с клиентами. У нас существует гибкая система скидок, также мы проводим работу с населением по ознакомлению с новыми препаратами.

**– Чему вы любите посвящать свободное время, есть ли у вас увлечения, хобби?**

– Большую часть времени я с огромным удовольствием провожу на работе, в аптеке: хочется быть в курсе всех дел, все успевать. Но люблю заниматься и домашними делами, обожаю создавать уют в доме. Хореография и танцы мной не забыты, сейчас они стали моим любимым хобби. Еще люблю плавать и кататься на коньках.

**– Расскажите о вашей семье, как вы проводите совместный досуг?**

– Семья у нас небольшая, но очень сплоченная. Конечно, мы не всегда находимся вместе, но стараемся друг друга поддержать и дать нужные советы. Обязательно находим время для совместных вечеров и выездов на природу для отдыха. Это наша давняя и очень любимая семейная традиция.

**– Наш номер посвящен теме времени как философской категории. В связи с этим хотелось бы узнать: какие у вас взаимоотношения со временем? Есть ли у вас ощущение, что сейчас время стремительно бежит, а раньше жизнь была более размеренной?**

– Думаю, у меня нормальные взаимоотношения со временем. Мне кажется, что время бежит и я бегу вместе с ним. Не могу сказать, что раньше жизнь была более размеренной. Ведь в сутках как было, так и осталось 24 часа. Видимо, все зависит



от самого человека. Сегодня создано много технологий, которые призваны служить нам, облегчить нам жизнь, помочь в решении ежедневных бытовых вопросов. Если бы люди пользовались каждым гаджетом правильно, возможно, и успевали бы много. Мне кажется, жизнь раньше не была такой интересной, как сейчас. Хотя нет, каждая эпоха по-своему интересна. И это здорово, иначе было бы скучно (смеется).

**– Асия, вы еще очень молоды, у вас наверняка есть друзья, в общении с которыми хочется проводить побольше времени. Что вы делаете, чтобы все успевать и на работе, и дома? На что вам не жаль тратить время?**

– Конечно, как всякая девушка моего возраста, я люблю общаться с друзьями, отдыхать, делиться новостями и так далее. Но большую часть своего свободного времени я с удовольствием трачу на самообразование, на улучшение качества работы аптеки, на продуктивный отдых, на общение с людьми, которые открывают передо мной новые горизонты. Я не сторонник пустого времяпрепровождения. Чтобы все успевать, нужно тщательно планировать свое время. В нашей семье аптека не единственное дело, так что весь быт на моих плечах. Но я справляюсь, потому что очень ценю каждую минуту и делаю все своевременно. Строго

следую правилу никогда ничего не откладывать на завтра, если можно сделать это сегодня.

**– Если бы машина времени действительно существовала, куда бы вы хотели отправиться? Почему?**

– Если бы действительно существовала машина времени, я бы отправилась в будущее. Хотелось бы посмотреть, какая будет жизнь, как сменяются приоритеты.

**– Что вы пожелаете нашим читателям?**

– В первую очередь хочу поздравить всех с наступившим Новым 2015 годом! Пожелать всем читателям крепкого здоровья, успехов в работе и карьерного роста. Не останавливаться на достигнутом, идти только вперед, ведь 90% людей упускают шанс для развития своего дела, ищут отговорки. Ничего не бойтесь, пробуйте и рискуйте! Риск не всегда оправдан, но если не рискуешь, то и не узнаешь, насколько твоя жизнь может стать лучше. Вот я, например, 1 декабря 2014 года открыла вторую аптеку и не собираюсь останавливаться на достигнутом! И еще я хочу добавить, что очень благодарна своим родителям – за напутствие, поддержку, понимание и участие в моей жизни. Я их очень люблю!

Вопросы задавала Дана Бердыгулова



## *Мечты релюверества* о машине времени

Кажется, сколько лет человечество осознает, что существует такое понятие как время, столько лет оно мечтает либо вернуть его назад, чтобы исправить что-то в своем прошлом, либо приоткрыть завесу будущего и узнать свои перспективы! Конечно, как ни шагнул вперед своими семимильными шагами прогресс, путешествие во времени до сих пор является фантастикой. Есть Интернет, есть сотовая связь, люди летают в космос, но машины времени как не было, так и нет. А ведь писатели-фантасты так много предсказали из того, что в последующем было изобретено! И самолеты, и Интернет, и нейтронные бомбы. Так можно ли надеяться на то, что машина времени когда-нибудь станет реальностью? Давайте вспомним, что пророчили нам фантасты – Герберт Уэллс в романе «Машина времени», Кир Булычев в повести «Сто лет тому вперед» (по ней впоследствии был снят фильм «Гостья из будущего») и книги Сергея Лукьяненко и Юлия Буркина «Азирис Нуна, или Сегодня, мама!». Может, однажды какая-то из их догадок окажется очень близка к истине?

### **Внешний образ машины времени**

Английский фантаст Герберт Уэллс описывал машину времени как некий агрегат, в котором посреди устройства с множеством рычагов стояло кресло для Путешественника по Времени. У Кира Булычева Коля и Алиса перемещаются во времени, зайдя в кабину наподобие лифта, где на табло высвечиваются надписи на русском языке. В «Азирис Нуна, или Сегодня, мама!» братья Стас и Костя мчались через время в некоем обтекаемом саркофаге. Конечно, мы с вами знаем еще множество вариаций

этой загадочной машины – из произведения Михаила Булгакова «Иван Васильевич» и его экранизации, из знаменитой кинотрилогии «Назад в будущее» (там эту роль выполняли навороченная автомашина и паровоз), из сериала по книгам Джоан Роулинг о Гарри Поттере (маховик времени, подаренный Гермионе).

### **Мечты о будущем**

Давайте вместе поразмыслим, куда же мечтали отправиться герои прежде всего? Как мы видим, у Герберта Уэллса, и у Кира Булычева, и у Сергея

Лукьяненко с Юлием Буркиным персонажей привлекает в основном будущее. Все мы задумываемся о нем, строим каждый свои какие-то предположения. Всем нам интересно, продолжит ли человечество эволюционировать, освоят ли люди другие планеты, наступит ли, в конце концов, пресловутый конец света?

Герой Герберта Уэллса, отправившийся в будущее дальше всех (на восемьсот тысяч лет вперед), видит там «золотой век человечества» – окончательно и эволюционно разделившееся на два класса общество: элита (элои) и рабочие (морлоки). Многовековые потомки аристократических бездельников (по мнению Герберта Уэллса) стали глупыми и беззащитными вегетарианцами, малыми ростом. А потомки рабочих, ушедшие под землю и превратившиеся почти опять в обезьян, этими злыми... питаются. Выращивают их попросту на мясо (так как все другие животные за восемьсот тысяч лет уже вымерли).

Кир Булычев отправляет советского мальчика Колю недалеко – всего на сто лет вперед. Там все тот же Советский Союз, но наука шагнула, конечно, далеко вперед. Прежде всего, покорены глубины космоса, налажена связь с другими планетами – на этом сделан основной акцент. Люди летают на пузырях-флипах. (Совсем как мечтал об этом Люк Бессон. Помните, у него в «Пятом элементе» Брюс Уиллис – шофер летающего такси? Кстати, там заявлен 2014 год. Он уже прошел, а мы все не летаем.)

По версии писателей Сергея Лукьяненко и Юлия Буркина, в будущем появится новая раса существ – сфинксы. Это изобретение человечества, рождаемое обычными кошками.

### **Чего мы хотим больше всего?**

Из вышесказанного мы можем заключить, что люди мечтают в будущем летать. Но не только на больших пассажирских самолетах, а, так сказать, в быту. Также голубой мечтой человечества является то, что в будущем появится быстрый и легкий способ изучения иностранных языков: в «Азирисе Нуна» герои учат язык за несколько часов при помощи хитрого устройства, а у Кира Булычева Алисе Селезневой и ее современникам знание языков вкалывают специальными уколами.

Красной нитью в произведениях проходит мысль о том, что обращаться с перемещением во времени надо будет очень осторожно, чтобы ничего не нарушить в ходе истории. Если машину времени и изобретут, все будет очень секретно. Как выразился герой книги Кира Булычева Фима, «вернулся в прошлое, раздавил бабочку, и не того президента в результате выбрали».

### **О четвертом измерении**

Герберт Уэллс, известный своими научными изысканиями, пробовал обосновать возможность путешествий во времени при помощи теории существо-

вания четырех измерений. То есть, если принять за факт, что время – это особый вид пространства, то в нем можно перемещаться в длину, ширину и высоту (известные ныне три измерения). Но лично нам кажется, что этого (путешествий во времени) не может быть, потому что не может быть никогда. Как невозможен вечный двигатель, например. Наш мир трехмерный, время не может стать пространством, оно движется только в одном направлении, и другого просто не дано. Мы никогда не вернемся в прошлое, чтобы исправить наши ошибки, как Марти из кинофильма «Назад в будущее». Никогда не понаблюдаем со стороны закат эволюции, как Путешественник по Времени Герберта Уэллса. Никогда в одну реку не войдем дважды, и «хорошая мысль» всегда будет приходиться к нам «опосля», и с этим ничего не поделаешь.

### **Остановись, мгновенье!**

Как говорили китайские мудрецы, «будущее – закрыто, прошлое – забыто, настоящее – даровано». Давайте всегда помнить, что «есть только миг между прошлым и будущим – именно он называется жизнь». Сколько умных и авторитетных людей, сколько демотиваторов в Интернете, сколько постов в социальных сетях призывает нас жить сегодня и сейчас, наслаждаться текущим моментом! Это «ж-ж-ж» неспроста, как говорил Винни-Пух.

Давайте прислушаемся и будем ценить то, как мы живем сейчас, радоваться тому, что мы имеем на сегодняшний день, и будем наслаждаться самим процессом нашего движения к большим и благим целям. Потому что ничего невозможно вернуть назад, ни одной минуты. «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!» – хочется сказать нам иногда. Но оно не остановится...

### **Комментарий специалиста**

**Жанна Яворская, дипломированный психолог, г. Алматы:**

– Причин, по которым человек хочет путешествовать во времени, несколько. Я назову три, на мой взгляд, самые актуальные из них. Первая причина – извечное стремление к познанию. Многие люди, обладающие пытливым умом, хотят знать: а что там, за чертой времени, которую невозможно преодолеть? Как там все было на самом деле? Почему календарь маяя заканчивается на 2014 году, почему на самом деле погибли древняя Греция и Римская империя, что пробуждало вулканы ото сна, как погибла Помпея? У человечества столько вопросов, на которые хотелось бы получить ответы из первых уст героев прошедших времен, и столько же вопросов по поводу будущего: как будет развиваться человечество, какими будут наши потомки через миллионы лет, чего достигнет человечество? Потому-то и живет в людях неистребимая мечта о машине времени, что неистребима тяга к знаниям, к фактам, к получению ответов на многие вопросы со многими неизвестными.

Человек – это самое уникальное творение природы, ее венец, но ему свойственно ошибаться, как говорили мудрые. И это вторая причина стойкости мечты о машине времени и путешествиях во времени. Иногда последствия такой ошибки накладывают трагический отпечаток на всю его последующую жизнь. Порой хватает мгновения, чтобы была разрушена любовь, разбита семья, раз и навсегда потеряны дети. И самое страшное – что исправить наши ошибки иногда невозможно, они бывают фатальными. Человеческое легкомыслие и подверженность эмоциям, неспособность подчас контролировать чувства и дела, остановиться и поразмыслить о том, что он сейчас совершает, не будет ли он жалеть об этом всю жизнь, – толкает людей на необдуманные поступки. Но бег времени не остановить, его не повернуть вспять, а как хочется вернуться назад, в то мгновение, когда, обуреваемый чувствами и мыслями, сгоряча ты сказал что-то очень резкое и унижающее любимому человеку. Поехал на машине, будучи взвинченным, и совершил аварию, в которой пострадали близкие тебе люди, и хорошо, если остались живы и не превратились в инвалидов. Или, когда мать заставляет дочь прервать нежелательную беременность, а затем молодая женщина, вступив в счастливый брак с любимым человеком, оказывается неспособной сама познать радость материнства и лишает такого счастья единственного человека, который ей дорог, – своего возлюбленного. Как хочется тогда вернуться в прошлое, за мгновение до судьбоносного поступка, и предотвратить ошибку, остановить слова, уже летящие из уст, вернуть свою девочку из больницы, а потом пестовать ее ребенка и радоваться ее соединению с любимым; успокоиться, прежде чем сядешь за руль.

Время – это единственное, что не подчиняется человеку. Отсюда и тяга людей к возможности путешествовать во времени. Ведь каждый из нас хочет все в своей жизни держать под контролем, в том числе и время. Иметь право на вторую, а иногда и на третью попытку, потому что люди прекрасно отдают себе отчет в том, что они несовершенны.

Третьей причиной, по которой человек мечтает о машине времени, является стремление знать о своих корнях. Нам важно знать и понимать, откуда мы родом, кто были наши предки, как они прожили свою жизнь, как их поступки, совершенные когда-то, влияют на нашу жизнь и влияют ли вообще. Немаловажно для нас, имея возможность путешествия во времени, ответить на вопрос: а есть ли реинкарнация, действительно ли, как говорят эзотерики, у каждого из нас много воплощений и жизней? Если да, то как это здорово! Это значит, что, уйдя из жизни, мы не умираем, мы даем нашей душе отдохнуть, а потом снова начинаем жить, быть на этой земле – мы не превращаемся в прах и не исчезаем бесследно!

Такое знание защищает нас от самого главного страха – страха смерти, ухода в небытие. Люди в большинстве своем любят жизнь, себя в этой жизни и хотят жить вечно, потому что тогда сохраняется их личность, они есть, и это важно, это настоящее счастье. Когда нет этой уверенности, в душе воцаряется настоящий ужас перед неизвестностью, которая ждет нас впереди. А поскольку человек активен, предпочитает действия, поиск защиты и выхода из тупика, каким, по его мнению, является смерть, он упорно и тщательно ищет варианты продления жизни. Хороши любые способы: эликсиры вечной молодости, путешествия во времени, здоровый образ жизни, полезные диеты и множество других вариантов и способов. Самое главное – продлить драгоценные мгновения жизни!

**Время – это единственное,  
что не подчиняется человеку.  
Отсюда и тяга людей  
к возможности путешествовать  
во времени**

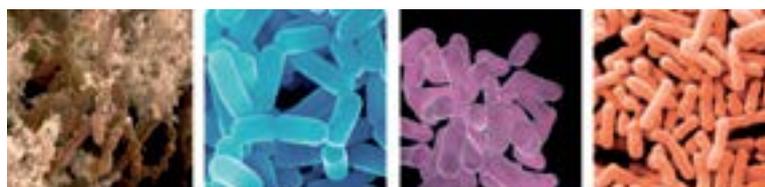
Есть очень мудрое библейское выражение: «Блаженны верующие», а это значит, нужно верить в то, что все у вас получится. А для того чтобы все получилось, надо развивать в себе мудрость: не поступать сгоряча, взвешивать слова, обдумывать, к каким последствиям они могут привести, беречь тех, кого вы любите, любить людей и себя. Необходимо развивать в себе эмоциональный интеллект, который помогал бы вам распознать чувства и эмоции, которыми наполнен ваш собеседник, в каком он состоянии, почему он (она) говорит вам то, что говорит. И, когда вы научитесь понимать, что движет человеком, вы научитесь не обижаться и не обижать других людей. Мудрость послужит гарантом минимизации возможных болезненных реакций и проблем, и тогда – скольких трагических поступков и ошибок вам удастся избежать! Вы начнете жить спокойно, радостно, потому что будете успешны во взаимодействиях с другими людьми, резко сократится число конфликтов, резко возрастет количество позитивных эмоций, а значит, резко сократится уничтожение нервных клеток и это многократно продлит вашу жизнь. А разве не этого нам хочется больше всего – жить долго и счастливо, сполна насладиться выделенным нам временем пребывания в этом самом прекрасном из подлунных миров? А пока мы будем жить долго и счастливо – кто знает, может, кому-нибудь удастся найти эликсир вечной молодости, продлить жизнь человеческую, и тогда мы обойдемся без машины времени, потому что будем жить вечно и увидим будущее своими глазами. Кто знает?!

Наталья Григорьева

# ПРОБИОТИК НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



**1 капсула Лабцид S4 содержит 4 миллиарда бактерий 4-х видов.**



STREPTOCOCCUS THER-  
MOPHILUS -10%

LACTOBACILLUS CASEI  
SUBSP RHAMNOSUS -25%

LACTOBACILLUS ACI-  
DOPHILUS -32,5%

BIFIDOBACTERIUM  
BIFIDUM -32,5%

Лабцид S4 регулирует равновесие кишечной микрофлоры биологическим путем, за счет поддержания значений pH в ЖКТ в границах физиологической нормы; нормализует естественный синтез витаминов группы B и K. Лабцид S4 содержит живые молочнокислые микроорганизмы, которые восстанавливают нарушенный баланс микрофлоры. Специально разработанная капсула гарантирует поступление бактерий в кишечник без контакта с содержимым желудка.

Каждый вид бактерий обладает своеобразной активностью:

*Lactobacillus acidophilus* – эффективно колонизирует места нахождения болезнетворных бактерий, не давая им развиваться; быстро восстанавливает нарушенный баланс микрофлоры кишечника после применения антибиотиков.

*Bifidobacterium bifidum* – подкисляет содержимое желудочно-кишечного тракта, что ингибирует развитие болезнетворных бактерий, стимулирует работу кишечника, участвует в регуляции холестерина и липидов.

*Lactobacillus casei subsp. rhamnosus* – способствует улучшению деятельности иммунной системы и снижает риск развития рака толстой кишки.

*Streptococcus thermophilus* производит лактазу – фермент, расщепляющий лактозу, тем самым уменьшает симптомы ее непереносимости.

1 капсула Лабцид S4 содержит 4 миллиарда бактерий в следующих пропорциях:

*Lactobacillus acidophilus* – 32,5%, *Bifidobacterium bifidum* – 32,5%,

*Lactobacillus casei subsp. rhamnosus* – 25%, *Streptococcus thermophilus* – 10%.

Лабцид можно применять при нарушениях физиологической микрофлоры кишечника во время и после лечения антибиотиками, сульфаниламидами и лучевой терапии; синдроме недостаточности пищеварения, диспепсии; диареи, метеоризме, запорах; гастроэнтерите, расстройствах со стороны ЖКТ, вызванных сменой климата (поездка в теплые страны); гипо- и ацидных состояниях (в т.ч. при беременности); заболеваниях желчного пузыря и печени; кожных заболеваниях аллергического генеза, долечивании пациентов после перенесенного сальмонеллеза (в т.ч. детей грудного возраста).

Лабцид S4 можно применять детям от 1 года и взрослым.

Применение препарата в период беременности и лактации возможно после консультации с врачом.

Лабцид S4 в своем составе не содержит алкоголя.

Произведено Biofaktor Skierniewice, Poland, для ТОО «Медоптик».

Информация по телефонам: 8 (727) 351-02-28, 232-08-22

Телефон горячей линии: 327-98-01

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



# *Хронос и Кайрос*

В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ



Хронос – это скорость течения времени.

Кайрос – это качество течения времени.

Хронос – это прошлое, настоящее и будущее.

Кайрос – это прошлое и будущее, сосредоточенное в одной точке – настоящем.

Автор куклы и фото Елена Кунина (ekdolls)

В шумерских и санскритских летописях упоминается, что события прошлого, будущего и настоящего происходят одновременно.

Прошлое и будущее – это внешнее линейное время, настоящее – это всегда внутреннее объемное время.

Обратите внимание: если мы встали и делаем привычные дела, которые повторяем изо дня в день, время промелькнет незаметно. Если мы проживаем день непривычно: едем в горы, в лес, на речку, что-то открываем для себя новое, доселе нам незнакомое, – время как бы замедляет свой ход и день становится длиннее обычного. Если мы уберем из нашей жизни рутинность, то мы намного удлиним себе жизнь.

Кайротическое время – основа гибкости ума, целенность на качество. Для него не существует четких рамок, потому как основной ресурс Кайроса – генерация идей «на лету». Главное для грамотного применения кайрологического времени – ставить цели с заведомо творческим подходом и неограниченным количеством способов решения, ориентируясь не на хронологические сроки реализации, а на наилучшее стечение обстоятельств. Кайрос – не панацея, это, скорее, концепция поиска лучшего варианта для задачи, в которой результат может зависеть от неожиданных обстоятельств или с течением времени. Так что это отличное, а главное, эффективное дополнение к вашим навыкам использования времени.

В семейной жизни все не так просто. После первого года жизни, когда уже окончательно устанавливаются привычные роли жены и мужа, все сложнее жить в Кайросе – осознавать происходящее, планировать и наполнять время особенными событиями. Зачастую даже праздники в семейной жизни превращаются в рутину и Хронос «крадет» драгоценное время любящих супругов. Однако и Хронос, и Кайрос имеют свои преимущества и недостатки.

#### **Чем полезен Хронос?**

Преимущество Хроноса в семейной жизни большое. Семейная пара упорядочивает свое время, распределяет обязанности друг друга и тем самым обретает постоянство и стабильность. Это снижает тревогу молодой пары, стабилизирует отношения и в рутине находит тихое семейное счастье. Особенно важным становится это с рождением ребенка. Постоянство и стабильность – залог благоприятных условий для роста малыша. К примеру, режим дня – кормить, купать, выходить на прогулку, сон – требует обязательной стабильности. Это важно для обретения ребенком чувства защищенности и безопасности.

#### **В чем вред Хроноса?**

Рутину, в которую Хронос превращает жизнь, дает ощущение «дня сурка». Одно и то же каждый день неумолимо приближает дистанцирование

супругов друг от друга. Близость, интимность, новизна открытий друг в друге пропадает, и есть большой риск появления третьего – любовника или любовницы. Они – третьи – появляются на основе раскола в семье, на основе утраты близости, утраты качества отношений. И, вместо того чтобы, обнаружив раскол или любовницу, стараться обрести близость заново, супруги начинают войну. А в этой войне нет победителей. Есть обиды, месть и разрушительная ненависть.

#### **В чем польза Кайроса?**

Кайрос дает осознание счастья, умение поймать это мгновение в собственной душе. И вся тяжесть рутины семейной жизни становится стоящим того, чтобы время от времени приходило осознание: «Как хорошо, что мы вместе». Чем больше супруги живут в кайротическом времени, тем больше они осознанны и чувственны к себе и друг к другу. Тем больше они ценят радость и счастливый случай. Что такое счастливый случай? Это лишь не познанный нами закон, это заслуженное человеком стечение обстоятельств, когда ему предоставляется возможность сделать шаг навстречу собственной Судьбе.

Загадка Кайроса, как говорят древние легенды, в том, что лучший способ увидеть его – посмотреть не физическим зрением, а глазами души; услышать же шаги его приближения поможет лишь внутренний слух, бдительность и тонкость души.

Можно ли быть в Кайросе? Конечно, да! Вся сложность заключается в том, как качественно мы проводим время в семье. Находиться в одной комнате вместе и быть вместе – это разные состояния. Так вот, Кайрос – это быть вместе, даже если между вами километры расстояния. Быть вместе – значит чувствовать свои желания, уметь их донести до другого, уметь услышать и понять желания другого и воплотить общие желания в жизнь. Казалось бы, что может быть проще? Ан нет. Практика показывает, что многие люди путают свои желания с желаниями других, многие люди изначально не понимают, чего они хотят (потому как всю жизнь жили чужим умом), многие люди не умеют услышать желания другого и навязывают свои, а воплотить совместные желания могут лишь единичные супружеские пары. И самое главное – во всей этой путанице жизни они упускают Кайрос...

#### **В чем вред Кайроса?**

Вреда как такового нет. Просто у людей нет способности быть все время в Кайросе. Хронос и Кайрос тесно взаимосвязаны. Кайрос мы можем отличить, если есть Хронос. Лишь рутина нам помогает ощутить вкус последующего мгновения счастья. Это как вкус сахара, который тем слаще, чем дольше мы ели соленую пищу... Недостаток Кайроса в том, что невозможно быть в нем постоянно. Это ощущение мгновения. И если его стремиться повторять, мы попадем в ловушку, превратив его в Хронос. Если повторять счастливые мгновения нашей жизни, они тоже станут рутинной.

## ОТНОШЕНИЯ

Хочу привести два примера из практики, где явно видно, как семейные пары распоряжаются своим временем и как это помогает им решать проблемы.

**Ринат (43 года) и Айгуль (40 лет). Женаты. Трое детей. Познакомились еще в студенчестве. В браке 21 год. Пришли на консультацию с проблемой измены мужа. После того, как Айгуль обнаружила трехлетний роман мужа на стороне, встал вопрос о разводе. Однако Ринат не хочет разводиться. И вдвоем они пришли к мнению, что хотят сохранить брак, но осознают, что в отношениях между ними нет близости и прежнего доверия. Они их утратили.**

В ходе разговора выяснилось, что, будучи молодоженами, они любили ходить в горы, делать сюрпризы друг другу, соревноваться на кухне – кто вкуснее приготовит пищу, также любили сидеть в тишине и молчать подолгу... Всего этого, конечно, через двадцать лет не осталось в их семейных традициях. Сейчас они живут в рутине работы, контроля подрастающих детей и... в рутине контроля друг друга. Кайрос исчез. Остался лишь Хронос.

Ринат и Айгуль совсем не подозревали, что появление любовницы связано с утратой Их кайротического времени. После нескольких месяцев наших совместных встреч им удалось это обнаружить. Они были в ужасе от осознания того, что сами убили свою любовь, превратив драгоценное время семьи в рутину.

Первым их решением было восстановить их любимое Молчание в тишине. Первым открытием после этого было, что они все так же любят Вместе Молчать. С этого началось возвращение Кайроса в их семейную жизнь.

**Али (25 лет) и Роза (23 года). Детей нет. Женаты 1 год и 2 месяца. Пришли на консультацию в ссоре. Оказалось, что молодая жена не хочет (не умеет и не приучена) мыть посуду, гладить белье и готовить изысканные блюда, как хочет того муж. Вся их молодая совместная жизнь состоит из спонтанных событий, которые можно обобщить и назвать одним словом – развлечения. Они ходят в гости, обедают в кафе или у родителей дома, носят одежду в химчистку, каждые выходные делают покупки, несоразмерные с доходами (на деньги, подаренные на свадьбу). Молодой муж приходит с работы поздно, тут же тянется к компьютеру, чтобы поиграть. А жена хочет вместе с ним пойти к друзьям. Каждый занят собой. И каждый живет в своем Кайросе.**

**И именно поэтому их жизнь погружена в Хронос – рутину из эгоистических желаний супругов.**

При беседе с парой оказалось, что они не успели (хотя время было) выработать свои внутренние ценности. Период ухаживания длился 10 месяцев. Отрывок из нашего диалога красноречиво демонстрирует их незнание друг друга.

**Жанат: Какой фильм можно назвать самым любимым фильмом вашей супруги?**

**Али: Не знаю даже. Может, мелодрамы, как у всех женщин?**

**Роза: Я вообще-то тебе говорила: «Унесенные ветром»!**

**Жанат: Роза, а вы в курсе, какое самое любимое занятие у вашего мужа?**

**Роза: Ну, может, просто лежать на диване?**

**Али: Да уж... приехали! Я люблю играть в футбол, но перестал это делать, потому что работы сейчас много!**

**Жанат: Может, тогда вы сообща попробуйте выделить те явления и события, которые вам нравятся, которые нравятся каждому из вас?..**

Как видно, молодые люди женились не из внутренних соображений «нравимся друг другу», не из соображений общности интересов, а из каких-то других, может, внешних оснований: так надо, так положено. Отсутствие в их отношениях определенной рутины в хорошем смысле, дисциплины, к сожалению, повлекло их ссоры и невнимательность друг к другу.

Хронос и Кайрос всегда будут в семейной жизни переплетены. Очень важно время от времени останавливаться и понимать: в каком времени вы живете? Не поглощает ли вас рутина?

Следующие **вопросы для самоанализа** помогут ясно осознать истинные желания и цели, которыми наполняется или не наполняется Время.

1. Представьте себе, что вам осталось жить 5 лет. Ваши цели? Запишите.
2. Представьте себе, что вам осталось жить 3 года. Ваши цели? Запишите.
3. Представьте себе, что вам осталось жить 1 год. Ваши цели? Запишите.
4. Представьте себе, что вам осталось жить 3 месяца. Ваши цели? Запишите.
5. Представьте себе, что вам исполнился 101 год. Вы умираете в собственной постели в окружении своих детей, внуков, правнуков... О чем вы могли бы жалеть перед смертью? Запишите.

Жанат Смирнова, психолог

Смотри рис. 1				Смотри рис. 2	Тренер Илья Ильина	Жаба Черт... табакерка	Наука о лекарствах		
"... олицетворяет грешника" крф	До свидания (итал.) Нав... мне	Отрезок времени	Заболевание горла						1
			Марка автобусов (рос.)				Мощный бык		
Хищная птица Медведь (каз.)		Против него нет приема		— против и воздерживаться	Закрытое покрывало: лезвие бритвы	Почта (устар.) Бог солнца		Нога	
	Гляз (устар.) 1/60 часа	Смотри рис. 3						Ширина (каз.)	Средний медицинский работник
Индюк или Штук					Имн... девочки Равнин	Речная рыба		Оправляет средства	Футболист из сборной России
							Драгоценный (каз.)	Китайск. флейта Восьмь (каз.)	
Казачье мужское имя		Сигнал организма о болезни			Река в России	Река во Франции		Индийский душой язык	
Плодность желудка	Знак капы	Время года	Разменная монета Мьянмы	Крупный воздушный	Орган обоняния			Женск. барба Миг	
Медиа, выходящие издается					За короткое время				
	Сироп, настойка на лекарственных травах	Степень отличия у военных	Белен, как... Имя (каз.)		Лекарство от малярии	Сейду, фрайв, астриса		Оправляет качества	
		Семья итальянских мастеров (скрытая)				Река в Польше	24 часа	Супруги славян	Пуля (каз.)
Мера площади Неделя (каз.)				Ключ мужского рода	Средство от гипотензии	Марса самолета			
"... погоди!" мф		Бюенне сердца	Арабское гас-во				Монарх царства мертвых (др.-гр.)		
Жанр в цифровом искусстве					Ледяная корка на снегу				
	Небные мизидалины	Место для ставок в игре	Родина (каз.)		Река во Франции		Согласие		3
Древний прахский город-гас-во	Строительная часть дива фараона							— Сен Зоран	Англ. рок-н-рол Плав новорожденного
		Десять (каз.)		Вагона Джона Леннона	Составная часть пера	"... в летнюю ночь"	Цельная нога		
Колорадский ... Левый левый									Рус. живопись

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

**По горизонтали:** Елка, Шахматы, Зои, Сом, Го, Горох, См, Граб, Год, ОТУ, Лото, Отан, Седов, Степи, Трон, Поло, Трахея, Клоны, Ре, Гигиена, Пат, Чук, Йота, Ер, Паб, Ар, Шок, Отофон, Чак, Лапта, Зак, Бж, Ко, «Нау», Пи, Акр, Салки, Няня, Тыл, Иса, Тонومتر, По, Ма, АД, Футбол, Бал, Ди, Хинин, Миопия.

**По вертикали:** Игла, Шашки, Мох, Ро, Три, Пята, Лигатура, Казино, Он, Обо, Ох, Че, Яна, Аз, Снегурочка, Один, Яик, Та, Ном, Ши, Понер, Сопки, Аф, ТТ, Ог, Волейбол, Сыр, Мороз, Лоно, Накал, Фам, Од, Соната, Пол, Пули, От, Арат, Киот, Ыс, Отек, Анис, Остал, Ра, Оди, Иммунитет, Зуб, Алия.

Сканворд составила Наталья Григорьева

# Как научить детей распределять свое время

Ребенок дошкольного возраста с трудом оперирует абстрактными понятиями из-за особенности мышления, а оно у него наглядно-образное. Время же – понятие абстрактное, его нельзя увидеть и пощупать. Но даже малышу надо учиться самостоятельно планировать личное время и в нем ориентироваться.

Каждый родитель должен ясно понимать, что вечно неуспевающие взрослые вырастают из детей, у которых родители «забыли» и не смогли сформировать чувство ценности времени.

Как часто мы слышали от своих родителей или учителей: «Делу время – потехе час», «Не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня», «Ничто не имеет такой цены, как время», «Время – деньги!» И это не пустые слова. Они являются результатом многовекового человеческого опыта, ступенчатой человеческой мудрости.

Под чувством времени понимается не только умение по стрелкам часов определять который час, но и внутреннее ощущение протяженности времени, реально необходимого для определенного события, дела, выполнения задания. Например, знает ли ваш ребенок, за сколько минут он может одеться? Сколько времени занимает дорога от дома до детского сада?

Факт того, что каждое событие имеет свою протяженность во времени, для малыша от трех до пяти лет является открытием. Вряд ли маленький ребенок вообще задумывается над тем, что каждое его действие измеряется временем. Поэтому в ваших интересах, а в первую очередь в интересах ребенка – помочь ему сделать это открытие еще до школы, чем потом постоянно ругать его за рассеянность, несобранность и возмущаться, что он опять ничего не успел.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Научиться чувствовать время ребенок может только тогда, когда родители предоставляют ему возможность распоряжаться своим временем. Если право управлять временем ребенка постоянно находится в руках у родителей, то есть они решают, когда малышу вставать, сколько и когда гулять, во сколько ложиться спать и прочее, то у ребенка, с одной стороны, просто не возникает потребности, а с другой – не появляется возможность научиться чувствовать время. А некоторые родители вообще никак не регламентируют жизнь ребенка во времени. Когда проснется – тогда и встанет, когда захочет – тогда и поест, сколько хочет – столько и играет. Как же при таком «безвременье» ребе-

нок может научиться чувствовать время? В том то и дело, что никак...

У каждого человека чувство времени тесно связано с его эмоциональным состоянием. Вероятно, всем знакомо, что при увлечении каким-то делом время летит, как одно мгновение, а 15-минутное ожидание под дверями врача превращается в адскую муку. Тем более это касается малышей. Например, ребенок очень любит смотреть мультфильмы. Мама говорит ему, что мультфильмы будут показывать через полчаса. И даже если малыш формально знает, сколько должна пройти минутная стрелка на циферблате за полчаса, то все равно он будет прибегать через каждые пять минут и спрашивать: «А полчаса уже прошло?» Понятно: сильное желание искажает ощущение времени.

Искажения реального времени у детей считаются вполне естественными. Для ребенка типичны два состояния: либо он увлечен игрой (любимыми мультфильмами и т.п.) и тогда время для него не существует, либо он не знает, чем ему заняться, и слоняется без дела, и тогда время для него как бы останавливается.

Вспомните: наверняка у вас возникали подобные ситуации, когда вы утром будите ребенка за час до выхода из дома. И у вас только час, чтобы привести в порядок себя, ребенка, перекусить самой и собрать ему все необходимое в садик. Пока вы одеваетесь, краситесь, завтракаете, малыш чем-то увлечен (рисованием, игрой в куклы, конструктором и т.п.). Вы зовете его одеваться. А он не идет... И не потому, что он не слышит маму, и не потому, что он непослушный и вредный, а потому, что он находится в «безвременье» (и это, кстати, его естественное детское состояние). Однако вы, в отличие от малыша, как раз четко понимаете, что ваши минуты строго регламентированы. В результате у вас в душе закипает раздражение на ребенка. А он просто не понимает, почему мама влетает, как ураган, в комнату, отнимает у него любимую игрушку и тащит за шкуру одеваться. Он просто не может осознавать время так же, как вы! Как следует поступать в подобных ситуациях?

Ответ прост, как и все гениальное. Подойдите к ребенку и вникните в его мир игры, затем каким-то

образом отреагируйте на него: дайте позитивную оценку происходящему процессу, задайте вопросы по сюжетной линии, а затем переключите игру на ее окончание. Регламентируйте время занятий ребенка, но не количеством минут, которые ребенок не сможет осознать, а количеством операций: «Вот давай дорисуем здесь цветы и идем одеваться»; «Достроим крышу дома и пойдем»; «Поросенок сейчас убежит от волка к брату и будет там отдыхать до твоего возвращения из садика»...

Поверьте, такая стратегия займет не больше 3–5 минут, но вы не «закипите», как чайник, не испортите игру ребенку и сможете узнать много интересного о своем малыше.

### УЧИМСЯ, ИГРАЯ...

Перед тем как куда-нибудь идти, например, в детский сад, спросите ребенка: «Как ты думаешь, за какое время мы сегодня сможем дойти в детский сад?» После ответа ребенка вы можете демонстративно засесть время, отмечая не только положение стрелок на часах, но и место «старта». При этом в первый раз вы можете предложить ему пройти обычным шагом. Через пару дней повторите эксперимент, но договоритесь идти медленно. В следующий раз предложите пройти этот путь быстрым шагом. После того, как вы проведете эти три эксперимента, обсудите с ребенком соотношение скорости ходьбы и времени. Спросите о его ощущениях. В каком темпе ему больше всего понравилось ходить в сад? Учтите его пожелания в дальнейшем. Если ваши возможности и его желания расходятся (например, он желает идти медленно, вам же, понятное дело, не до сантиментов) – объясните ребенку, почему утром это нежелательно. Пообещайте (разумеется, с последующим исполнением), что вечером вы будете идти так, как нравится ему.

### С МУЗЫКОЙ ВМЕСТЕ

Наверняка ваш ребенок уже имеет свои домашние обязанности. Некоторые он выполняет охотно и быстро, а другие делает с нежеланием и очень медленно. Подумайте, под какую песенку он мог бы это делать быстрее, т.е. какой ритм музыки соответствовал бы этому занятию. Мелодию подобрать лучше с учетом музыкальных вкусов ребенка. Когда это будет соблюдено, договоритесь с малышом, что он будет делать это нелюбимое дело (например, застилать постель) под бодрую и веселую мелодию: «Вместе весело шагать по просторам!» Каждое утро включайте ему эту песенку, это будет своего рода «условный сигнал». Через некоторое время ребенок уже сам будет напевать себе эту песенку и убирать постель с соответствующим ритмом движений. Даже если вашему малышу, как говорят, медведь на ухо наступил, это не значит, что такой прием для него не подходит, так как здесь важно само восприятие заданного ритма, в соот-

ветствии с которым легче выполнять нелюбимое занятие, а игра будет способствовать развитию самореализации ребенка.

Кроме песенки, можно применить еще одну хитрость. Пусть ваш ребенок, выполняя свое нелюбимое домашнее дело, превращается в какого-нибудь сказочного героя, который делал все, причем быстро и добросовестно. Например, если ваша малышка не любит мыть посуду, пусть представит, что она Золушка, которая очень спешит на бал, но должна сделать все, что ей поручили.

### 5 МИНУТ – ЭТО МНОГО ИЛИ МАЛО?

Спросите у ребенка, что, по его мнению, он может успеть сделать за 5 минут. Очень важно, чтобы у малыша появился опыт соизмерения длительности реального времени с определенными делами в его жизни. После того, как он подумает и скажет, что он сможет сделать за 5 минут, пусть сразу же попробует это выполнить, а вы засекайте, сколько у него уйдет на это времени на самом деле. После этого обязательно обсудите разницу между реальным и предполагаемым временем.

В следующий раз спросите у малыша, что он сможет сделать за 10 минут, затем за 15. Постепенно у ребенка сформируется осознание того, что все свои обязанности он выполняет за какое-то время. После этого спросите у ребенка, какие из его 15-минутных дел можно было бы сделать за 10. Дайте ему возможность это проверить на опыте. Поинтересуйтесь у малыша, хотел бы он, чтобы в его жизни появились большие дела на 20, а то и на 25 минут?

Такие занятия позволяют ребенку понять, что не во всех делах время их выполнения зависит только от него, что есть объективно определяемое время. Например, если мама или он сам хочет заварить чай, то они не смогут сделать это быстрее, чем закипит чайник.

### «ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ»

Важно, чтобы малыш имел опыт наблюдений. Поэтому предлагайте ребенку хотя бы иногда, прежде чем начать какое-то дело (умывание, одевание, прием пищи и т.д.), посмотреть на часы и запомнить расположение стрелок на циферблате, а затем сравнить, как изменилось их расположение после окончания занятия.

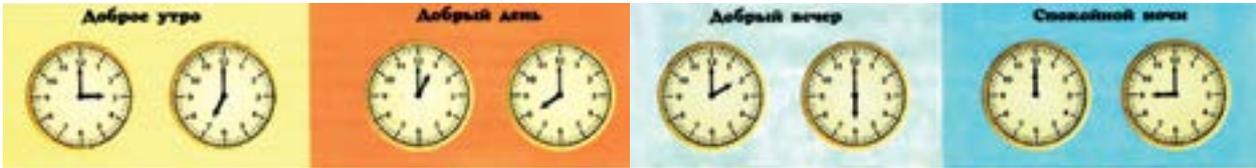
Кроме того, вы можете попросить его стать хранителем вашего времени, когда вы собираетесь заниматься какими-то домашними делами. Дайте ему часы с секундной стрелкой, и пусть он понаблюдает за тем, сколько времени занимают те или иные ваши действия. Вы можете также попросить его делать рисунки, записи, сравнения, где и в чем вы были более резвее или медленнее. Это научит его чувству времени и наблюдательности.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ



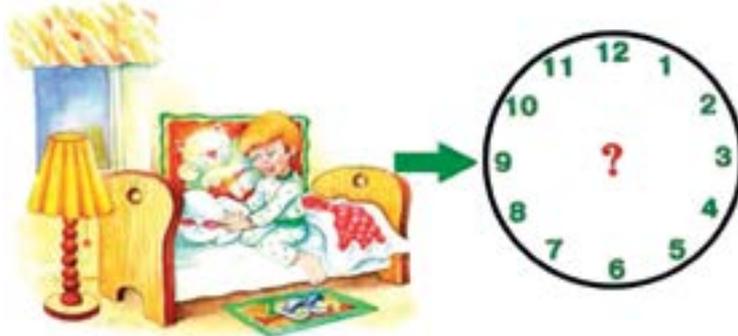
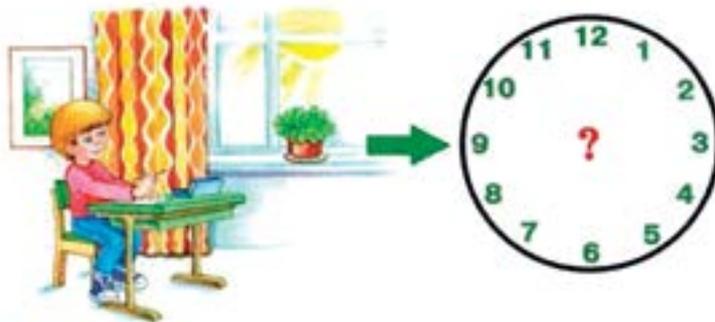
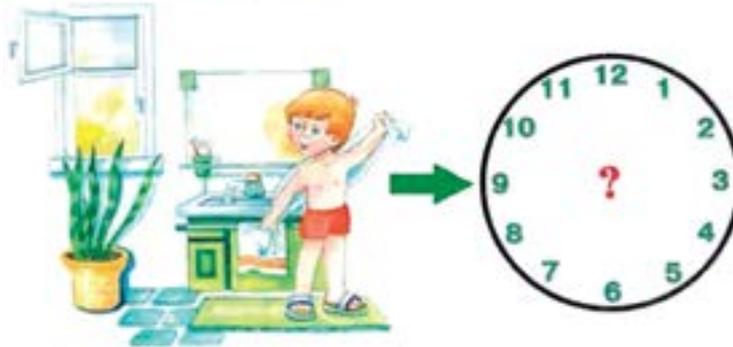
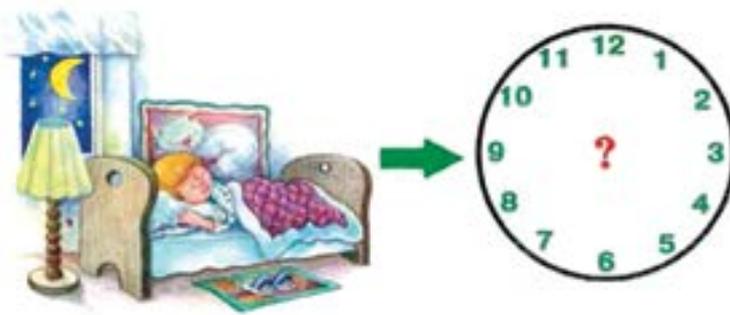
Какими предметами ты пользуешься утром, днем, вечером, ночью?  
 Раскрась кружочки около них (если утром – в желтый, днем – в красный, вечером – в зеленый, а ночью – в синий цвет).  
 Какое время суток наступает после ночи? А какое следует за утром?  
 В какое время дня мы завтракаем, обедаем, ужинаем?  
 Что ты пьешь утром: чай, молоко, какао?  
 Когда твои мама или папа приходят с работы?  
 Какое время суток, по-твоему, проходит очень быстро, а какое кажется длинным: утро, день, вечер или ночь?  
 Скажи наоборот: утро-..; день – ..; восток – ..; север – ...  
 Найди лишнее слово: Солнце, звезда, Луна, дождь, Венера, комета.  
 Мы говорим: здравствуй, привет, ... (продолжай), до свиданья, до скорого... (продолжай).





Отметь часы, которые показывают правильное время

Посмотри на картинки и назови то время, в которое ты делаешь это действие. Дорисуй стрелки, обозначив на часах нужное время.



# Данте и Беатриче: *любовь-иллюзия*

«Я его слепила из того, что было, а потом что было, то и полюбила», – поется в незатейливой современной песенке. А ведь это очередной виток исторической спирали, где все когда-то повторяется, где все новое – это хорошо забытое старое. Хотя о чем это мы – кто же забыл о «Божественной комедии» Данте Алигьери? А ведь это он еще в XIV веке, можно сказать, выдумал себе возлюбленную – Беатриче, вознес ее на недосыгаемый пьедестал, уравнив с божеством. И при этом практически ни разу не побеседовал с ней. Но любил всю жизнь, даже после ее ранней кончины. Именно Беатриче вдохновила его на создание произведений, ставших классикой мировой литературы. Как это было?

Данте Алигьери родился в мае 1265 года и происходил из знатного флорентийского рода. С детства он знал о том, что Алигьери ведут свое начало из римского рода Элизеев, принимавших участие в основании Флоренции. Прадед Данте, Каччагвиде, удостоился за воинскую доблесть звания рыцаря. Видимо, от него поэт унаследовал отвагу и мужество, политическую активность. Тогда враждовали партии гвельфов (сторонников церковной власти) и гибеллинов (за светскую власть).

Отец Данте позаботился о том, чтобы сын получил хорошее образование. Данте был отлично знаком с античной литературой и философией, историей и богословием, естественными науками. Но больше всего его интересовала изящная словесность. Это был переходный период от Средних веков к Возрождению, так называемый Проторенессанс. Именно тогда женщину сделали предметом поклонения и восхищения. Данте был представителем нового направления – *Dolce stil nuovo*, которое сочетало в себе воспевание любви земной и божественной.

Исторические сведения о Беатриче Портинари очень скудные – какой она была на самом деле, насколько походила на божественный образ, созданный Данте, остается только догадываться. Но известно, что она была дочерью знатного человека, банкира. У нее еще было пять сестер. По рассказам самого Данте, он увидел ее первый раз в церкви, в один из майских праздников. Беатриче была тогда белокурой восьмилетней девочкой (годом младше Данте) в ярко-красном платье. Тогда поэт и влюбился в синьорину Портинари.

Прошло девять лет. Данте Алигьери превратился в серьезного юношу, уже писал стихи. Но он не забыл свою музу и мечтал увидеть ее вновь. И однажды мечта сбылась: Беатриче шла ему навстречу в сопровождении двух пожилых дам и, взглянув на Данте, тихо поздоровалась. Данте был в несказанном восторге – впервые слышал он ее голос. До этого он только наводил о ней справки через знакомых, даже не надеясь на личное общение. Поэтому теперь, как он писал об этом позже, «... я преисполнился такой радости, что, как опьяненный, удалился от людей, уединясь в одной из моих комнат, я предался мыслям о куртуазнейшей госпоже...».

В ту ночь Данте приснился вещий сон: богиня Любви взяла в руки сердце поэта и вручила этот дар Беатриче, укутанной в красную вуаль. На следующий день Данте написал один из своих лучших сонетов, посвященных синьорине Портинари:

Столь благородна,  
Столь скромна бывает  
Мадонна, отвечая на поклон,  
Что близ нее язык молчит, смущен,  
И око к ней подняться не дерзает.

Тем временем Данте и Беатриче, принадлежа к одному кругу, стали довольно часто встречаться на светских мероприятиях Флоренции. Данте искусно скрывал свою любовь, остерегаясь пересудов. Он даже ухаживал для вида за другими дамами. Беатриче его поведение показалось легкомысленным, она осудила его и перестала даже здороваться. Надо отметить, что так как в те времена во Флоренции девушки выходили замуж, едва достигнув двенадцати лет, то модно было преклоняться перед замужними дамами и воспевать их. У каждого рыцаря была своя дама сердца, которую он любил безответно. Однако Данте, как мы видим, выбрал себе даму еще в детстве.

Однажды Данте и Беатриче встретились на свадебной вечеринке у друзей. Оказавшись рядом со своей прекрасной музой, Данте растерялся, бормотал какую-то чушь и выглядел очень нелепо и смешно. Беатриче и другие дамы начали над ним потешаться. Друг Данте даже решил, что поэт перебрал вина, и увел его, огорченного и подавленного, со свадьбы.



Данте болезненно переживал неудачную встречу с Беатриче, но образ возлюбленной оставался для него все таким же чистым и возвышенным. Любовь его стала мистическим культом, ритуалом, в котором не было намека на страсть или вожделение. Однако, так обжегшись, поэт больше не искал встреч с синьориной Портинари.

В последний раз Данте Алигьери увидел свою Беатриче уже после ее замужества. По сведениям биографов, девушка вышла замуж за банкира Симоне деи Барди в январе 1287 года. В те времена браки устраивались родителями и, как правило, по расчету. Но при всем этом Беатриче была счастлива в браке и любима своим мужем. Но в 1290 году синьора Барди умерла во время родов, не дожив до 25 лет и оставив после себя дочь.

Удивительно, но еще за несколько лет до ее кончины Данте Алигьери посетило во время болезни пророческое видение: он увидел женщин со спутанными волосами, рыдающих на дороге, солнце померкло, летящие птицы падали мертвыми, началось великое землетрясение. Тут пришел его друг и сказал Данте: «Разве ты не знаешь: твоя достойная удивления дама покинула этот век».

Данте болезненно воспринял трагическое известие о смерти Беатриче, жизнь предстала ему пустой, ничемной и невыносимой.

Сначала поэт черпал утешение в науках – занимался астрономией, философией, теологией. Но все равно из-за переживаний Данте заболел нервной горячкой. И в этот момент в его воспаленном воображении и зародился сюжет великого произведения – «Божественной комедии»: пытаясь догнать ускользающую тень Беатриче, поэт воспарил над землей, потом поднялся над Адом и Чистилищем, а затем проник в Рай, где его встретила возлюбленная.

Выздоровев, Данте начинает работу над своей первой книгой – она выходит в 1292 году и называется «Новая жизнь». Это поэтическая история любви Данте к Беатриче, первая в европейской литературе лирическая автобиография.

В начальных сонетах Беатриче еще похожа на обычную земную девушку, но постепенно ее образ становится все более возвышенным и неземным. Любовь Данте полностью в духе того времени – Проторенессанса: это безответное поклонение благородного рыцаря прекрасной даме. Его возлюбленная – «царица добродетели». Ее присутствие несет в мир блаженство и благодать, заставляет людей отказаться от дурных мыслей, примириться с врагами и стремиться к добру. Беатриче приходит на землю, чтобы напомнить о возвышенной любви и сразу исчезнуть, оставив о себе одни воспоминания. «Новую жизнь» можно считать своеобразной прелюдией к «Божественной комедии», в которой любовь Данте обретет истинное бессмертие.

Друзья не раз спрашивали поэта о том, почему же он сам не посватался к своей возлюбленной Беатриче – ее отец наверняка не отказал бы жениху из такой высокоародной семьи, как Алигьери. Однако Данте не стремился обладать своей музой – ему было достаточно знать, что она живет на земле, иногда лишь бросая на него взгляд. Он не хотел, чтобы возвышенный образ Беатриче обрел реальные черты и потускнел от земных страстей.

По прошествии пяти лет со смерти Беатриче Данте все же женился. Его супругой стала Джемма Донати, с которой он был помолвлен еще с детства. По мнению друга семьи, писателя Джованни Боккаччо, это был несчастливый брак, в котором не было ни любви, ни страсти, ни романтики. Сразу после женитьбы Алигьери погрузился в политику, а после того как партия гвельфов (сторонников церковной власти), к которой поэт принадлежал, потерпела полное поражение, был отправлен в долгое изгнание и больше с женой никогда не виделся. У них было трое детей – два сына и дочь.

В годы изгнания Данте начал писать «Божественную комедию», которой посвятил 14 лет жизни – с 1307-го по 1321 год. Это произведение стало лучшим созданием эпохи Проторенессанса. Эпитет «божественная» был приписан позднее Джованни Боккаччо с намеком на поэтическое совершенство произведения. Оно стало продолжением истории любви Данте к флорентийской красавице, только действие теперь происходило в заоблачном мире. Мы не будем сейчас пересказывать это многоплановое и глубокое литературное произведение, лишь посоветуем вам его прочитать либо освежить в памяти.

Благодаря литературному таланту Данте Беатриче не только обрела бессмертие, но и, став воплощением чистой и непорочной любви, явилась бессменной музой для последующих поколений художников, поэтов и музыкантов.

А сам Данте Алигьери скончался 14 сентября 1321 года от малярии в Равенне, так и оставшись верным своей великой любви-иллюзии.

#### Литература:

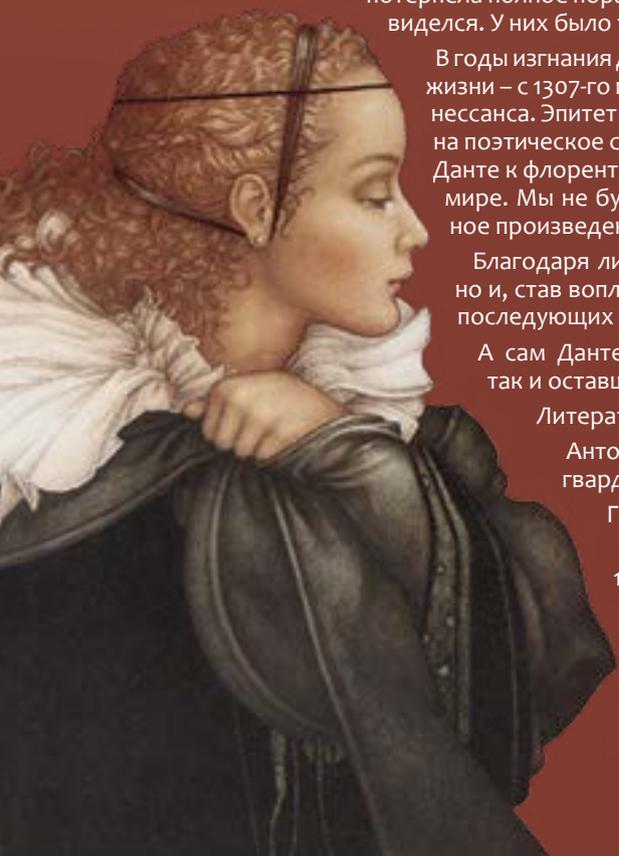
Антонетти П. «Повседневная жизнь Флоренции времен Данте». Молодая гвардия, 2004 г.

Голенищев-Кутузов И. «Данте». Молодая гвардия, 1967 г.

Голенищев-Кутузов И. «Творчество Данте и мировая культура». Наука, 1971 г.

Джевелегов А. «Данте Алигьери» (монография), 1946 г.

Подготовила Наталья Григорьева



## Аромат, дарующий жизнь

В разгар зимы с короткими ледяными буднями и долгими темными ночами, когда ухудшается настроение и самочувствие и так не хватает яркости лета, есть способ на миг окунуться в тепло летнего дня. Кто не знает незабываемого и успокаивающего аромата мяты? Мятные леденцы, отдушки для лекарств и приправа для кулинарных изысков – все это дарит нам сочное, ароматное растение.



Тонизирующее и освежающее свойство мяты известно людям с самых древних времен. Даже в гробницах египетских фараонов находили засушенные стебельки мяты, а в Древней Греции и Риме носили целые венки из этого растения. Популярность мяты была столь велика, что она вошла в древнегреческие мифы как богиня, олицетворяющая человеческий разум. По легенде Мята, или Мента, встретила Аида, и с первого же взгляда между ними вспыхнула любовь. Они бросились в объятия друг друга, но им помешала Персефона, супруга Аида. Ревнивица не вынесла такого оскорбления и превратила Мяту в маленький кустик. Аид не смог вернуть любимой прежний вид, но наделил Мяту прекрасным ароматом. Аналогичный миф существовал и в Древнем Риме. Авиценна и Гиппократ ценили мяту и советовали употреблять ее при самых различных заболеваниях. В Средние века чудо-растение распространилось по всей Европе и покорило своими качествами множество людей. Знатные вельможи и слуги, короли и нищие стара-

лись посадить во дворе целебный и ароматный кустик. Сегодня мята, ее экстракт или эфирное масло широко используется в кулинарии, ароматерапии, косметике и медицине.

У мяты много имен и видов. Она известна как мята холодная, английская, перцовая, холодянка и *mentha piperita*. На земле растут 25 ее подвидов, и каждый обладает своим оттенком аромата. Но самый вкусный запах, конечно же, у перечной мяты. Именно ее добавляют в популярный напиток – безалкогольный мохито. А в британском музее хранится гербарий с единственным уцелевшим от времени экземпляром перечной мяты, найденный в 1696 году в южной Англии. Перечная мята – многолетнее травянистое растение, вырастающее до 80 см. Стебелек у нее четырехгранный зеленый, иногда с красноватым отливом. Листья большие, бархатные на ощупь. Цветки мелкие, фиолетовые, собранные в колосок. Цветет мята во второй половине лета, тогда и собирают ее цветки. Но листья можно собирать с весны и до первых холодов. Для домаш-

него применения можно замораживать и засушивать листики мяты и заваривать их отдельно или добавляя в горячие напитки.

В чем же уникальность мяты помимо прекрасного аромата?

Главные лечебные свойства мяты перечной – антисептический, обезболивающий, противоспазматический и желчегонный эффекты. При регулярном применении мята может растворить камни в желчном пузыре. Обладает мочегонным действием. Самое благотворное влияние оказывает на работу желудочно-кишечного тракта. Именно поэтому ее так любят использовать в приготовлении десертов и напитков. Мята помогает при различных заболеваниях кожи, воспалениях и дерматитах. Применяется при лечении герпеса, угрей, чесотки, при укусах насекомых. Она поможет при воспалении десен, устранив неприятный запах изо рта.

Мята оказывает положительное психоэмоциональное и биоэнергетическое воздействие. При стрессах, в состоянии гнева и страха можно использовать теплый настой мяты, который снимет напряжение, повысит тонус и восстановит силы.

#### Способы применения

Втирание мятного масла в кожу и слизистые оболочки вызывает раздражение нервных окончаний, возникает ощущение холода и покалывания. При возбуждении холодовых рецепторов суживаются



поверхностные сосуды и расширяются внутренние. Ментол способствует уменьшению боли при стенокардии.

При приеме мятного масла внутрь также раздражаются рецепторы слизистой оболочки желудка и кишечника, усиливая перистальтику и оказывая антисептическое действие. Пары масла обладают противомикробным свойством, останавливая процессы гниения и брожения.



Эфирное масло мяты или ее отвар рекомендуются для купания детей при золотухе и рахите. Несколько капель в воду – и можно полоскать горло и полость рта при стоматите, ларингите и фарингите.

Наружное применение мятного масла используется для лечения дрожжевых эрозий рук и руброфитии ногтей.

Широкое применение в повседневной жизни находят ингаляции с мятным маслом. Они используются для лечения гриппа, ОРЗ, кашля и воспаления верхних дыхательных путей.

Аромат мяты облегчает приступы мигрени, головные и зубные боли. Достаточно смазать маслом под носом, виски и затылок, чтобы получить облегчение. При этом запах мяты поможет справиться с тошнотой и улучшить аппетит.

#### Инсектицидное действие мяты

При выращивании мяты дома комаров становится меньше. На улице, на природе достаточно помазать кожу свежими листьями мяты, чтобы отпугнуть не только комаров, но и многих других насекомых. Если в фумигаторе кончилась жидкость, не спешите выбрасывать пустой флакон. В него можно налить отвар мяты, который подействует ничуть не хуже химической жидкости. Пучки сухой мяты избавят дом от блох, муравьев, мух и мышей.

Таким образом, мята просто необходима в быту, но не стоит чересчур увлекаться ее применением. Необходимо помнить, что **применение мяты имеет ряд противопоказаний**. Не рекомендуется наносить на кожу мятное масло детям до 7 лет. При беременности и лактации оно может спровоцировать аллергическую реакцию у ребенка. Остерегайтесь попадания в глаза, иначе можно получить раздражение роговицы. И конечно, нельзя использовать мяту при индивидуальной непереносимости.

Марина Азанова

# История появления календаря

Что такое время? До сегодняшнего дня никто не смог дать точного ответа на этот вопрос. Кто-то называет его «четвертым измерением», кто-то яростно это опровергает. Но как бы то ни было, в нем надо как-то ориентироваться, как-то его считать. Над необходимостью этого люди задумались еще в древние времена. Они еще в каменном веке стали проявлять интерес к Луне и Солнцу, к звездам и смене времен года. Позже, когда случился переход от присваивающего хозяйства к производящему, нужно было точнее ориентироваться во времени. И вот тут понадобилось создать календарь. Землепашцам надо было знать, оттепель настала или уже весна. Скотоводам нужно было перегонять скот в поисках новых кормов и требовалось определять, когда их надо было вернуть назад. Живущим на берегах рек надо было предугадывать разливы, чтобы не потерять свое хозяйство. В общем, календарь был нужен всем. И сегодня мы поговорим об истории создания календаря, его видах и о том, как его еще хотели бы реформировать в будущем.

## Календарные единицы. Сутки

Что такое сутки? Это ночь и день. Сейчас мы это отлично понимаем, но у древних людей с этим были некоторые проблемы. Они не объединяли эти два понятия в единое целое. Только у Гомера первый раз встречается упоминание о целых сутках – дне и ночи, но тогда сутки начались с рассвета. И только у восточных народов считалось, что тьма идет перед светом.

Жрецы Древнего Вавилона считали, что день и ночь состоят из полноценных 12 часов. Дюжиной было очень удобно считать: можно поделить и на шесть, и на четыре, и на три, и на два. Но полностью деление суток на 24 часа ввел Клавдий Птолемей, александрийский астроном.

## Неделя

А что такое неделя? Сейчас она включает семь суток. Это пошло из Древнего Вавилона. Число семь было выбрано неспроста: дни соотнесли с открытыми семью движущимися небесными телами – планетами – Луной, Меркурием, Венерой, Солнцем, Марсом, Юпитером и Сатурном.

В большинстве стран дни недели просто-напросто пронумерованы. Например, в Греции – «вторая» значит понедельник, «третья» – вторник и так далее, все в женском роде. У евреев дни недели названы первыми буквами их алфавита, кроме субботы – «шаббат». В некоторых странах под номером один – понедельник, в некоторых он второй день недели. Это также идет из Древнего Вавилона. Считалось, что суббота, которой управляет планета Сатурн, день несчастливый. Поэтому в субботу отдыхали. «Шаббат» означает «покой». И этот день перенесли в конец недели. В мусульманском календаре последний день недели – пятница, а первый – воскресенье.

В некоторых странах, например в Грузии, Иране и у нас, в Казахстане (в казахском языке), все названия дней недели – это вариации субботы: дүйсенбі, сейсенбі, сәрсенбі, бейсенбі, сенбі, жексенбі, кроме пятницы – жұма. (Примеры – из казахского языка, в Грузии и Иране несколько другие, важен принцип).

Само слово «неделя» у славянских народов означало седьмой день – воскресенье. Это последний, праздничный день, переименованный позже. К слову, у казахов таким праздничным днем считается жұма – пятница. Надо отметить, что неделя в календаре не всегда была семидневной. Бывали времена, когда неделя состояла из восьми, девяти, пяти, шести дней и даже декад. Семидневки были в Древнем Риме, девятидневные циклы – в календаре Юлия Цезаря, пятидневки и шестидневки – на заре Советского Союза, декады – в революционной Франции.

## Месяц

Это определенный отрезок времени, который равен периоду обращения Луны вокруг Земли.

У большинства народов месяцы назывались в связи с природными явлениями, происходящими в данный период. Например, у славян: январь – просинец (по ясному небу), февраль – снежень или лютый (самый снежный и холодный), март – сухой, апрель – квитень, цветень, красовик, май – травень, июнь – червень (красный) или изок («кузнечик» – пора, когда стрекочут кузнечики), июль – липец (в этот месяц цветут липы), август – серпень, жнивень (в это время идет жатва серпами), на севере – заречник или зарев (идут северные сияния), сентябрь – вересень (цветет вереск), октябрь – жовтень, листопад, ноябрь – грудень (замерзали дороги), декабрь – студень.

## Год

Это отрезок времени, за который Земля производит полный оборот вокруг Солнца. Год издавна делился на сезоны – дождливое время и сухое (в Австралии), зиму и лето (у тунгусов).

В прошлом в древних государствах, на Ближнем Востоке особенно, начало года считали со дня весеннего равноденствия (например, Наурыз у казахов). В Европе долго не могли прийти к единому мнению. Одно время начало года там отмечали с 25 декабря – от Рождества Христова. Потом новый год стали считать с 1 марта, с даты христианской Пасхи.

В ряде стран Европы был благовещенский стиль: началом года считалось 25 марта. А вот в Италии, еще со времен Византии, новый год наступал 1 сентября.

Впервые в истории повелел считать началом года 1 января Юлий Цезарь в 45 году до нашей эры, но эта традиция прижилась не сразу. В России 1 января стало вехой Нового года по приказу Петра I в 1700 году.

### История современного календаря

Истоки возникновения того календаря, которым мы пользуемся сегодня, идут из Древнего Рима. Само слово происходит от *calo* (лат.) – провозглашать и *calendarium* (лат.) – долговая книга. Дело в том, что в Риме в начале месяца провозглашался список должников, которые должны были уплатить проценты по займам именно первого числа нового месяца.

В первом римском календаре было всего 10 месяцев. Начинался год весной, в равноденствие. Сначала все месяцы были просто пронумерованы (первый, второй и т.д.), потом первые 4 переименовали. Первый стал называться «мартиус» в честь Марса (покровителя скотоводства и земледелия). Второй месяц был назван «априлис» (от лат. «раскрывать») – в это время раскрывались почки на деревьях. Третьему дали название «майус» (в честь богини земли Майи), а четвертому – «юниус» (в честь богини небесного свода Юноны. Остальные так и остались пронумерованными – квинтилис (пятый), затем переименованный в «юлиус» в честь Юлия Цезаря), секстилис (позже переименованный в «августус» в честь императора Августа, септембер (седьмой), октобер (восьмой), новембер (девятый), децембер (десятый). Эти латинские корни до сих пор сохранились в названиях месяцев во многих языках.

Через некоторое время в календарь добавили еще 2 месяца – «януарис» (в честь бога Януса) и «февруарис» (в честь подземного царства Фебруус).

Год состоял из 355 дней. Ошибка (различие с тропическим, природным годом), накапливалась со временем – приходилось иногда вставлять дополнительные месяцы. Это разрешалось делать только понтификам во главе с верховным жрецом, что порождало коррупцию.

### Реформа Юлия Цезаря

Устранить этот хаос решили при помощи реформы календаря. К тому времени год опередил себя уже на 90 дней, все праздники сместились.

Юлий Цезарь издал указ, где говорилось, что все нечетные месяцы должны содержать по 31 дню. За основу юлианского календаря был взят солнечный календарь того времени. Он получил временной цикл, равный 365,25 суток. Но так как в календаре может быть только целое число суток, приняли такой счет: три года были по 365 суток, четвертый год – 366 дней. Эти четвертые, удлиненные года стали называть *annus bissextus*, т.е. високосными.

Позже участие в реформе принял император Август, изменив кое-что в юлианском календаре, в частности заменив девятидневные циклы семидневными неделями.

Как мы писали выше, два месяца были переименованы в честь императоров Юлия Цезаря и Августа (месяцы их рождения – июль и август). По этой же причине количество дней в эти месяцы увеличили до 31, тем самым нарушив установленный прежде порядок (о том, что 31 день только в нечетных месяцах). Поэтому полугодия перестали быть равными (первое короче на 4 дня).

### Григорианский календарь

Сутки в юлианском календаре отставали от тропического дня на 11 минут, и в результате за 128 лет накапливались лишние 24 часа. Поэтому к концу XVI века день весеннего равноденствия (21 марта) сдвинулся на 10 суток. Опять требовалась реформа.

Этим занялся папа Григорий XIII, взяв за основу проекты математика Луиджи Лилио. Задача состояла в том, чтобы не только вернуть правильное время, но и в дальнейшем избежать такой ошибки. И по приказу папы после 4 октября 1582 года наступило сразу 15 октября. Так он вернул на место дату весеннего равноденствия. Для устранения ошибки сделали так, что те годы, которые заканчивались на два ноля, но не были кратны четырем, не могли быть високосными. То есть 1700, 1800, 1900 годы високосными не были, а 2000 год – был. Поэтому теперь ошибка проявлялась не через 128 лет, а только через 3323 года.

Григорианский календарь был назван «новым стилем», юлианский – «старым стилем». Наш известный праздник «старый Новый год» – это не что иное, как Новый год по юлианскому календарю.

В России долго противились григорианской реформе, т.к. по новому календарю получалось так, что Пасха почти всегда совпадала с Пасхой иудейской, что считалось в православии дурным знаком. И только Ленину 25 января 1918 года удалось ввести в России григорианский календарь, откуда он потом пришел и в Казахстан. Сегодня весь мир живет по григорианскому календарю.

### Зачем еще реформы?

Наш современный календарь является очень точным относительно астрономии. Но тем не менее его хотят еще реформировать – например, уравнивать все месяцы, чтобы кварталы были одинаковой длины, а также и полугодия. Это нужно еще и для того, чтобы Новый год начинался всегда в один и тот же день. Равенство кварталов и полугодий существенно облегчило бы работу государственных и финансовых органов.

За последние два века возникало множество предложений по реформированию григорианского календаря. В 1923 году при Лиге Наций был создан комитет по вопросам реформы календаря. После Второй мировой войны этим вопросом стал заниматься Социальный и Экономический совет ООН. Каким же он будет, этот новый календарь? Поживем – увидим!

Наталья Григорьева

# Классика: мода

В истории моды было множество разнообразных стилей и течений, каждое из которых по отношению к предыдущему казалось вычурным, может быть, даже вульгарным, но проходило время, и то, что вызывало когда-то неприятие блюстителей морали (коих во все времена было предостаточно), становилось уже вполне привычным, красивым и респектабельным. Но возникали новые «безумные» идеи в головах творцов моды, и все повторялось вновь: от полного неприятия «широкой общественностью» до всенародной любви.

Однако есть один стиль, который достойно прошел испытание временем и никогда не теряет своей актуальности. Это классика.

Конечно, классический стиль в одежде возник не в одночасье. Он формировался годами, и процесс этот, наверное, можно сравнить с добычей золота старателями: время, как вода, вымывает все ненужное, легкое, а то, ради чего, собственно, все и затевалось, – настоящее золото, весомое и ценное, благородный блеск которого ничем не затмить, – остается. Еще со школьных лет нам известно, что слово *classicus* в переводе с латыни означает «первоклассный», «образцовый». А значит, пытаться следовать этому стилю вовсе не зазорно. Напротив, можно и должно стремиться одеваться элегантно и со вкусом.

На вопрос, чем же характеризуется классический стиль, любой знаток моды ответит: сдержанностью, строгостью, элегантностью. Главные принципы классики – простота, удобство, функциональность. Никаких излишеств! Во всем должно быть чувство меры. Только так образ получится красивым и гармоничным. В оформлении одежды практически отсутствуют декоративные элементы, она сочетает в себе эстетический и функциональный аспекты. Такие вещи привлекают внимание своей надежностью и качеством, но не бросаются в глаза. Знаменитая Коко Шанель говорила: «Если вас поразила красотой какая-нибудь женщина, но вы не можете вспомнить, во что она была одета, значит, она была одета идеально».

Люди, предпочитающие классический стиль, производят впечатление респектабельности и ухоженности, рядом с ними невольно хочется подтянуться, им хочется подражать. Женщина, предпочитающая классический стиль в одежде, носит удобную прическу, допускающую различные варианты укладки; макияж продуманный, сдержанный. В ее гардеробе может быть немного нарядов, но зато каждый предмет одежды сочетается с другими, потому что все выдержано в едином стиле.

В классическом женском гардеробе обязательно должен быть брючный или юбочный костюм, приталенный, с подчеркнутой линией плеча. Оптимальная длина юбки – до колен. Брюки – немного суженные книзу, со стрелками. Блузы рубашечного типа, с английским или отложным воротником либо с круглым вырезом.

Для классического стиля характерны натуральные гладкие ткани (тонкий габардин, шерстяной креп, хлопок, лен, фланель), неброские расцветки в полоску или клетку. Туфли простые, на среднем каблуке, на основе лодочки.



# Вне времени



Мужчина, придерживающийся классического стиля, носит аккуратную короткую стрижку, гладко выбрит. В его гардеробе непременно присутствуют классические костюмы, правильно подобранные по фигуре и по цвету. Рубашки, как правило, однотонные или в полоску, галстук спокойных тонов, с геометрическим рисунком. Обязательно прямое темно-серое или черное пальто, шляпа, туфли и перчатки в тон, хорошие часы, кожаный дипломат или барсетка.

Не следует думать, что мужчина, предпочитающий классику в одежде, обязательно сухарь и зануда. Напротив, он любит и умеет отдыхать, выбирая для отдыха серые брюки или слаксы, рубашку спокойных тонов или рубашку поло, блейзер или однотонный джемпер с V-образным вырезом.

Для тех же, кто не является строгим приверженцем классики, а предпочитает более свободный стиль, есть хорошая новость: отдельные элементы классики прекрасно сочетаются с другими стилями одежды. Например, классическую мужскую обувь можно носить как с костюмом, так и с джинсами. Так что вам необходимо иметь в своем гардеробе пару-другую классических туфель и ботинок, даже если вы не мыслите свою жизнь без любимых удобных кроссовок, «подходящих на все случаи жизни». Увы, не на все. Согласитесь, в сочетании с брюками ваши кроссовки, даже самые что ни на есть супермодные, будут выглядеть крайне нелепо. Так же, как и свитер крупной вязки, надетый под пиджак. Одним словом, классический стиль требует основательного, тщательно продуманного подхода к формированию образа. И никому из нас не избежать строгих требований этого стиля: далеко не во всяком обществе и не на всяком событии можно «блистать» в рваных джинсах и футболке oversize с «прикольной» надписью или рисунком. Иногда приходится следовать букве закона, именуемого дресс-код, а значит, каждому надо постараться развить в себе чувство меры и стиля. Классическая одежда и обувь – это залог серьезности намерений и соответствующего отношения, поэтому, когда дело касается серьезных встреч, классика незаменима.

К классическому стилю близок официально-деловой. Придерживаться такого стиля обычно требует от своих сотрудников руководство многих серьезных компаний. Это объясняется стремлением произвести на партнеров и клиентов хорошее впечатление. И действительно, строгий деловой костюм обычно говорит о надежности, успешности, наличии отличного вкуса, элегантности его обладателя. Хотя, разумеется, бывают исключения, но речь сейчас не об этом.

Классический стиль является самым консервативным, за всю историю моды он не претерпел серьезных изменений. Менялись типы тканей, формы карманов, цветовая гамма, аксессуары, и все эти трансформации лишь упрочили позиции этого стиля в мире моды. Не зря некоторые модные эксперты говорят: не знаешь что надеть – отдай предпочтение классике. Классика – это эталон, на который следует равняться, к которому нужно стремиться.

Подготовила Полина Шаповалова

## Окунуться в прошлое...

Уж чего-чего не изобрело человечество за всю свою историю! От самых древних примитивных орудий труда до сверхсовременных нанотехнологий. Кажется, все подвластно человеку, его беспокойному, пытливому уму, не желающему останавливаться на достигнутых результатах. И все же есть одна область, в которой человек не продвинулся ни на йоту. Это путешествия по времени. Да уж, не удалось человеку изобрести такую хитроумную машину, которая позволила бы запросто так отправиться в какое-нибудь 125-е столетие, так что грядущие годы по-прежнему таятся во мгле. А хочется, ой как хочется взглянуть хоть одним глазком и узнать: как там? Что ждет нас, землян, в далеком и непостижимом будущем? Писатели-фантасты каждый в свою эпоху делали попытки прорваться «сквозь магический кристалл» и предвосхитить самые невообразимые, на взгляд их современников, технические изобретения и научные открытия. Многие из казавшегося тогда невозможным ныне стало обыденным, привычным, вплоть до полетов в космос и клонирования живых организмов.

Но, если заглянуть в будущее пока не представляется возможным, воспроизвести прошлое нам вполне по силам. Этому способствуют уникальные археологические находки, которые дают представление о том, как жили наши предки, далекие и не очень. Кроме того, в XX веке повсеместно стали появляться так называемые музеи под открытым небом, которые воссоздают обстановку прошлых эпох, так сказать, «вживую». В таких музеях представлены реальные картины жизни и быта людей – от стоянок первобытного человека до рабочих поселков начала XX века. Посетив такой музей, вы увидите воочию, как жили люди в той или иной стране в ту или иную эпоху, почувствуете реальную атмосферу прошлых столетий.

### Скансен – один из первых

На большинстве европейских языков этнографические музеи под открытым небом называются скансен, по названию одного из самых первых широко известных музеев подобного рода, созданного в 1891 году на острове Юргорден в Стокгольме. Так что давайте и мы с вами начнем свое путешествие именно отсюда.

Основателем этого фольклорного культурно-исторического музея был этнограф Артур Хазелиус. Здесь собраны дома и постройки с различных концов Швеции и даже целые комплексы, есть кузница, мастерская стеклодува, пекарня, гончарная мастерская и пр., в которых работают самые настоящие ремесленники в одежде, соответствующей определенной эпохе.

Основное развитие Скансен получил в первые двадцать лет своего существования. Именно в эти годы в музей начинают свозиться дома и усадьбы со всей Швеции. В настоящее время здесь представлено более 150 построек XVIII–XX веков, в которых





сохранена обстановка, показывающая, как жили в те времена люди различного социального происхождения в разных районах Швеции. Смотрители домов, одетые в костюмы соответствующей эпохи, проводят посетителей по комнатам и рассказывают об экспонатах.

Посетители отзываются об этом музее как об очень интересном и занимательном путешествии во времени, в ходе которого можно ознакомиться с бытом и обычаями шведов с самых древних времен вплоть до 60-х годов XX века. Гостям здесь предложат попробовать «домашний» сыр, хлеб, необычайно вкусные булочки и пирожки, приготовленные в средневековой печи по старинным рецептам.

В музее имеется свой зверинец, где представлена почти вся фауна Швеции. Рядом с входом в Скансен стоит Биологический музей, а внутри расположен аквариум.

Ежегодно в Скансене отмечается множество праздников (Вальпургиева ночь, Праздник середины лета, Рождество и др.). Примечательно, что один из праздников был придуман самим Артуром Хазелиусом – это День Шведского флага, празднуемый 6 июня. В 1983 году он был объявлен официальным праздником Швеции, и сегодня отмечается особенно широко, с государственным размахом.

### Трулло – архитектурное чудо Италии

Собственно, маленький итальянский городок Альберобелло не является музеем под открытым небом, так сказать, в чистом виде, но мы обязательно должны там побывать. Ведь это поистине удивительное место, которое находится в провинции Бари итальянского региона Апулия. Городок расположен на двух разделенных рекой холмах. На восточном берегу стоит современный Альберобелло, а на западном – знаменитый своими уникальными средневековыми постройками Трулло.

Неповторимый облик городу придают самобытные сооружения, называемые «трулли». Целые улицы образованы этими необычными, какими-то сказочными белыми домами с конусообразными

крышами. Кажется, именно в таких домиках должны жить персонажи популярных нынче фэнтези. Однако своим появлением эти уникальные строения обязаны отнюдь не буйной фантазии и богатому воображению доброго сказочника. Их вызвала к жизни суровая необходимость.

Приблизительно в XVI веке герцог Андреа Маттео III из династии Аквавива привез своих крестьян в долину Иттрия для возделывания земель. Однако платить налог неаполитанскому королю за поселение ему не хотелось. Но жить-то крестьянам где-то надо? Им пришлось искать способ, чтобы и господам угодить, и без крова не остаться. Вот и придумали они складывать из кусков известняка дома круглой формы с куполообразными крышами. Создавались эти строения методом сухой кладки, то есть камни ничем между собой не сцеплялись, что позволяло легко разрушить жилье, когда к поселению приближались сборщики податей. Конструкция дома была такова, что достаточно было вынуть один камень в крыше, и она разваливалась. Понятное дело: нет домов, нет поселения – не за что, стало быть, и налоги платить. Хозяевам-то выгода, а вот бедным крестьянам приходилось снова приниматься за работу, возводить новый дом, который служил им приютом до очередного визита «налоговиков». Лишь в 1797 году король Неаполя Фердинанд IV Бурбон специальным указом даровал городу Альберобелло свободу и тем самым избавил местных жителей от необходимости постоянно разрушать и заново отстраивать дома. Но, как известно, властям доверять народ не привык, поэтому домики с куполообразной крышей продолжали появляться вплоть до 1925 года, когда в Италии был издан закон, запрещающий возводить трулли. Но реконструировать имеющиеся постройки не возбраняется. И это прекрасно, иначе вряд ли сохранились бы до сегодняшнего дня эти уникальные белые дома под высокими каменными куполообразными крышами.





Огромный поток туристов постоянно посещает этот удивительный, поистине сказочный городок на побережье Адриатического моря. В некоторых трулли расположены музеи быта. Так, например, самый большой трулло называется Соврано. Он был построен семьей Перта в середине XVIII в., здесь сохранена жилая обстановка того периода. С 1996 года трулли находятся под защитой ЮНЕСКО.



Трулли имеют очень толстые стены, благодаря чему в таком домике прохладно в жару и тепло в зимнее время. Дом двухъярусный, наверх можно подняться по приставной лестнице. Обычно под каждой конической крышей находится одна комната. Многокомнатный дом трулло имеет несколько крыш-конусов, под каждой из которых размещена отдельная комната. Многие трулли сегодня превратились в сувенирные лавки, где туристам предлагаются различные поделки, работы итальянских мастеров-ремесленников. Но в некоторых домах по-прежнему живут люди. А если вы сами изъявите желание пожить в таком симпатичном домике, чтобы ощутить себя подданным неаполитанского короля, то к вашим услугам дома для отпуска Trulli Holiday, находящиеся в центре Альберобелло. В каждом трулло установлены кованые кровати и старинная мебель. Домики оборудованы телевизорами, большинство из них располагает гостиной зоной с мини-кухней, имеется ванная.



На протяжении вот уже свыше сорока лет в Альберобелло на Рождество устраиваются спектакли под открытым небом. Каждый год представление меняется, но одно остается неизменным: все спектакли связаны с Иисусом и прославляют традиционные христианские ценности. Вход по бесплатным билетам, которые раздают неподалеку. Можно приобрести их в здании муниципалитета, рядом с церковью Святого Антония, возле которого и начинается действие спектакля, сцены которого «передвигаются» из одного трулло в другое. В каждом трулло можно увидеть стилизованные сцены из обыденной жизни прошедших столетий. Здесь сапожник занят починкой обуви; в соседнем трулло собрались вышивальщицы, кружевницы и вязальщицы; в третьем две почтенные синьоры жарят традиционные рождественские пончики, сидя прямо у очага; недалеко от прачечной ослик лакомится ароматным сеном. А в самом последнем трулло, над которым горит Вифлеемская звезда, расположилось святое семейство: Мария, Иосиф и младенец Иисус. В конце спектакля все посетители получают вкусное угощение: тарелку пиццы, приготовленной в ходе самого спектакля, кусочек моцареллы, жареные пончики и стаканчик вина.



... Мы так увлеклись прогулкой по волшебному городку Альберобелло, что и не заметили, как пролетело время. Так что посетить другие интересные музеи под открытым небом сегодня нам, видимо, не удастся. Ну что ж, как-нибудь в другой раз.



Подготовила Полина Шаповалова



Каракат Нуртазина,  
директор филиала  
г. Астана

## *Уважаемые коллеги и друзья!*

Искренне поздравляю вас с Новым 2015 годом! Убеждена, что в Новом году наши планы и замыслы осуществляются и мы обязательно покорим новые высоты.

Спасибо вам за плодотворное сотрудничество и понимание. Накануне Нового года мы вспоминаем, что было сделано за предыдущий год, анализируем ошибки, радуемся успехам, строим планы на будущее и загадываем желания. Пусть в вашей жизни и жизни ваших близких всегда будет место для оптимизма, веры в успех! Пусть 2015 год будет для вас щедрым, откроет новые горизонты, приумножит силы, а плодотворная работа принесет успех и процветание!

# Такая непростая овья жизнь...

Вот и наступил Новый год, год Синей Деревянной Овцы (или Козы). Но наступил он только по григорианскому календарю, а по-настоящему он придет к нам лишь в ночь с 18-го на 19 февраля, как раз на новолуние. Новый год по восточной традиции отмечают в Китае, Японии, Монголии и Вьетнаме. Что же это за животное такое – овца? Чем же она заслужила не только право обладать целым годом в календаре восточных народов, но и стать символом одного из знаков Зодиака? Видимо, овца далеко не так проста, как кажется...



## Овца – «это не только ценный мех»...

Говоря об овце, мы обычно подразумеваем именно домашнюю овцу – парнокопытное млекопитающее из рода баранов семейства полорогих. Густая шерсть и вкусное мясо способствовали одомашниванию этого животного еще в древности. Овец также разводят для получения молока, брынзы, кулинарного жира и шкур (овчины). Овцеводство играет важную роль в экономике многих стран мира. В настоящее время наибольшее поголовье овец имеется в Китае, Австралии, Индии, Иране, Новой Зеландии, Великобритании, ЮАР, Турции, Пакистане, Испании. Считается, что овцы являются потомками муфлона.

Длинные хвосты, равно как и белый цвет шерсти, появились у животных на ранней стадии одомашнивания. У диких видов баранов, а также у предков самой овцы, шерсть не скручивается кольцами, а хвост более короткий. Кстати, чем длиннее и мощнее хвост, тем дороже ценится порода. Как правило, у овец хорошо развиты рога, но у некоторых пород их может не быть вовсе или они имеются только у самцов. Ноги у овец сильные, хорошо приспособлены для дальних переходов по гористой местности.

## О «чувстве локтя» и чувстве стресса

Овцы обладают хорошим слухом и чувствительны к внезапному шуму. Доказано, что они могут различать некоторые цвета. Боковое расположение глаз и прямоугольные горизонтально вытянутые зрачки увеличивают угол обзора настолько, что животное может смотреть назад, не поворачивая головы. Однако пространственное зрение у овец развито недостаточно, поэтому тени и углубления в земле могут затормаживать их движение. Вообще овцы предпочитают открытые, хорошо освещенные пространства. Зрительная коммуникация для них очень важна, и они постоянно поддерживают визуальный контакт друг с другом. Каждая овца время от времени поднимает голову, чтобы проверить местонахождение остальных овец в стаде. Оставшаяся в одиночестве овца испытывает сильный стресс. Но, если ей предоставить зеркало, она успокаивается, полагая, что видит рядом другую овцу.

## Такое вот общение

Домашняя овца может издавать разнообразные звуки: бляенье, хрюканье, рокот, фырканье. Наиболее распространенный способ общения – это, конечно, бляенье. Особенно часто обмениваются

«репликами» овцематки с ягнятами. Интересно, что по блеяню овцы могут распознавать друг друга. Блеянем они выражают также тревогу, разочарование, нетерпение. Во время родов самки издают звуки, напоминающие хрюканье. Баран в период ухаживания издает рокочущие звуки. Фырканье может означать предупреждение или агрессию, но может быть и проявлением тревоги и реакцией на неожиданность.

### О «паршивой овце» и «новых воротах»

В русском языке назвать кого-либо овцой может означать намек на то, что человек робок и легко подчиняем, если не сказать глуп. В некоторых европейских языках идиома «черная овца» является частичным аналогом русских выражений «белая ворона» и «паршивая овца».

Во многих пословицах образ овцы упоминается в негативном ключе – тому виной незавидная репутация этого скромного и боязливого животного: «С паршивой овцы хоть шерсти клок», «Паршивая овца все стадо портит». А вот к известной поговорке «установился, как баран на новые ворота» овца не имеет никакого отношения. В древности ассирийцы, а затем римляне, штурмуя вражеские города и крепости, разбивали створки ворот тяжелым бревном с металлическим набалдашником в виде бараньей головы. Таким образом, баран, уставившийся на новые ворота, означал, что войска готовы к штурму и крепость непременно будет взята..

### Об уме и сообразительности овец

Мы привыкли, что слово «овца» – это универсальное оскорбление, что человек, называемый этим словом, слаб, глуп и безволен, готов слепо следовать за кем-то или за чем-то. Однако учеными доказано, что овцы способны проявлять чудеса сообразительности. Например, в ходе экспериментов, проведенных Кембриджским университетом, овцам показывали ведра разных цветов: желтые и синие. В одном ведре была еда, а другое было пустым. Овцы оказались способными понять закономерность так же быстро, как и обезьяны и даже люди. В другом, гораздо более сложном тестировании интеллекта овцы должны были запомнить, что еда содержалась в контейнерах определенной формы. Этот тест они также прошли успешно, хотя и со скоростью «медленной обезьяны».

Овцы обладают уникальной способностью узнавать своего пастуха. Часто бывает так, что у поильных корыт собираются одновременно несколько стад, и все овцы перемешиваются. Но, когда они напьются, пастух зовет их, и из общей кучи на звук его голоса выбегают только его овцы. Случаи, когда овца не узнает своего пастуха и идет за другим, бывают очень редко: если овца очень больна и у нее отказал слух, или ослабло зрение, или пропало обоняние, и она не может различить «своих» овец по запаху.

### Не помнящие родства

Оказывается, что «маугли» бывают не только среди «человеческих детенышей». В Великобритании на небольшой ферме в графстве Шропшир живет овца, которая возомнила себя собакой. У нее даже кличка соответствующая – Джек. Эта необычная овечка любит гулять на поводке, может по команде встать на задние ноги, принести палочку и даже пытается лаять и пасти овец.

Джек родился в помете из трех ягнят и был очень слабым, поэтому хозяева принесли его домой, высушили феном и стали поить молоком, чтобы он окреп. Между ним и хозяйским спаниелем возник взаимный интерес. Скоро ягненок и собака спали в одной корзинке. По словам хозяйки, Джек не признает других овец равными себе и ведет себя с ними как пастушья овчарка: когда они пасутся, Джек стоит в стороне, следит, чтобы они не разбрелись, и «помогает» согнать их в загон. Точно также Джек ведет себя и с утками. Еще он умеет прыгать через обруч не хуже любой дрессированной колли. Большую часть времени Джек любит проводить в обществе своей хозяйки и друга-спаниеля. Единственное, от чего Джек не может отказаться, – это питаться травой, как и остальные его сородичи.



Интересно, что случаи, когда овцы перенимают собачьи повадки, не такая уж редкость в Великобритании. В 2006 году некий Эмлин Робертс из Уэльса научил своего барана по кличке Роло, выросшего с собаками породы колли, некоторым собачьим «фокусам»: Роло отлично брал барьеры, ходил на поводке и даже пас уток.

Еще один ягненок, спасенный людьми после того, как его сбил автомобиль, воспитывался с тремя щенками. Теперь он думает, что и сам является собакой. Ламо – так зовут барашка – любит шалить, привлекая к себе внимание, повсюду следует за хозяйкой и всегда крутится под ногами, как самая настоящая собачка. А самое неожиданное в его поведении – он обожает плавать и нырять.



### Интересные факты

- Зимой, в сильные метели, овцы окружают пастуха со всех сторон и стоят на месте. Но это происходит лишь в том случае, если овцы хорошо видят пастуха. Стоит ему лечь или сесть на землю, чтобы укрыться от метели, как его подопечные побредут в разные стороны и погибнут. Случалось, что пастухи замерзали, стоя на ногах. Когда же кончалась метель и на помощь приходили другие пастухи, они находили овец стоящими, сбившись в кучу, и при этом никто не погибал, кроме пастуха.

- Овцы – жвачные животные. Они имеют четырехкамерный желудок, используют первую камеру для хранения быстро съеденной пищи (жвачки), которую могут вернуть обратно в рот, чтобы жевать снова, прежде чем полностью переварить. Предпочитают они сладкие и кислые растения и пьют только проточную воду.

- Овцы – робкие, нервные и пугливые животные, и по большей части беззащитны против хищников. Спасаясь от врагов, они не бросаются враспынную, как другие животные, а сбиваются в плотную кучу, стараясь протиснуться в самую гущу стада, и предпочитают идти всей толпой. Вот почему, для того чтобы перегонять овец и сбивать их в стадо, пастухи используют собак. Овцы рассматривают собаку как хищника, сгруппировываются для защиты и стараются уйти от опасности.

Между тем на YouTube есть ролик, доказывающий, что овцы умеют постоять за себя и свое потомство. На любительской съемке запечатлен такой нехитрый сюжет: у дороги прогуливается овца с двумя ягнятами, вдруг из лесу выбегает явно голодный волк. Он бросается на добычу, но не тут-то было. Вместо того чтобы броситься наутек, овечка ринулась в сторону своего противника, ягнята последовали за ней. Ошалев от неожиданности, волк пустился бежать. Через минуту он попытался вновь атаковать семейство, но овца была непреклонна. Серому бедолаге не оставалось ничего, как убраться несолоно хлебавши.

- Овцы не любят ходить по воде или проходить через узкие отверстия. Они предпочитают двигаться против ветра и в гору, чем по ветру и под гору.

- Овцы стали первыми домашними животными, которых начали использовать как живые рекламные носители. Один из фермеров, которому запретили установить вдоль дороги рекламные щиты, нанес всю рекламу на спины и бока пасущихся вдоль дороги баранов. Идея оказалась очень неплоха: эффект был не меньше, чем от рекламы на щитах.

- Джилл Нобл, владелица фермы в Шотландии, решила вывести породу овец, похожих на панд. Эта идея возникла у нее в 2011 году. Она изучила генофонд белых, черных и цветных овец, чтобы правильно подобрать пары родителей. Ее труды увенчались успехом: у родившихся в результате эксперимента ягнят большие черные круги вокруг глаз, черные ушки и черные пятна на спине. Их родителями стали овцы местных и ирландских пород. Джилл надеется, что, повзрослев, ее ягнята смогут дать такое же «пандоподобное» потомство. А это означает коммерческий успех, ведь наверняка многие фермеры захотят иметь в своих стадах овец с таким необычным окрасом.

### Вклад овец в науку

Овцы не только дают нам шерсть, мясо и молоко, но и помогают ученым в разработке новых медицинских препаратов и технологий. Овец используют, например, для исследования работы сердечных клапанов. Именно благодаря изучению овец ученые смогли достичь большого прогресса в технологии аортокоронарного шунтирования. Кроме того, овец используют для разработки новых технологий и приборов для новорожденных: искусственной вентиляции легких у грудничков, а также в качестве моделей для кардиохирургических операций у новорожденных детей.

Овец также активно используют в исследованиях, посвященных ортопедии. Оказывается, строение костей и суставов, а также принципы регенерации костной ткани у овец и людей очень похожи, кроме того, средний вес овцы примерно совпадает со средним весом человека, что увеличивает общее сходство и важно для ортопедии.



Овец используют для исследования заживления костей после различных повреждений, а также в качестве моделей для вживления искусственных элементов в кости и суставы.

Строение нашего спинного мозга очень схоже с овечьим, так что эти животные могут быть отличными моделями для исследования патологий спинного мозга у человека.

Люди должны быть благодарны овцам и за технологии, помогающие в лечении остеопороза. Ученые выяснили, что регулярные несильные встряски ягнят помогают избежать дряблости их мышц и костей. А если стимулировать задние ноги взрослых овец, устанавливая их на специальную вибрирующую платформу на 20 минут ежедневно, можно укрепить кости ничуть не хуже. Через год подобных манипуляций кости исследуемых животных стали на 34% крепче, чем в контрольной группе. Методика избавления от остеопороза в данный момент находится на стадии апробации в медицинских центрах Европы.

Израильские ученые провели опыт с трансплантацией овечьих яйцеклеток, взятых из замороженных яичников. После оплодотворения в лабораторных условиях зародыш из такой яйцеклетки развивался совершенно нормально. Ученые предполагают, что дальнейшие исследования в этой области помогут решить проблему женского бесплодия.

В США разрабатывается искусственное легкое – устройство, способное поддержать пациента во время ожидания трансплантации или в реабилитационный период после тяжелой болезни. Тестируется это устройство на овцах старшего возраста.

Для приготовления питательных сред, широко применяемых в микробиологических исследованиях, чтобы выявить возбудителей инфекций, широко используется кровь животных, чаще всего – лошадей и овец. В Европе из сыворотки крови овец, вырабатывающих антитела к специфическим заболеваниям, изготавливают вакцины.

Все знают про овечку Долли – первое в мире клонированное млекопитающее. Ученые, занимающиеся клонированием, убеждены, что подобные эксперименты позволят значительно продвинуть медицинские исследования. Клонированных овец, к примеру, можно использовать для производства антител к болезням человека. Несмотря на то, что подобные опыты были официально приостановлены, предприимчивые ученые продолжают ставить эксперименты с вмешательством в клеточную и генетическую структуру животных. Так, например, эмбриональные клетки мышей, внедренные в сердце овцы, избавляли животное от порока сердца. Такой межвидовой эксперимент – еще один шаг на пути к пониманию того, как можно использовать эмбриональные клетки для лечения различных кардиологических болезней человека.



Сотрудники отдела биотехнологии животных в Университете Невады надеются, что когда-нибудь овец можно будет использовать в качестве доноров органов для человека. Или же овечьи клетки можно будет внедрять для предотвращения генетических заболеваний во время эмбрионального развития человека. Сейчас в институте проводятся эксперименты по ассимиляции органов и тканей человека и овец. Стволовые клетки из костного мозга взрослого человека помещаются в зародыш овцы в тот момент, когда его иммунная система еще не в состоянии их отторгнуть. По мнению ученых, животные, полученные подобным образом, будут генетически намного ближе человеку и смогут стать для него отличными донорами органов.

В 1985 году в США была создана первая ферма по выращиванию трансгенных овец. Компании, производящие препараты на основе биотехнологий, и исследовательские институты используют этих животных в различных целях: для тестирования препаратов или технологий, а также для производства биологического материала для лекарственных препаратов. Это направление в выращивании животных получило в Европе название Pharming (совмещение двух слов: Pharm – фармацевтический и Farming – выращивание животных). Одним из основных направлений такой работы является изменение свойств овечьего молока с целью придания ему определенных лечебных свойств. С помощью такого овечьего молока можно успешно лечить гемофилию, тромбоз, кистозный фиброз и даже эмфизему легких.

Как видим, на долю овец выпали серьезные испытания: мало того, что природа создала их пугливыми и нервными, так еще и человек постоянно подвергает их стрессу, экспериментируя во имя науки. Выходит, что овца заслуживает всяческого уважения и сочувствия...

Подготовила Оксана Белых

# Семга, жаренная в кляре

Зачастую мы стоим перед сложным выбором: что приготовить вкусного на Новый год и при этом не потратить много времени. Жаренная в кляре семга – блюдо высокого эстетического уровня, способное украсить любой праздничный стол.

Жарка различных продуктов в кляре позволяет сохранить их сочность после термической обработки. В случае семги это особо актуально, ведь это очень нежная и вкусная рыба. Отличная комбинация: простое приготовление и роскошное блюдо. Буквально 20–30 минут стараний – и у вас в тарелке великолепно приготовленная, тающая во рту нежная рыбка!

Семга, приготовленная по этому рецепту, получается очень сочной, с аппетитной румяной корочкой. Предлагаем вашему вниманию рецепт – не простой, а очень простой.

Мейраатхана «Ханшайыт»  
ресторан «Принцесса»

公主餐厅

Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»  
выражает благодарность  
за проведение фотосъемки  
ресторану «Принцесса»,  
г. Алматы, ул. Тулебаева, 53  
тел. +7 727 261-01-20, +7 727 261-06-27

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
филе свежей семги – 400 г;  
черный древесный  
гриб «Муар» – 100 г;  
сухой концентрат  
куриного бульона;  
зеленый лук;  
чеснок – 2–3 зубчика;  
свежий огурец – 2 шт.;  
морковь – 1 шт.;  
бамбук – 50 г;  
подсолнечное масло;  
болгарский перец ¼ шт.;  
соль, перец – по вкусу.

**ДЛЯ КЛЯРА:**  
яйцо – 1 шт.;  
крахмал – 1 ст.л.;  
вода – ½ стакана.

Из личного опыта: состав овощей можно менять на свое усмотрение, но грибы необходимо оставить, как в рецепте. В качестве гарнира можно использовать рис или картофель. Ну и, самое главное, подавать надо с каким-нибудь соусом: острым, пряным, кисло-сладким – какой вы любите.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Займемся подготовкой рыбы и овощей. Семгу вымыть, обтереть полотенцем и нарезать на порционные куски шириной примерно 3–4 см и толщиной 3–4 мм. Нарезать овощи большими брусочками нижеописанным образом. У огурца отрезать кончики с обеих сторон, разрезать его поперек на две половинки. Затем каждую нарезать тонкими пластинами. Точно так же поступаем с морковью. Бамбук нарезаем небольшими тонкими пластинами. Зеленый лук нарезаем крупно. Грибы надо заранее замочить в холодной воде на 10–15 минут.

Теперь займемся приготовлением кляра. Тщательно перемешаем яйцо с крахмалом, чтобы не было комочков, добавим чуть-чуть воды. Каждый кусочек рыбы обмакиваем в кляр и опускаем в раскаленное масло. Рыбу надо обязательно жарить на хорошо разогретой глубокой сковороде в большом количестве масла не больше 2–3 минут. Следите за тем, чтобы кусочкам рыбы было достаточно места в сковороде, чтобы они зажаривались со всех сторон. Кляр придает блюду сытность и объем, нежное мясо как бы завернуто в румяную корочку. Выкладываем почти готовую рыбу на блюдо.



Нарезанные овощи и грибы кладем в другую сковороду, солим, перчим и жарим, постоянно помешивая, на среднем огне в течение 2–3 минут с добавлением подсолнечного масла. Затем кладем семгу в кляре и жарим все вместе еще 2–3 минуты. На плоскую тарелку выкладываем наше готовое блюдо, украшаем его свежими огурцами, болгарским перцем и подаем на стол. Семга вкусна как в горячем, так и в холодном виде.



**Шеф-повар Донахай  
желает вам приятного аппетита!**

# Январь-2015



## Овен

(21.03-20.04)

Наступающий год будет полон ярких впечатлений, возможно, даже немного авантюрного характера. Если вы все же решитесь рискнуть, вероятность потери сравнительно мала, а вот приобрести можно довольно много. Новые проекты, возможно, новая работа ждут вас, появятся также новые знакомства, чему будут способствовать внезапно появившиеся средства – все это вполне может изменить вашу судьбу. Такие изменения приведут к тому, что, возможно, вам придется пересмотреть отношения со старыми деловыми партнерами, вплоть до их прекращения. Не стоит переживать по этому поводу. Отбросьте прошлое и двигайтесь вперед.



## Телец

(21.04-21.05)

Не стремитесь изменить что-либо в сложившемся укладе бизнеса и личной жизни. Перемены произойдут сами по себе, невзирая на праздники. Связано это с изменением характера вашей деятельности, что может привести к смене работы. Это будет особенно характерно для служащих, которым было бы полезно иметь в запасе варианты нового места работы и позаботиться об установлении или возобновлении дружеских отношений с возможными покровителями. Не стоит сразу идти навстречу неожиданным предложениям, необходимо все основательно взвесить. Материальное положение будет весьма нестабильным.



## Близнецы

(22.05-21.06)

Месяц пройдет под девизом «Меньше слов – больше дела». Звезды советуют вам сконцентрироваться на определенной цели и ни в коем случае не отступать от нее – тогда вам непременно улыбнется удача! Вас ждут благоприятные профессиональные перемены. Возможно, вас не очень ценят на старой работе. Теперь же данная ситуация полностью поменяется и выбирать будете вы сами: остаться на старом месте или воспользоваться вполне удачным и актуальным предложением, которое, несомненно, будет выгодным для вас. Возможно, вам придется отправиться в поездку или командировку, однако переживать по этому поводу не стоит: все сложится удачно. Финансовые дела улучшатся.



## Рак

(22.06-22.07)

В январе звезды заставят Раков задуматься о своем окружении, о взаимоотношениях с близкими людьми. Вы восстановите ранее прерванные отношения с коллегами, находящимися в других странах и городах. Возможны новые знакомства, плодотворность коих будет вас долго радовать и в дальнейшем. Случатся такие знакомства либо в дороге, либо на встрече с друзьями, недавно приехавшими издалека. Ясно одно: грядут перемены, несущие ощутимое продвижение вперед и переход на более высокий уровень, в какой бы области вы ни работали. Главное – не бояться этих перемен. В материальном отношении январь выглядит спокойно. Доходы и расходы предсказуемы и разумны, и их идеальное сочетание не может не радовать Раков и членов их семей.



## Лев

(23.07-23.08)

Расположение звезд в январе внесет в вашу жизнь некоторый дисбаланс. Вы будете вынуждены расстаться с чем-то или кем-то важным для вас. Январь обещает Львам расширение бизнеса, также большое количество работы организационного характера, которая будет связана с реализацией нового проекта, приобретением недвижимости. Кроме того, вам придется приводить в порядок свои старые дела, документацию, предъявлять отчеты различным проверяющим инстанциям и решать финансовые задачи различных уровней сложности. Финансовое положение не совсем стабильно: ваши близкие, дети и родственники будут понемногу тянуть из вас деньги. В целом январь обещает быть удачным и перспективным месяцем.



## Дева

(24.08-23.09)

В первый месяц года следует быть чуть мягче, чем обычно. Стремление к равновесию – единственно правильный выбор. Слишком многие будут связывать свою жизнь с вашими действиями – не стоит их разочаровывать. Даже в работе Деву ожидает отдых. Этот месяц выдастся проще и легче, чем обычно. Удачно сложатся отношения и с коллегами по работе. Встреча с бывшими коллегами поможет наладить новые связи, первая декада января особенно благоприятна для этого. Финансовые расходы будут по всем статьям – на родных и близких, отдых и развлечения. А вот доходы, увы, обещают быть очень небольшими.

Яна Сологерт, астролог



## Весы

(24.09–23.10)

Звезды в этом месяце будут к вам не очень благосклонны. От вас потребуются дисциплина, ответственность, умение сдерживать свои эмоции, и от того, насколько хорошо вы справитесь и будете следовать советам гороскопа, зависит очень многое. В первой половине января ожидается тайм-аут в профессиональных делах, но, если у вас есть желание, вы можете заниматься организационными вопросами и недвижимостью. Финансовое положение будет стабильным. Многие захотят поменять свой быт, переедут в новую квартиру или дом, затеют квартирный ремонт. Имеется вероятность покупки недвижимости. Одним словом, не видать вам покоя, но это даже неплохо, потому что Весы не могут сидеть сложа руки.



## Скорпион

(24.10–22.11)

Январь принесет Скорпионам множество переломных моментов, и к ним необходимо относиться с исключительным вниманием, стараться не упускать возможностей. В этом месяце основную массу времени рекомендуется тратить на развлечения, но не стоит забывать о работе, особенно креативным людям. Они в этот период могут, совмещая с отдыхом, приобрести новые полезные знакомства. В финансовых вопросах ожидается стабильность. Звезды не исключают и весьма интересные путешествия, способных принести много нового и удивительного. Возможны встречи с давними знакомыми. В семье установится равновесие.



## Стрелец

(23.11–21.12)

Зная свой гороскоп на январь, Стрелец сможет предотвратить множество всяких проблем. Вам придется потрудиться. Многие представители этого знака смогут проявить себя как ответственные и организованные люди. Придется принимать решения, которые в скором времени смогут изменить вашу жизнь. В финансовой сфере вас ждут большие растраты, но есть шанс, что вам помогут. Сложной стороной месяца могут стать отношения с высокой персоной или с кем-то из друзей. В семейных отношениях будет все ровно. Все ссоры и несогласия остались в прошлом, вы объединитесь общими хлопотами по хозяйству.



## Козерог

(22.12–20.01)

Для представителей этого знака Зодиака январь обещает пролететь быстро и незаметно. Не исключены командировки, установление новых выгодных связей, возобновление отношений с давними партнерами. Не уклоняйтесь от представленных возможностей: они обещают вам быстрый карьерный рост и расширят профессиональные возможности. Значительной прибыли не предвидится, порадуют расходы, которые будут спланированы и, главное, умеренны. Не оставляйте личные дела на конец месяца. В начале января появится возможность отдохнуть – непременно воспользуйтесь ею! Путешествие принесет множество ярких впечатлений и поднимет ваш эмоциональный статус.



## Водолей

(21.01–18.02)

Представители этого знака проявят всю свою деловую хватку и продемонстрируют, как точно и разумно они могут действовать. Несмотря на то что новогодние праздники в самом разгаре, о делах забывать не стоит, ведь даже в это время вы можете проявить себя. Водолей в этом месяце сможет улучшить свои отношения с начальством и вышестоящими лицами, что будет способствовать решению основной задачи, связанной с финансами. Все более-менее обширные дела, которые были связаны с недвижимостью или развитием бизнеса, завершатся успешно. Более того, вполне возможно, что Водолей сможет также сорвать неплохой куш, который перепадет ему от сделок с недвижимостью.



## Рыбы

(19.02–20.03)

Готовьтесь к сюрпризам, говорят звезды. Рыбы будут испытывать удачу и станут еще более решительными. Что касается Рыб, которые находятся в подчинении у начальства, то для них зреет необходимость поменять работу. Уже в ближайшем времени они смогут начать новую жизнь в новой компании. Задуманное сейчас просто не существует, поэтому, Рыбы, наслаждайтесь моментом! Материальная сторона жизни представителей этого знака Зодиака не отличается стабильностью, вполне возможно поступление незначительных средств лишь к концу января. Однако уже сейчас становятся реальными идеи относительно новых проектов, которые и принесут вам немалый доход.



## Мультивитаминные комплексы ЦЕНТРУМ® для взрослых и детей в Казахстане

Дорогие друзья, хотелось бы отметить, что с наступлением зимы – времени года, которое радует нас возможностью заняться зимними видами спорта и с нетерпением ожидать прихода весны, – перед нами встает задача обеспечить свой рацион витаминами и микроэлементами. И в данном случае может быть недостаточно, казалось бы, даже очень продуманного и четко соблюдаемого правильного режима и рациона питания, чтобы получить все необходимые витамины и микроэлементы, которые очень важны для поддержания активного образа жизни, хорошего иммунитета и ощущения энергии.

И тут на помощь приходят витаминно-минеральные комплексы, среди многообразия которых вот уже несколько десятков лет прочную позицию в рейтинге популярности в мире занимает мультивитаминный комплекс ЦЕНТРУМ. В 2014 году бренд ЦЕНТРУМ отметил свое 35-летие.

Говоря о достижениях ЦЕНТРУМ, достаточно упомянуть о том, что он представлен на рынках 80 стран, среди которых – Великобритания, Германия, Канада, Италия, Китай, Россия и Казахстан. В 20 из них (США, ведущие страны Европейского союза и Китай) ЦЕНТРУМ уверенно удерживает позицию номер один.

Такое многолетнее лидерство сложилось благодаря разработчикам данного продукта: в 1979 году они совершили прорыв, выразившийся в особом, опередившем свое время, взгляде на сохранение здоровья.

Созданная ими оригинальная система сбалансированного и полноценного сочетания витаминов и минералов неумолимо работает на энергию, иммунитет, а также на красоту. Употребление одной таблетки в день позволяет дополнить рацион 13 витаминами (А, С, D, Е, К, Н, группа В), 11 минералами и достаточным количеством лютеина. Данные компоненты помогают быть энергичным в течение дня, поддерживают иммунную систему.

Кроме того, комплекс ЦЕНТРУМ способствует здоровью кожи и поддерживает ее красоту благодаря содержанию в нем витаминов А, Е, С и биотина, что вызывает большой интерес потребителей, особенно женской аудитории. Теперь этот бренд с радостным радужным логотипом можно увидеть и на прилавках многих казахстанских аптек.

Данный комплекс витаминов был создан прежде всего для людей, рассматривающих заботу о своем здоровье как одно из важнейших условий на пути к самореализации и жизненному успеху. К тому же многоплановое благотворное воздействие витаминно-минерального препарата ЦЕНТРУМ на организм получает все новые и новые научные подтверждения.

Комплексная витаминная система, предложенная создателями ЦЕНТРУМ 35 лет назад, востребована сегодня, как никогда.

### **Pfizer: Создавая вместе здоровый мир**

Улучшение здоровья и самочувствия людей. Претворяя в жизнь данную миссию, компания Pfizer на каждом этапе своего развития применяет инновационный подход, устанавливает высокие стандарты качества и безопасности проводимых исследований, разработки и производства лекарственных препаратов. В диверсифицированный портфель продуктов компании наряду с биологическими и низкомолекулярными препаратами и вакцинами вошла продукция здорового питания и ряд известных во всем мире безрецептурных препаратов.

Каждодневный труд сотрудников Pfizer связан с улучшением профилактики и лечения наиболее серьезных заболеваний современности в развитых и развивающихся странах. Одним из важных направлений деятельности данной компании является обеспечение и расширение доступности качественной медицинской помощи для населения всего мира.

Вот уже более 160 лет Pfizer старается улучшить жизнь людей, доверяющих ей свое здоровье и самочувствие!

