



БРОНХОТОН

Эффективное противокашлевое и бронхолитическое средство для лечения респираторных заболеваний, сопровождающихся сухим кашлем

Показания к применению:

- Симптоматическое лечение кашля при острых респираторных инфекций, верхних дыхательных путей
- Острый и хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Коклюш

Условие отпуска: по рецепту врача

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ТОО "MFS Company" Казахстан, г.Алматы, ул.Байзакова 299

PK-ЛСБ№018674 от 0902.2012



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ЗВЕЗДОЧКА ХОТ

- поддержка организма зимой
- защита иммунитета

Состав:

Активные вещества:

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

Вспомогательные компоненты:

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



**SUPRA
VIT.**



Витамины и минералы «Supra Vit» для всей семьи

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Д+минанта-Сервис™

ЗАО «ДОМИНАНТА-СЕРВИС» (495) 580 30 60 dominanta-service.ru

ЭМИТИ Pharm

№ 2 (22) 2015



Обложка
Нурия Абишева
Фото – Александр Голубев

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик
Фото: Александр Голубев, Денис Пахомчик, интернет-ресурсы
Иллюстрации Денис Пахомчик
Менеджер по рекламе Кристина Рябухина

Над номером работали:

Галина Хван, Сара Сарыпбекова, Алексей Славич-Приступа, Наталья Батракова, Наталья Григорьева, Марина Азанова, Владислав Нестерцов, Наталья Польшанная, Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологерт, Мира Кайрат, Фарида Нурпеисова, Дана Бердыгулова

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: k.ryabuhina@amity.kz

Дорогие читатели!



Этот номер мы решили посвятить теме космоса. Почему, спросите вы. Ведь традиционно месяц, который у нас ассоциируется с космонавтикой, – это апрель. Но не все так просто. 50 лет назад, 18 марта 1965 года, Алексей Леонов совершил первый в истории человечества выход в открытый космос. Разве это не знаменательное событие? Кроме того, в марте мы отмечаем наш любимый праздник Наурыз, который выпадает на день весеннего равноденствия, – явление астрономического характера.

В нашем номере вы найдете интересные материалы о космических путешествиях, о предполетных испытаниях космонавтов, о том, как звезды влияют на взаимоотношения партнеров. Конечно, не могли мы обойти вниманием и Международный женский день. Поздравляем всех женщин с 8 Марта и дарим новый проект – «Преображение»! Пришла весна, а значит, пора меняться: становиться лучше, ярче, краше! Как это сделать, подскажут опытные специалисты проекта: стилисты, визажисты, модельеры. Участвуйте в нашем проекте «Преображение», и весна всегда будет с вами!

Дана Бердыгулова,
главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА НОМЕРА

Космос

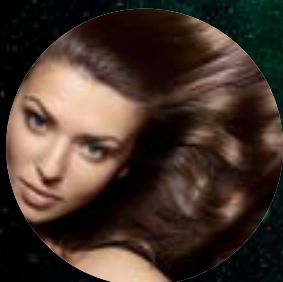
ВОПРОС НОМЕРА 6

Болезни цивилизации



ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 10

Позаботьтесь о здоровье своих волос



НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 16

Фелинотерапия

КАРЬЕРА 22

Должностная инструкция



МАРКЕТИНГ 22

Специфика и перспективы аптек самообслуживания

КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА 24

Даем сдачу



МИРОВОЙ ОПЫТ 26

Аптеки в стране эльфов и лепреконов



ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ 30

Несгибаемый Гоффман



ФОТО-РАНДЕВУ 32

Батима Нұрбаева

Дина Алиманова

Айтолған Джунбаева

Людмила Кононенко

ГЕРОЙ НОМЕРА 36

Истинный предприниматель всегда найдет выход



ЛИЧНЫЙ КЛУБ 38

Таких берут в космонавты



ОТНОШЕНИЯ 42

Как звезды влияют на совместимость

ВОСПИТАНИЕ 46

Все профессии важны... но кем быть?



ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ 52

Женщины-космонавты

Защитник организма



ОН И ОНА 58

Льюис Кэрролл и Алиса Лидделл



ПОДИУМ 62

Проект «Преображение»

Начинать нужно с прически



ПУТЕШЕСТВИЯ 68

Оторваться от Земли...



ЗООМИР 72

Дорога к звездам



КУЛИНАРИЯ 76

Бешбармак



БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ



Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни,
имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека

Гиппократ (около 460 года до н. э.)

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

Мир пришел к третьему тысячелетию, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии неизвестных и известных заболеваний, научные открытия атома как смертоносного орудия и т.д.).

Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву» научно-технического прогресса, человечество сравнилось по своим воз-

можностям с природой, окружающей его средой, а возможности его (человечества) неограниченны и созидательные способности будущих открытий никем не спрогнозированы. Между тем, меняя природу, активно вмешиваясь в ее гармоничное существование, человек наносит вред своему здоровью.

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физичес-

кой работоспособностью способен активно жить (высокая жизненная позиция), успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Если учесть, что функциональные возможности организма человека и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение всей жизни изменяются, то можно говорить о состоянии здоровья как о динамичном процессе, который также улучшается или ухудшается, т.е. об ослаблении или укреплении здоровья в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, среды обитания (имеется в виду эколого-географическое положение, экстремальность трудовой деятельности, мини- и макроокружение человека, социальный статус семьи и психофизиологическая устойчивость личности).

По данным известного ученого, академика РАМН Ю.П. Лисицына, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины и санологии, первостепенным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает около 50–55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Это подтверждается данными исследований отечественных и зарубежных специалистов.

Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20–25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, и на долю недостатков и дефектов здравоохранения отводится 10%.

Эти данные как модель состояния здоровья отражают многочисленные результаты исследований по влиянию тех или иных факторов на здоровье, заболеваемость или болезненность отдельных групп населения, регионов, конкретных людей, занятых в той или иной сфере трудовой деятельности.

Большинство ученых сходятся во мнении, что развитие многих соматических (телесных) заболеваний связано с негативным воздействием некоторых современных социально-гигиенических факторов.

Так, у людей в возрасте 35–64 лет риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) увеличивается при ожирении в 3,4 раза, при гиподинамии – в 4,4, при высоком уровне холестерина крови – в 5,5 раза, при повышенном уровне АД – в 6 раз, а при курении – в 6,5 раза. При объединении нескольких неблагоприятных социально-гигиенических факторов вероятность развития заболевания значительно увеличивается.

Лица, у которых отсутствуют признаки заболеваний, но выявлены перечисленные факторы риска, формально относятся к группе здоровых, но у них весьма вероятна возможность развития сердечно-сосудистой патологии в ближайшие 5–10 лет.

На сегодняшний день выделяют три основные группы заболеваний, не характерных для человека как биологического вида:

- болезни цивилизации;
- социально значимые заболевания;
- социально обусловленные заболевания.

Этими болезнями на протяжении 6 млрд лет наши предки не страдали, а появились они в основном всего лишь десятки лет назад.

Одной из самых распространенных является теория «болезней цивилизации» и социальной дезадаптации, представленная еще в 50-х гг. XX в. французскими медиками Э. Гюаном и А. Дюссером в книге «Болезни нашего общества». Эта теория представляет собой ответ на вопрос о причинах резких изменений общественного здоровья, особенно сокращения его потенциала и возникновения массовой патологии. Патология (от греч. pathos – переживание, страдание, болезнь + logia – учение, наука) – болезненное проявление, не норма для организма.

Б.Н. Чумаков иллюстрирует понятие «болезни цивилизации» следующими фактами. Интересен результат вскрытия более 300 солдат американской армии, погибших во время корейских событий в пятидесятые годы, возраст которых равнялся 22 годам, не имевших признаков атеросклероза. При жизни они считались абсолютно здоровыми. При патологоанатомическом вскрытии у 75% из них были поражены коронарные сосуды атеросклеротическими бляшками. У каждого четвертого просвет артерий оказался суженным на 20%, а у каждого десятого – на 50%. Такую картину можно наблюдать у жителей стран с высоким жизненно-экономическим потенциалом.

А вот как выглядит ситуация в менее цивилизованных странах. Итальянский врач Липичирелла при обследовании 203 погонщиков верблюдов в 1962 г. в Сомали не обнаружил ни у одного из них признаков атеросклероза.

При вскрытии 6500 умерших местных жителей в Уганде не было выявлено ни одного случая коронарного атеросклероза или инфаркта миокарда.

При обследовании 776 негров в Западной Африке с помощью ЭКГ лишь в 0,7% случаев наблюдались незначительные отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Болезни цивилизации – это заболевания, распространенные в экономически развитых странах; их происхождение связано с достижениями научно-технического прогресса. Это заболевания, связанные со специфическими факторами, характерными для больших городов, такими как загрязнение среды обитания, эмоциональные стрессы, вибрация, шум, электромагнитные излучения, нарушение традиционных семейных связей и др.

С загрязнением окружающей среды связан рост заболеваний верхних дыхательных путей, эндокринных и онкологических заболеваний, в особенности в крупных центрах металлургической и химической промышленности. Человек синтезировал около 10 млн веществ, многие из них почти не разлагаются в естественной среде и имеют свойство накапливаться в организме человека, который замыкает

трофические цепи. К ним относятся полихлорированные бифенилы и диоксины, вызывающие тяжелые заболевания. Хорошо известны катастрофы, связанные с образованием смога в некоторых городах, сопровождающиеся резким ростом случаев смерти.

Описаны болезни, вызванные употреблением загрязненной токсическими веществами пищи: болезнь итай-итай – хроническое заболевание, обусловленное заражением кадмием; болезнь минамата, связанная с употреблением ртутьорганических соединений, содержащихся в пище, и проявляющаяся в виде нервно-паралитического расстройства (впервые описана в Японии); болезнь юшо – отравление полихлорированными бифенилами.

Одной из болезней цивилизации является лучевая болезнь – поражение организма высокими дозами ионизирующего излучения при работе с радиоактивными материалами, испытаниях ядерного оружия, работе на ядерных реакторах и авариях на них. Строительство атомных электростанций, использование радиоактивных материалов в медицине, различных областях науки и техники, испытания ядерного оружия все время увеличивают риск заболеваний лучевой и другими болезнями, связанными с повышенными дозами облучения.

Кроме издержек, связанных с нарушениями окружающей среды, на здоровье людей влияют и другие факторы современной цивилизации: малоподвижный образ жизни, неправильное питание, особенно в развитых странах, где обычным является переизбыток (в США затрачивается до 5 млрд долларов в год на решение этой проблемы), сокращение пребывания на свежем воздухе, высокий уровень напряжения на работе и в транспорте, порождающий стрессы: очень высокий уровень потребления лекарственных препаратов и т.д. Все это вместе с нарушениями окружающей среды ведет к сокращению периода активной жизни, развитию после 50 лет, как правило, нескольких заболеваний, увеличению и накоплению отрицательных мутаций в генофонде человека.

Социально значимые болезни являются основной причиной инвалидности и смертности, особенно среди трудоспособной части населения развитых стран. Эти болезни наносят серьезный экономический ущерб в силу выбывания из производственной цепочки производителей материальных благ, если они погибают из-за болезни, либо общество берет на себя бремя выплаты им социальных пособий, если они становятся инвалидами. К социально значимым заболеваниям относятся метаболический синдром (ожирение), заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), злокачественные новообразования, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин; сахарный диабет, туберкулез.

Социально обусловленные заболевания формируются под воздействием ближайшего окружения

человека и связаны с социально-экономическим состоянием страны проживания. К этой группе относятся болезни наркологического профиля, венерические, туберкулез, вирусные гепатиты и др.

Поскольку социально обусловленные заболевания распространены в одних и тех же группах населения, они часто ассоциируются (сочетаются) друг с другом, что усугубляет течение и затрудняет лечение каждой из них.

Так, по данным ВОЗ, более 3 млн человек являются одновременно инфицированными возбудителями туберкулеза и ВИЧ. Более 80% ВИЧ-инфицированных – наркоманы. Среди заболевших инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), около 70% лиц злоупотребляют алкоголем, 14% страдают хроническим алкоголизмом либо наркоманией. Если в 1991 г. из 531 тысячи больных венерическими заболеваниями было выявлено 12 ВИЧ-инфицированных (2,3 на 100 тыс.), то в 1999 г. из 1739,9 тысячи больных с ИППП 822 человека были с ВИЧ-инфекцией (47,2 на 100 тыс.) и т.д.

Смертность от болезней цивилизации не естественна для человека как для биологического вида, ее можно избежать, ведя здоровый образ жизни (ЗОЖ), поэтому она называется предотвратимой.

Смертность от болезней ССС и рака можно и нужно успешно снижать путем раннего их выявления и адекватной диагностики при профилактических осмотрах.

Предотвращение смертности от алкоголизма и наркомании должно происходить через профилактику поведенческих факторов риска, путем формирования ЗОЖ у населения, а особенно у детей и подростков, разработку мер антиалкогольной политики.

Таким образом, при ведении здорового образа жизни современный человек имеет все возможности избежать влияния факторов риска возникновения вышеперечисленных заболеваний и оставаться здоровым и активным на долгие годы.

Факторы риска – общее название факторов внешней и внутренней среды организма, поведенческих привычек, не являющихся непосредственной причиной определенной болезни, но способствующих увеличению вероятности ее возникновения и развития, ее прогрессированию и неблагоприятному исходу.

Среди бесспорных факторов риска наиболее существенными и распространенными являются следующие:

- гипокинезия и гиподинамия;
- переизбыток и связанная с ним избыточная масса тела, метаболические нарушения;
- постоянное психоэмоциональное напряжение, неумение отключаться и правильно отдыхать;
- злоупотребление алкоголем и табакокурение.

Гипокинезия (от греч. hypokinesia – недостаточность движения) – ограничение количества и объема движений, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом в период заболевания и сопровождающееся в ряде случаев гиподинамией.

Гиподинамия (от греч. hypodynamia – недостаточность силы) – уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, физическую работу. Она возникает при иммобилизации, пребывании в замкнутых помещениях малого объема, малоподвижном образе жизни.

Эти две категории характеризуют малоподвижный образ жизни современного человека, связанный с вхождением в нее водопровода и централизованного отопления, автомобилей, стиральных машин, электрических плит и т.д. Все эти механизмы, с одной стороны, облегчают наш быт, делают жизнь приятной и беззаботной, а с другой – приводят наши мышцы и сосуды в дряхлое состояние.

В переедании современного человека «виноват» и его непомерно большой, доставшийся от диких предков желудок. Вспомните, как добывал себе пищу первобытный человек. Сначала он без экскаватора и даже лопаты должен был выкопать целый котлован. Потом с диким криком бегать, устрашая и загоняя туда мамонта. А какого размера булыжник должен был быть, чтобы этого мамонта им убить? А как потом снять с него шкуру без ножа? А вытащить из котлована без подъемного крана? И тут только начинался момент поедания пищи. А вокруг уже гиены и грифы ждали остатков от пиршества человека. Про запас пищу некуда было девать: холодильников не существовало. Так длилось миллионы лет, и выживал только тот, у кого желудок был больше, кто мог одновременно набить туда большое количество пищи, ведь новый случай отобедать мог представиться только через недели.

Современный человек добывает пищу легким движением руки, открывая дверцу холодильника несколько раз в день. Его желудок при приеме больших количеств пищи не растягивается, как воздушный шарик, а просто в нем расходятся складочки, из которых он состоит. Постоянное переедание приводит к увеличению массы тела – ожирению, а ожирение – к различным болезням. В удовлетворении одного из своих первичных инстинктов человек нашел способ «заедания» нервного напряжения и стрессов, получения максимального удовольствия от пищи и, кстати, прибыли от ее изобретения и продаж и стал заложником своих желаний.

Кроме того, современный человек ушел от гармонии с природой, он уже не ложится спать с заходом солнца и не просыпается, когда его первые лучи проникают в пещеру и т.д. Пробуждение от звонка будильника не физиологично и вызывает стресс, и так целый день на протяжении многих лет.



Постоянное переедание приводит к увеличению массы тела – ожирению, а ожирение – к различным болезням

А неуверенность в завтрашнем дне, бесконечные революции, войны, перестройки и кризисы? Все это привело к тому, что современный человек, по мнению ученых, находится в состоянии хронического стресса, и горе тому, кто не умеет с этим стрессом бороться.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что «болезни цивилизации», к которым относятся в первую очередь заболевания, связанные с нарушением обменных процессов в организме (особенно ожирение из-за переедания), сердечно-сосудистые, онкологические и аллергические, формируются из-за невозможности человеческого организма адаптироваться к стремительным изменениям окружающей среды, ритма и образа жизни, которые происходят под воздействием техногенной модернизации условий жизни, достижений научно-технического прогресса, развития цивилизации.

Это не значит, что нужно остановить прогресс и повернуть вспять, а означает лишь то, что каждому из нас жизненно необходимо провести ревизию в своем мировоззрении и отношении к жизни, попытаться свести к минимуму негативное влияние цивилизации и обязательно помочь сделать это своим близким.

Позаботьтесь о здоровье СВОИХ ВОЛОС

Еще древние греки знали, что кожа головы и волосы нуждаются в особом уходе. Наука, занимающаяся изучением этих важных для здоровья вопросов, называется «трихология», то есть буквально «наука о волосах».

В последние годы люди все-таки стали обращать внимание на то, что появилась проблема выпадения и ухудшения качества волос. Выпадение волос в трихологии называется «алопеция». Причиной алопеции являются три группы факторов: наследственность, наличие системных заболеваний и медикаментозное воздействие (например, химиотерапия). Зачастую спусковым механизмом для процесса алопеции является сильный стресс, который может вызвать начало какого-либо не проявлявшегося ранее заболевания. В результате стресса у человека буквально за ночь может появиться пучок седых волос.

Современная трихология – молодая и очень быстро развивающаяся наука, представляющая собой раздел дерматологии. Ученые-дерматологи, которые занимались проблемами регенерации кожи, вынуждены были решать проблемы восстановления фолликул и луковиц волос. Волосяной покров является органической частью кожи человека, поэтому трихология тесно связана с дерматологией.

На сегодняшний день в арсенале трихологов имеются эффективные методики, с помощью которых можно реально остановить процесс выпадения волос. Основная задача трихолога – поставить барьер на пути негативных факторов, способствующих выпадению волос. Пока фолликулы волос продолжают жить, волосы растут. Конечно, трихолог не в состоянии устранить комплекс негативных причин, влияющих на рост и качество волос, но сохранить фолликулы относительно здоровыми на протяжении определенного периода времени он может. Потенциал фолликулов волос очень большой – от 5 до 25 лет, то есть столько времени можно «искусственно» поддерживать в них жизнь и тем самым на этот срок сохранять волосы здоровыми, вопреки действию генетических факторов или каких-либо заболеваний. Данный факт означает то, что лечение у трихолога должно быть постоянным – так же, как

при любом хроническом заболевании, требующем постоянного лечения. Во всяком случае, до того момента, как истинная причина выпадения волос будет устранена.

Лечение у трихолога хотя и длительное, но не обременительное, как это может показаться. Лечение проводится курсами. В первый курс придется посещать трихолога раз в 7–10 дней, потом раз в месяц, в квартал, потом раз в год, а затем – по состоянию. Главное – не забывать про домашние процедуры, которые очень просты и незатруднительны, так что к ним легко привыкнуть, как к бритью или чистке зубов по утрам.

Если вы ощущаете, что надвигается проблема, не надейтесь, что с помощью «лечебных» шампуней или «лука-чеснока» вам удастся повернуть процесс вспять. Не стоит попадать под влияние завораживающей рекламы чудодейственных шампуней, лучше сразу обращайтесь к врачу-трихологу, который определит причину и тип поредения волос и в зависимости от этого определит дальнейшую тактику ваших действий.

Самое главное в трихологии – это прийти к врачу своевременно, когда активное выпадение волос только началось, а фолликулы еще жизнеспособны. Процесс выпадения волос на живом фолликуле остановить можно, и волосы будут расти, но вырастить новый волос из умершего фолликула уже невозможно, поэтому не упускайте время и не дожидайтесь, пока фолликулы погибнут. И еще: важно признать наличие проблемы и начать ее решать еще до того, как она стала заметной для окружающих.

Как узнать, здоровы ли ваши волосы?

Реально сделать это лишь у врача-трихолога, который расскажет вам не только о текущем состоянии ваших волос и кожи головы, но, самое главное, о перспективах дальнейшего сохранения и роста волос.

Согласитесь, что волосы – это уникальный природный дар, придающий любому человеку индивидуальность и привлекательность. Это естественное природное украшение, которое необходимо беречь и правильно ухаживать за ним с самого детства. У нас много говорят о красоте волос и способах ухода за ними, но практически нигде не встретишь упоминания о роли врача-трихолога в этом важном вопросе. А между тем только он может профессионально определить тип кожи и волос и, что очень важно, сказать, какие активные вещества должны быть в используемой вами косметике, какое косметическое средство подходит именно вашему состоянию кожи головы и волос.

Чтобы точно убедиться, что у вас, например, жирная, как вы думаете, кожа головы, необходимо использовать профессиональную аппаратуру, которая имеется только у трихолога. Ни один человек не в состоянии путем простого визуального осмотра точно определить, что же на самом деле происходит с кожей его головы.

Итак, если вас заботит состояние своих волос, то советуем разыскать профессионального врача-трихолога, в распоряжении которого должна быть особая видеокамера для головы – трихоскоп – и специальная компьютерная программа Trichoscience, которая подсчитает и выдаст вам все параметры ваших волос и кожи головы.

Чтобы узнать текущее состояние своих волос, необходимо делать трихоскопию, а чтобы узнать, какие перспективы вас ждут в ближайшем будущем, нужна фототрихограмма (ФТГ).

Как это делается? В принципе, довольно быстро и абсолютно безболезненно.

Трихоскопию можно сделать за один визит к доктору, который в течение 30–40 минут через трихоскоп, приставленный к вашей голове, расскажет вам все о состоянии кожи головы, стержней, луковиц и фолликул волос, определит процентное содержание здоровых и ослабленных (велусных) волос, их плотность, диаметр, а также количество умерших и живых фолликул и т.д. Все показатели суммируются, и строится график, по которому наглядно видно, какие показатели находятся в норме, а какие нет. То есть по данным трихоскопии вы отчетливо увидите, в каком состоянии находятся ваши волосы в данный момент и насколько ваши показатели соответствуют установленной норме.

Фототрихограмма дает показатели состояния волос в динамике. Это более длительная процедура. Фототрихограмма показывает, сколько и каких волос находится в стадии роста (анагена) и в стадии выпадения (телогена). Человеческие волосы на голове, как известно, постоянно растут и выпадают. Проще говоря, по данным фототрихограммы вы узнаете, что будет с вашими волосами в ближайшем будущем. Если окажется, что большой процент терминальных (здоровых) волос находится в стадии

выпадения (телогена), то это означает, что через определенный период времени начнется чрезмерное выпадение волос. Если же процент терминальных волос, находящихся в телогене, соответствует норме, то и выпадение волос в ближайшем будущем будет соответствовать норме.

Для того чтобы сделать фототрихограмму, сначала медицинская сестра выбривает небольшой участок на коже головы (меньше квадратного сантиметра, который практически не виден и через неделю зарастет) и делает отметку татуажной иглой (едва заметная точка и никаких болевых ощущений). Через 48 часов, то есть в момент, когда волосы слегка отросли, необходимо вновь прийти к врачу-трихологу. По качеству отросших волос трихолог определяет, имеется ли у вас проблема или нет. Если окажется, что большой процент здоровых волос находится в стадии выпадения, то становится ясным, что скоро начнется активное выпадение волос и что необходимо начинать лечение, чтобы предотвратить преждевременное и одномоментное выпадение волос.

Через три-четыре месяца лечения следует проверить его результаты и провести повторную фототрихограмму. Трихолог обследует ранее выбритый участок головы, который он найдет через трихоскоп по оставленной точке. При правильном и тщательном лечении процент здоровых волос, находящихся в телогене, должен снизиться, то есть волосы, ранее находившиеся в зоне риска, должны оздоровиться. График, который выдаст программа, отчетливо и наглядно покажет, на сколько процентов снизилось количество волос, находящихся в стадии телогена (выпадения). В данном случае результаты лечения невозможно сфальсифицировать, и вся картина будет, как говорится, налицо – и для врача, и для пациента.

Практически все пропускают момент наступления периода риска, поскольку в этот период волосы активно не выпадают и кажется, что все нормально. Как правило, осознание проблемы появляется только тогда, когда начинается активное выпадение волос, появляются первые залысины, а многие фолликулы уже успели отмереть. Наступление этого момента действительно практически невозможно самостоятельно определить, но в отдельные периоды жизни все-таки следует задуматься о состоянии волос, например в период ухудшения самочувствия, затянувшейся болезни, депрессии, менопаузы и т.д., не говоря уже о периоде беременности и лактации. В эти периоды настоятельно рекомендуем сделать фототрихограмму и убедиться, что ваши волосы находятся вне зоны риска, или же начать своевременное лечение – до того, как ваша проблема станет заметна всем.

Сара Сарыпбекова, к.м.н., дерматолог,
директор клиники трихологии Tclinic

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Фелинотерапия:

кошка как друг и как доктор,

шш

Усы, лапы и хвост – вот мои медикаменты!



Кошки на сегодняшний день являются самыми популярными домашними животными. Их содержат более 80% жителей Земли. Мурлыканье кошек – мощный генератор позитивных эмоций. Кроме того, эти питомцы порой могут улучшать самочувствие приболевших домочадцев. В альтернативной медицине даже образовалось специальное направление – фелинотерапия. Однако **директор алматинского клуба любителей кошек «Фелина» Наталья Марюшкина** призывает разумно подходить к целебным возможностям кошек и в первую очередь заботиться о них самих.

По словам Натальи Федоровны, кошки действительно могут оказывать терапевтическое воздействие на своих хозяев. «Эти животные приводят в порядок психическое и эмоциональное состояние человека. Мурлыканье кошки успокаивает нервную систему, снижает давление. Поглаживая их, можно снять стресс, улучшить общее самочувствие. У человека нормализуется дыхание, выравнивается ритм сердцебиения», – отмечает эксперт.

Положительный эффект от общения и игры с кошками подтверждается и результатами научных исследований. Так, ученые уже установили, что любители кошек в три раза реже имеют заболевания сердца и органов кровообращения. Также у котовладельцев на 30% снижена возможность развития онкологических заболеваний. Кроме того, оказалось, что дети, которые воспитываются в семье, где есть кошки или другие домашние животные, значительно реже болеют, поскольку имеют более стойкий иммунитет к различным инфекциям.

Есть мнение, что кошка может даже предотвратить сердечный приступ или нервный срыв, вылизывая или теребя ухо хозяйки. Все дело в том, что на ушной раковине находится множество акупунктурных точек, воздействие на которые положительно влияет на здоровье человека.

Многие владельцы кошек замечают, что эти животные словно чувствуют, где у человека болит, и прижимаются к этой части тела. «Просто кошки любят тепло. Они очень хорошо чувствуют разницу температур даже в полградуса. Поэтому когда у человека, к примеру, коленка воспалена, кошка это дело сразу замечает и ложится на воспаленный сустав», – отмечает фелинолог-инструктор. Также не стоит сгонять кошку, если она решила прилечь на шею. Такой «воротник» способен улучшить самочувствие при гипертонии и остеохондрозе. По словам Марюшкиной, живое тепло успокаивает боль, но насильно заставлять кошку «лечить» такие места не стоит. «Кошка – это не пластырь, который можно взять и приложить к больному месту. Кошки не умеют исцелять, они лишь способны оказать благоприятное воздействие на организм человека в определенных случаях, но не более», – предупреждает фелинолог.

По словам Марюшкиной, в ее практике бывали случаи, когда женщины, вычитав где-то о пользе кошачьего молока, пытались его раздобыть. Как заверяет директор КЛК, молоко кошки, какие бы волшебные свойства ему ни приписывали знахари и «знатоки» на интернет-форумах, не имеет абсолютно никакой целебной силы, и мучить кошку ради двух ложечек молока не стоит. «Несколько лет назад в Алматы был случай, когда к нам привезли якобы лечебных котят. Жители их скупили, а котята оказались самыми что ни на есть обычными, а не лечебными, как это обещали продавцы. Тогда хозяева стали просто выбрасывать их на улицу», – говорит фелинолог.

Здесь Марюшкина напоминает, что владельцы должны проявлять сознательность и нести ответственность за животных, взятых под свою опеку. «Если уж вы завели котенка, вы за него отвечаете. Мы постоянно держим на патронаже котят, которых отдаем желающим, консультируем их новых владельцев, пока котята не вырастут. Нам могут позвонить и сказать: «Вот, мы зачесались, затемпературили – что делать?» Мы советуем, когда можно самим что-то попробовать сделать, а когда нужно срочно идти к ветеринару», – говорит директор клуба.

Марюшкина также развеяла несколько бытующих в обществе мифов о кошках. «С кошками у нас связано много суеверий. Например, будто черные коты приносят несчастье, рыжие – деньги. Это неправда. Разве цвет вашей одежды влияет на ваше везение? Еще есть миф о том, что сиамские кошки злопамятны. В науке это ничем не подкреплено. Наоборот, ни порода, ни окрас, ни пол кошки на ее характер и поведение не влияет. Как ее воспитают хозяева, так она и будет себя вести», – отмечает эксперт.

Как подчеркивает фелинолог, котяткам нужно сразу прививать правильные манеры поведения в квартире. «Горшок для кошки – нормальная потребность. Обычно причина, из-за которой кошка перестает им пользоваться, имеет физиологический характер и никак не связана с желанием кошки позлить хозяина. Поэтому взывать к кошачьему благоразумию бесполезно, а тыкать мордочкой в лужу, как это зачем-то делают некоторые хозяева, очень вредно для кошки», – говорит Наталья Федоровна.

Также, по словам Марюшкиной, нужно уделять большое внимание питанию кошки. «На кошачьем корме экономить нельзя. Лучше отказаться от дешевых кормов с сомнительным составом. И кормить кошку следует в разумных пределах: не заставлять ее голодать, но и не откармливать», – советует фелинолог.



НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Казалось бы, правила содержания кошки в квартире не так уж сложны, однако завести такого питомца дома может не каждый. У некоторых людей возникает аллергическая реакция на шерсть кошек, их слюну, на так называемые «мускусные» выделения из особых желез за ушами кошек. В этом случае от близкого общения с кошкой лучше отказаться.

К сожалению, кошки могут быть опасны и для людей без аллергии. Так, по словам Натальи Федоровны, любой кот или кошка может оказаться переносчиком различных паразитов, например глистов. Эти черви обычно попадают в организм кошек через сырое мясо, речную рыбу либо после игры с мухами. Чтобы этого избежать, ветеринары советуют не кормить домашних питомцев сырой пресноводной рыбой и мясом, а еще лучше – полностью перевести животное на сухой корм и консервы. Кроме того, нужно взять за привычку всегда споласкивать руки после поглаживания кошек, а также регулярно мыть их миски. Еще в качестве профилактики ветеринары советуют владельцам кошек раз в полгода давать животным глистогонные препараты, даже в том случае, если у них нет паразитов.

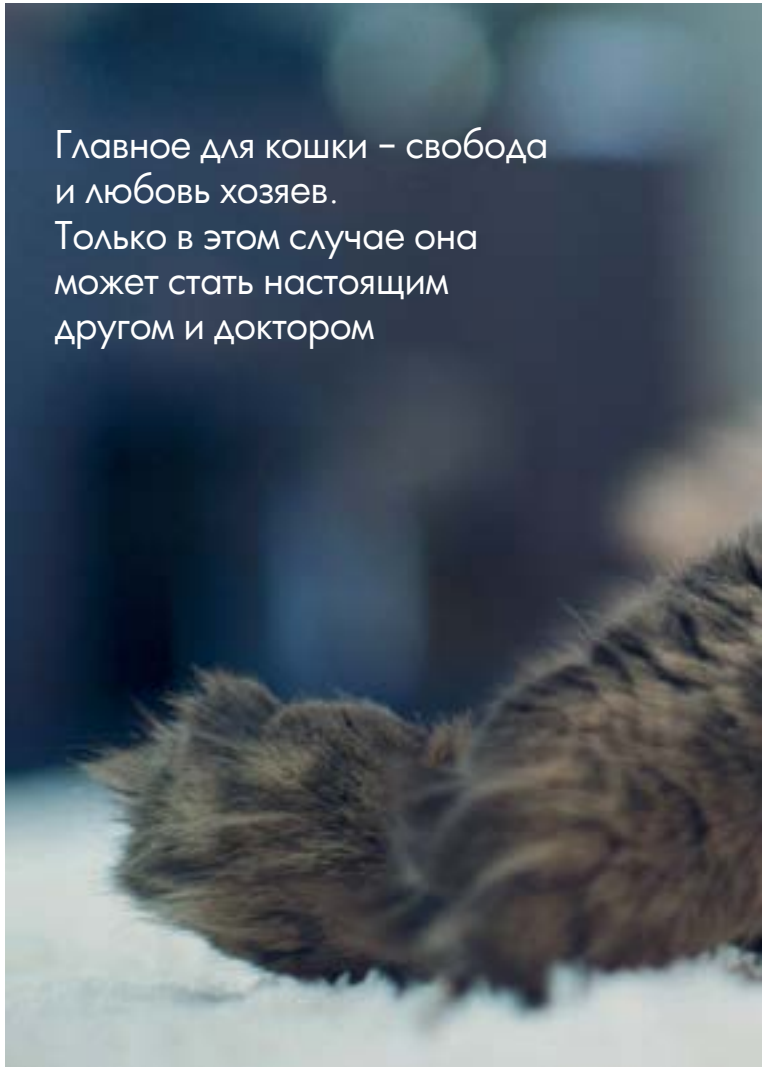
«Кроме личинок глистов, кошки могут «наградить» своих хозяев другим заболеванием – микроспорией, которое еще известно как стригущий лишай. Этим особо грешны уличные коты», – отмечает Наталья Федоровна. По ее словам, возбудителями стригущего лишая служат микроскопические грибки. У зараженных кошек появляются «проплешины» на шерсти, особенно возле ушей, хвоста и на лапах. При заражении микроспорией от «лишайного» котенка нужно немедленно обратиться в кожно-венерологическое учреждение. Скорее всего, врач-дерматолог назначит один из противогрибковых препаратов. Стоит отметить, что эту болезнь легче вылечить в первые дни, когда на коже появляются овальные пятна розового цвета. Если же с обращением к врачу было затянато и очаги уже возникли на голове среди волос, в этом случае курс лечения затянется до 1,5–2 месяцев.

Третьим заболеванием, которым теоретически можно заразиться от кошки, является токсоплазмоз. Симптомы этой болезни похожи на легкую простуду и обычно переносятся людьми легко. Однако если токсоплазмозом заражается беременная женщина, у ее плода могут возникнуть серьезные проблемы. Токсоплазмоз можно подхватить во время уборки кошачьего туалета или работая в саду, где кошки справляют свою естественную нужду, поскольку токсоплазмы содержатся в сыром мясе и фекалиях животных, которые съели это зараженное мясо. Чтобы защититься от этого заболевания, нужно хорошо проваривать любое мясо, а при работах в саду обязательно надевать перчатки.

Следующее заболевание, которое передается от кошки человеку, в данный момент малоизучено и носит название «болезнь кошачьих царапин».

Главное для кошки – свобода и любовь хозяев.

Только в этом случае она может стать настоящим другом и доктором



Ее вызывают бактерии *Bartonellahenselae*, которые достаются кошке после охоты на зараженных грызунов и птиц. Затем – через царапины на теле после игры с кошками – эти бактерии передаются и человеку. Большинство людей переносят заболевание легко. Однако в 5% случаев заражения у людей может возникнуть конъюнктивит, остеомиелит, лихорадка или увеличение лимфоузлов. В редких случаях болезнь может привести к сильнейшим отекам в местах царапин и даже к почти полной потере зрения. Лечится эта болезнь антибиотиками. В тяжелых случаях требуется госпитализация. Избежать этого заболевания очень просто. Во-первых, нужно быть осторожным, играя с котятами. Во-вторых, дезинфицировать все царапины от кошачьих когтей, смазывая их зеленкой или йодом.

Как отмечают специалисты, всех этих неприятностей можно избежать, если соблюдать меры гигиены, своевременно вакцинировать животных, внимательно относиться к их здоровью, часто мыть руки, не целовать кошек и вовремя убирать их туалет. «Привитая кошка, не обладающая генетически



наследуемыми заболеваниями, то есть рожденная от родителей, проверенных на носительство, получающая качественный корм, не выходящая на улицу, – не склонна к инфекционным заболеваниям», – заключила Наталья Марюшкина.

Кроме того, есть приятная новость для тех, кто в силу каких-либо условий, не связанных с медицинскими противопоказаниями, не может завести дома кошку и обеспечить за ней требуемый уход. В прошлом году в Астане открылось «Котокафе», посетители которого могут не только выпить чашечку кофе, но и получить порцию ласк от мурлыкающих созданий. «Котокафе» содержит молодая супружеская пара из Караганды. Пока в кафе всего два домашних питомца, но в дальнейшем хозяева необычного заведения планируют взять еще кошек. Подобные общественные места с питомцами есть и в южной столице. Обычно животных можно встретить в заведениях, работающих по принципу «антикафе».

Между тем совсем скоро у этих животных наступит их законный праздник – Всемирный день кошек, отмечаемый ежегодно 1 марта. Во многих странах в этот день проводятся различные мероприятия, посвященные их заслугам. Кроме того, ряд стран имеет свои национальные праздники, посвященные кошкам. Так, в США 28–29 октября отмечается «День бездомных кошек». В этот день в приютах проводятся дни открытых дверей и идет сбор средств на отлов и стерилизацию бездомных животных. А в бельгийском Ипре в один из майских дней проводится парад кошек *Kattenstoet*, в ходе которого участники мероприятия устраивают дождь из плюшевых котов. Австрийцы в этом деле пошли дальше остальных. В этой стране кошкам назначается пенсия в виде молока и мясного бульона за долгую «работу» по охране амбаров от крыс и мышей.

Как подчеркивают эксперты, главное для кошки – свобода и любовь хозяев. Только в этом случае она может стать настоящим другом и доктором.

Наталья Батракова

Должностная инструкция

Составление должностной инструкции для каждого сотрудника на вашем предприятии или в организации – это, несомненно, одно из лучших средств избежать многих производственных конфликтов. Это выгодно и удобно как руководителям и специалистам по управлению персоналом, так и самим сотрудникам компании. Согласитесь, когда все ваши обязанности четко расписаны, вы точно будете знать, что делать, а чего не делать, даже если кто-то упорно хочет «повесить» на вас такую обязанность. Но и руководитель тоже будет знать, за что с кого спросить, и все производственные обязанности отдела (и целого предприятия) будут своевременно исполняться.

Так что же такое должностная инструкция, как она составляется, из каких разделов состоит? Давайте разбираться.



Должностная инструкция – это документ, который устанавливает права и обязанности работника, его производственные полномочия.

Этот документ разрабатывает миддл-менеджер (начальник отдела) для своих непосредственных подчиненных. А руководитель компании утверждает должностные инструкции для непосредственно подчиняющихся ему работников. Документ создают в трех экземплярах – для отдела кадров, для руководителя отдела и для самого работника.

Начальник отдела кадров организации ответствен за то, чтобы должностные инструкции были созданы для всех работников компании.

Должностная инструкция – это так называемый профессиональный путеводитель для работника, план действий. Из нее становится понятно, чего ждут от работника, как будут оценивать его труд, в каком направлении нужно двигаться для профессионального и карьерного роста. Очень продуктивным приемом является участие сотрудников в обсуждении готовящихся для них должностных

инструкций – так работник может повлиять на организацию своего труда и его условия. Если «истина (читай – должностная инструкция) родится в споре (точнее, в диалоге)», можно не сомневаться, что это будет качественный «продукт».

Не существует стандарта должностной инструкции для каждой профессии, но для некоторых специальностей в помощь кадровым работникам есть так называемые образцы, основы этого документа. В Республике Казахстан для этой цели выпущен Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержденный приказом министра труда и социальной защиты населения Республики Казахстан от 21 мая 2012 года № 201-п-м. Также есть отдельный подобный документ для рабочих специальностей.

Цели, для которых составляется должностная инструкция:

- равномерное распределение обязанностей работников;
- повышение успешности выполнения задач;
- профилактика конфликтов и улучшение социально-психологического климата в коллективе;
- четкое определение функциональных связей работника и его взаимоотношений с другими специалистами;
- уточнение прав работника;
- повышение личной и коллективной ответственности;
- повышение эффективности моральной и материальной мотивации работников;
- равномерное распределение рабочей нагрузки сотрудников.

Для каждой должности, которая есть в штатном расписании, должна быть составлена должностная инструкция.

Должностная инструкция обычно состоит из следующих разделов:

- 1) общие положения;
- 2) основные задачи и функции;
- 3) обязанности;
- 4) права;
- 5) ответственность;
- 6) взаимосвязи.

Но эти подпункты в должностной инструкции могут варьироваться.

Итак, несомненно, что должностная инструкция – это удобно и полезно. И если у вас в коллективе существуют какие-либо проблемы из-за смешения обязанностей, когда все хотят делать одно, или есть дело, которое делать не хочет никто, то значит, пора вам задуматься об этом необходимом внутреннем документе. Если вы рядовой сотруд-

ник, можете внести полезное предложение начальнику отдела, а если вы сами руководитель, то тем более вам и карты в руки.

Ну и по правилу, которое гласит, что лучше один раз увидеть, чем сто раз прочитать описание (извините за вольную трактовку), мы приводим здесь типовую должностную инструкцию фармацевта.

Должностная инструкция – это так называемый профессиональный путеводитель для работника, план действий



ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ: ФАРМАЦЕВТ

1. Информация о должности

1.1. Фармацевт учреждения решает вопросы в соответствии с его компетенцией.

1.2. Фармацевт учреждения назначается директором и подчиняется ему и его заместителям.

1.3. В своей деятельности фармацевт руководствуется действующим законодательством, настоящей инструкцией, внутренними приказами организации.

КАРЬЕРА

2. Основные задачи

2.1. Осуществляет прием требований, отпуск лекарственных средств и изделий медицинского назначения в соответствии с действующими правилами, хранение лекарственных средств и изделий медицинского назначения в соответствии с их физико-химическими свойствами и установленными правилами хранения.

2.2. Проводит контроль качества поступающих и изготовленных в аптеке лекарственных средств, применяя все виды внутриаптечного контроля.

2.3. Участвует в оформлении заявки на получение, прием и распределение лекарственных средств и изделий медицинского назначения.

3. Квалификационные требования

3.1. Образование – высшее профессиональное.

3.2. Наличие сертификата по специальности.

3.3. Профессиональная компетентность – знание закона РК в области здравоохранения (приказ и.о. министра здравоохранения РК от 16.04.2008 г. № 216 «Об утверждении Правил учета лекарственных средств», приказ № 173 от 07.04.2005 г. «Об утверждении правил использования средств, психотропных веществ и прекурсоров, подлежащих контролю в РК», постановление Правительства РК от 06.10.2006 г. № 962 «Об утверждении Правил обеспечения лекарственными средствами граждан», Конституцию РК, Трудовой кодекс РК).

4. Основные обязанности

4.1. Участвует в приемке товара, его распределении по местам хранения, обеспечивает условия хранения лекарственных средств и изделий медицинского назначения в соответствии с их физико-химическими свойствами и действующими правилами хранения.

4.2. Проводит контроль качества лекарственных средств на стадиях изготовления, транспортировки, хранения и реализации.

4.3. Осуществляет отпуск изготовленных в аптеке и готовых лекарственных средств и изделий медицинского назначения.

4.4. Определяет правильность оформления рецептов /требований/ (соответствие прописанных доз возрасту больного, совместимость ингредиентов) на различные лекарственные средства, в т.ч. ядовитые и сильнодействующие, с учетом существующих требований по их отпуску.

4.5. Оказывает консультативную помощь фасовщикам по расфасовке лекарственных средств.

4.6. Осуществляет контроль разовых и суточных доз лекарственных средств списков А и Б, расчет общей массы и объема лекарственного средства и отдельных его ингредиентов по массе, объему и каплям. Контролирует сроки годности лекарственных средств.

4.7. Обеспечивает соблюдение фармацевтического порядка и санитарно-гигиенического режима на рабочем месте.

4.8. Выполняет требования гигиены труда, техники безопасности, противопожарной безопасности и производственной санитарии.

4.9. Оформляет документацию по фармацевтической деятельности, рациональному использованию производственного оборудования, приборов, аппаратов, средств малой механизации, электронно-вычислительной и компьютерной техники.

4.10. Ведет учет, хранение, выдачу нейролептиков, психотропных и сильнодействующих веществ и лекарственных средств, которые отпускает по требованию, назначению врача.

4.11. Сдает ежеквартальные отчеты в фармконтроль и в Управление координации занятости и социальных программ области по психотропным препаратам.

4.12. Проводит своевременное уничтожение ампул из-под психотропных веществ.

4.13. Составляет и заключает договора с поставщиками.

4.14. Ведет медицинскую документацию.

4.15. Соблюдает правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

4.16. Оказывает доврачебную помощь при неотложных состояниях.

5. Права

5.1. Имеет право контролировать правильное использование, приход и расход лекарственных средств.

6. Несет ответственность

6.1. За учет, хранение и своевременную поставку лекарственных средств. Контролирует сроки годности и своевременное освоение лекарственных средств.

6.2. За надлежащее исполнение или неисполнение своих должностных обязанностей, предусмотренных настоящей должностной инструкцией, – в пределах действующего трудового законодательства РК.

6.3. За правонарушения, совершенные в процессе осуществления своей деятельности, за причинение материального ущерба, за ошибки, повлекшие за собой тяжкие последствия для здоровья и жизни человека – в пределах действующего трудового и иного законодательства РК.

7. Взаимоотношения

7.1. Систематически занимается самообразованием и повышением медицинской квалификации.

Наталья Григорьева

Кетопрофен

снимет **боль** и **воспаление** в мышцах, суставах, спине и шее.

Показания к применению:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (суставной синдром при ревматизме и обострении подагры, ревматоидный артрит, псориатический артрит, анкилозирующий спондилоартрит, остеоартроз, остеохондроз с корешковым синдромом, радикулит, воспалительное поражение связок, сухожилий, бурсит, ишиас, люмбаго)
- мышечные боли ревматического и неревматического происхождения
- посттравматическое воспаление мягких тканей и опорно-двигательного аппарата (повреждения и разрывы связок, ушибы)



с. РК-ПС-5W018668 DT 27.04.2012

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Троксерутин Ветпром Ваш уход за ногами!

Показания к применению:

- боли и отеки, связанные с хронической венозной недостаточностью
- чувство тяжести и боли в ногах, отечность лодыжек
- усталость, припухлость, судороги, парестезии
- острый поверхностный тромбофлебит и перифлебит
- варикозный дерматит
- боли и отеки травматического характера (в т.ч. при повреждении связок, растяжениях или ушибах мышц)



с. РК-ПС-5W018664 DT 05.02.2012

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ТОО "MFS COMPANY" КАЗАХСТАН, Г.АЛМАТЫ, УЛ.БАЙЗАКОВА 299

Специфика и перспективы аптек самообслуживания

Алексей Славич-Приступа, www.spct.ru

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ САМООБСЛУЖИВАНИЯ В АПТЕКАХ

При использовании самообслуживания важно в полной мере представлять себе его преимущества и риски:

ПРЕИМУЩЕСТВА САМООБСЛУЖИВАНИЯ	РИСКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ
<p>При достаточном количестве заинтересованной в открытом доступе клиентуры самообслуживание способно увеличить оборот и прибыль в 1,5–2 раза (иногда и больше) за счет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширения спроса вследствие более удобного доступа к товару; • дополнительных посетителей, предпочитающих самообслуживание; • «премиальной» части наценки за более удобный сервис. 	<ul style="list-style-type: none"> • Самообслуживание значительно чувствительнее к конкуренции магазинов и рынков по парафармации. • В ряде мест (например, около транспортных узлов) клиентура специфична и слабо реагирует на открытый доступ. • Гораздо выше затраты, в т.ч.: <ul style="list-style-type: none"> • зал от 30–40 кв. м, в разы больше мебели; • значительно дороже мерчандайзинг, существенно выше потери от воровства.

Как показывает опыт других сопоставимых стран (России, Украины, Молдавии), нередко, особенно в спальных районах, открытый доступ увеличивает продажи незначительно – лишь в пределах 10–20%, что в большинстве случаев делает окупаемость инвестиций в самообслуживание неприемлемой (порядка 10 лет и выше).

В целом из результатов моего экспресс-обследования казахстанских аптек у меня сложилось впечатление, что интерес посетителей к открытой выкладке в Казахстане пока довольно слаб. Моя экспертная оценка: в настоящее время в большинстве даже крупных казахстанских городов открытый доступ экономически оправдан (т.е. выгоден по сравнению с прилавочным форматом) не более чем в ~10% аптек (обычно в наиболее проходимых местах города).

Соответственно, в кратко- и среднесрочной перспективе порядка 3–5 лет сегмент самообслуживания вряд ли будет существенно расти – вполне возможно, в целом он даже несколько уменьшится. Как мне говорили представители казахстанского аптечного бизнеса, в последние годы тенденция переформатирования аптек с зонами самообслуживания в прилавочные весьма заметна.

Вместе с тем в долгосрочной перспективе сектор аптек самообслуживания, безусловно, будет расти в соответствии с потребностями и запросами клиентуры. Однако, судя по мировому опыту, в обозримом будущем даже в большинстве крупных городов он вряд ли превысит 30–40% аптечного сектора.

СПЕЦИФИКА АССОРТИМЕНТА И МЕРЧАНДАЙЗИНГА ПРИ ФОРМАТЕ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Суть аптечного самообслуживания в значительной степени в том, чтобы развить спрос покупателей за счет более удобного доступа к товарам и возможности внимательно рассмотреть их при выборе.

В частности, в аптеках самообслуживания обычно значительно выше продажи в целом ряде соответствующих ассортиментных категорий, которые особенно чувствительны к возможности их рассмотреть и даже «повертеть в руках»:

- косметика;
- средства гигиены;
- детские товары.

При удачном развитии аптеки самообслуживания происходит также повышение доли покупок более качественных и дорогостоящих товаров и в большинстве других ассортиментных категорий – не столько из-за введения самообслуживания как такового, но и вследствие роста количества более обеспеченных покупателей.

Соответственно, внедряя самообслуживание, целесообразно запланировать поддержание на первоначальные 3–5 месяцев:

- существенно более широкий (примерно в 1,5 раза) ассортимент, чем в среднем по городу;
- долю позиций парафармации порядка 50%, с особым акцентом на хорошее представление косметики, средств гигиены, детских товаров.

Однако очень важную роль в выкладке при самообслуживании играют и лекарства. Между тем в рамках моего выборочного обследования маленький (около 10% зала) лекарственный раздел имелся только в одном зале открытого доступа из 6 виденных мной аптек самообслуживания. Видимо, в Казахстане все еще распространено представление, что ассортиментом зоны самообслуживания может быть только (или почти исключительно) парафармация.

Основная причина прихода большинства посетителей в аптеки самообслуживания – как и в обычных аптеках: покупка лекарств (хотя при самообслуживании они порой и дают менее половины оборота/прибыли). Поэтому в открытую выкладку целесообразно помещать значительное количество (сотни артикулов) лексредств. В относительном выражении обычно не менее 15–20% зала имеет смысл отводить под лекарства.

По привлекательности в типичном, «классическом» зале самообслуживания, расположенном между входом и прилавком, резко выделяются зоны открытой выкладки «по траектории» движения от входа к прилавку отпуска лекарственных препаратов:

- небольшая зона, фронтально охватывающая обычно не более 3–5 м непосредственно напротив входа;
- зоны выкладки по пути от входа к прилавку отпуска лекарственных препаратов: в пределах ~1 м от траектории движения, на высоте ~1,5 м от пола;
- прикассовые области открытой выкладки.

Привлекательность данных зон обусловлена тем, что они могут «зацепить» внимание даже тех посетителей (часто их большинство), которые используют аптеку самообслуживания преимущественно в «прилавочном» режиме и не концентрируют внимания на открытом доступе.

Определенная специфика характерна для системы рубрикаторов. Во-первых, более обширный зал, как правило, требует системы навигации (облегчающих ориентацию дополнительных крупных рубрикаторов под потолком). Во-вторых, в условиях значительной более обильной выкладки обычно для улучшения ориентации желательны рубрикаторы для большинства категорий парафармации.

Существенных методических различий распределения товара по открытой выкладке сравнительно с охарактеризованным в предыдущих публикациях прилавочным мерчандайзингом нет: ключевым принципом остается последовательное размещение наиболее прибыльных категорий/артикулов в лучших местах. Однако все же следует учитывать ряд особенностей.

- С учетом проблемы краж ассортимент открытого доступа обычно приходится ограничивать по цене – судя по российскому опыту, уровнем примерно 1500 тенге, в зависимости от региона и специфики клиентуры.
- Размер витринной площади для открытой выкладки должен быть достаточным для буферного запаса, обеспечивающего поддержание наличия товара.

Но потребность в таком запасе в зале в принципе обычно невелика (3–5 упаковок по каждому артикулу в пределах 100–200 наиболее ходовых – по остальным запас свыше 1 упаковки в зале, как правило, не нужен), особенно при наличии автоматического отслеживания его уровня по каждой позиции информационной системой аптеки. Конкретные значения уровня запасов в зале определяются по опыту продаж. Важно учитывать, что у перегруженного запасами торгового зала заметно снижается обзорность и удобство использования.

Использование «групповой» выкладки (несколько упаковок одного и того же товара для повышения его заметности) рекомендуется осуществлять только при условии дополнительных бонусов от производителя «за рекламу».

В заключение отмечу, что наряду с «полномасштабным» самообслуживанием может применяться (обычно в условиях небольшого зала) и усеченная модель, охватывающая лишь небольшую часть потенциально возможной открытой выкладки. Однако в большинстве случаев при таком варианте дополнительные затраты (на контроль посетителей, мерчандайзинг, мебель) приростом продаж и прибыли не окупаются.

Даем сдачи



Аптека – это, как всем известно, торговая точка. Туда заходит покупатель, спрашивает, есть ли в наличии определенный лекарственный препарат, если есть, узнает цену, дает купюру и справедливо ожидает сдачи. А вот как быть в такой ситуации, когда у первостольника элементарно нет размена? Что должен сделать в таком случае он, да и любой другой продавец? Может, побежать с крупным дензнаком по соседним торговым точкам, бросив свое рабочее место, или отправить покупателя самого разменивать купюру? А если человеку элементарно плохо и ему срочно нужно требуемое лекарство? Да, это и в самом деле сложный вопрос. Мы побеседовали на эту тему с реальными продавцами и аптечными работниками и заглянули в наше казахстанское законодательство.

Начнем с последнего. На вопросы граждан о том, кто должен разменивать крупные купюры, покупатель или продавец, юристы отвечают однозначно: только продавец, так как розничная торговля порождает возникновение публичного договора, отказаться от которого коммерческая организация – субъект торговли – права не имеет. А отсутствие сдачи не является одобренной законом причиной отказа от заключения публичного договора купли-продажи. Вот небольшой юридический экскурс для прояснения ситуации.

Гражданский кодекс Республики Казахстан. Извлечение.

Статья 387. Публичный договор

1. Публичным договором признается договор, заключенный коммерческой организацией и устанавливающий ее обязанности по продаже товаров, выполнению работ или оказанию услуг, которые такая организация по характеру своей деятельности должна осуществлять в отношении каждого, кто к ней обратится (розничная торговля, перевозка транспортом общего пользования, услуги связи, энергоснабжение, медицинское, гостиничное обслуживание).

2. ...

3. Отказ коммерческой организации от заключения публичного договора при наличии возможности предоставить потребителю соответствующие товары (работы, услуги), не допускается.

Статья 399. Заключение договора в обязательном порядке.

... 4. Если сторона, для которой в соответствии с настоящим Кодексом или иными законодательными актами заключение договора обязательно, уклоняется от его заключения, другая сторона вправе обратиться в суд о понуждении заключить договор.

Сторона, необоснованно уклоняющаяся от заключения договора, должна возместить другой стороне убытки, вызванные отказом заключить договор.

Но на самом деле, то есть на практике, конечно, никто не будет обращаться в суд, чтобы принудить продать ему, скажем, упаковку памперсов. Зато покупатель может зафиксировать этот факт в книге жалоб и предложений и ослабить торговую точку на весь Интернет. Да и вообще может попасться кто-то идейный и снимет ваш отказ на камеру в мобильном телефоне, а потом призовет на помощь Общество по защите прав потребителей. Хотя те же юристы советуют руководствоваться здравым смыслом и не «упираться рогами» в той ситуации, когда у продавца нет размена. А теперь дадим слово реальным людям и узнаем, как они справляются с этой проблемой.

Берик П., продавец игрушек:

– Я о сдаче для своей торговой точки забочусь заранее. Мне повезло, что в том автобусе, на котором я езжу, нет валидатора. И вот я утром даю кондуктору 2000 тенге и прошу дать сдачу помельче; вечером та же самая история. В результате и кондукторам хорошо, и мне. Поблизости от моего отдела находится столовая «Каганат», так что иногда меняю крупные купюры там.

Раньше я работал продавцом в магазине электротехники и запчастей, магазин этот считался «крутым», поэтому мы «держали марку» и отправляли покупателей самих разменивать деньги. Изредка выбегали поменять сами в соседние магазины. Также хозяйка наша меняла для нас деньги в банке, и это было очень удобно.

Анна К., фармацевт:

– Да, так же как и все, меняем, где можем, выкручиваемся. Когда трудно дать мелочь, предлагаем на сдачу витамины, чай от простуды, крем для рук. Очень выручают знакомые, у которых так называемый «мелочный бизнес»: приносят нам размен прямо в аптеку. Еще, как вы видите, наша аптека расположена рядом с автобусной остановкой – тоже кондукторы автобусов заходят, мы им меняем мелочь на крупные. Вообще я отношусь к клиентам очень хорошо. За все свои 12 лет работы никогда не отправляла – меняйте деньги где хотите. Считаю, наличие мелочи для сдачи – это моя проблема. Всегда и обслужу, и совет дам, что лучше взять, что чем можно заменить.

КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Любовь Б., первостольник:

– Когда я только пришла работать в аптеку, была полна энтузиазма, сама заботилась о том, чтобы всегда была сдача. Возле моего дома была конечная остановка автобуса, я договорилась с водителем одной маршрутки, и он прямо домой раз в неделю приносил мне по пять-семь тысяч тенге мелочью. Потом мы еще взаимодействовали с работницей обменника, который находился за стеной аптеки, – она к нам ходила за водой, а за это разменивала нам деньги.

Да, действительно, в кассе должно быть столько, сколько пробито чеков, поэтому старалась не путать со своими деньгами, а менять на мелочь по мере поступления денег в кассу.

Вообще, со временем, если торговая точка расположена в оживленном месте, пообщавшись с людьми, узнаешь, что много у кого есть куча мелочи, но она им совершенно не нужна. К нам в аптеку приходили мужчины из торгового центра, где было что-то наподобие игровых автоматов, и сдавали нам мелочь. Потом еще две женщины стали приходить обменивать мелочь на крупные купюры: они торговали одна самсой, другая вареной кукурузой, то есть им давали много мелочи. А еще, так как наша аптека находилась рядом с церковью, приходила бабушка, которая стояла на паперти, и тоже нам сдавала мелочь. На заправке рядом тоже было много мелочи, но она потом закрылась, очень жаль.

Когда все равно не хватало мелочи, ездила на автобусах без валидатора – прямо поеду в один конец, перейду дорогу, еду обратно. Но так было тяжело таскать эти мешки с мелочью, да и кондукторы при пересчете могли ошибиться, а это ведь мне в убыток.

И тут еще этот мужчина – водитель маршрутки – уволился, совсем стало тяжело, выручка из-за этого падала. Я стала требовать от начальства аптеки, чтобы они обеспечивали нас, первостольников, мелочью. Тогда руководители начали заказывать для нас мелочь в банке. Это, кстати, дело не одного дня. Сначала надо заказать, получают уже на другой день. Привозили нам по мешку каждого номинала монет.

Раз в неделю тысяч на 20. Это было очень удобно. Во-первых, я сама не таскала теперь эти тяжелые мешки, во-вторых, в банке монеты считает машина, и поэтому точно известно, сколько монет ты имеешь. А то при всех вышеперечисленных способах приобретения мелочи – когда ее приносят сдавать в аптеку другие люди – была высокая вероятность ошибок: то и дело подводят покупателя, шумно, отвлекаешься.

Поэтому я считаю, что обеспечивать мелочью должно руководство. Тогда и не будет со сдачей никаких проблем.

Зарина Н., хозяйка магазина вязаных изделий:

– Ой, всегда иметь сдачу – это настоящая и серьезная проблема для меня. Как известно, налоговая инспекция требует, чтобы сумма денег в кассе совпадала с суммой пробитых чеков. Получается, что с утра закладываешь в кассу деньги на сдачу невозможно. Так и приходится то и дело докладывать свои, возникает путаница. Насчет размена выкручиваемся, как можем: тут идет в ход и мена денег в автобусах без валидатора, иногда на базаре удаётся «поймать» менялу, который разменяет 1000 тенге по 50 и берет за это 20 тенге. Но мой самый «коронный номер» – это множественный поход в супермаркет. Захожу, покупаю зубную щетку, расплачиваюсь купюрой номиналом в 10 000 тенге, потом кладу ее в камеру хранения, захожу опять, беру самсу (совершенно мне не нужную), расплачиваюсь купюрой в 5 000 тенге и так далее.

Я сейчас работаю в своем магазине одна. Рядом есть обменник и парикмахерская, мы с их работниками часто выручаем друг друга с разменом. Но представьте такую ситуацию: у меня нет сдачи. Мне, естественно, надо за ней выйти. А я же не могу сказать покупателю: освободите магазин, я его закрою на то время, пока буду искать мелочь. Так что говорю им на свой страх и риск: «Подождите меня здесь», – и оставляю «под честное слово» кассу, личные вещи, весь товар в магазине. Пока добуду размен, сердце прямо в пятках. А когда наш магазин находился на Кок-Тюбе, вообще нигде нельзя было найти размен поблизости. Так мы собирали мелкие деньги, как самые заядлые коллекционеры.

Поблизости от нас есть аптека, так там решили проблему довольно оригинально: на отдельном стульчике в этой аптеке сидит молодой парень, вроде охранника, он у них постоянно выбегает разменивать деньги.

А если менять деньги в банке – так это же надо сначала отстоять очередь и заказать, потом еще раз прийти, отстоять очередь и получить. У меня на это нет времени. Вот и взаимодействуем с соседями – обменником и парикмахерской, а случайным людям, которые порой заглядывают с просьбой о размене, приходится отказывать, так как знаю, что потом мне самой может не хватить денег для сдачи.

Вот что говорят продавцы и аптечные работники по поводу решения такой проблемы, как невозможность дать сдачу покупателю. Из всего этого можно сделать вывод, что самый лучший выход – это когда обеспечение реализаторов мелочью берет на себя руководство и заказывает мелочь в банке. Да, конечно, нужно приходить два раза, тратить время. Но зато это существенно повысит продажи в торговой точке и позволит продавцам и работникам вашей аптеки никогда не нарушать нормы Гражданского кодекса Республики Казахстан о публичном договоре.

Наталья Григорьева



IRELAND

Аптеки в стране
эльфов и лепреконов

О гномах и орках, троллях и гоблинах, феях, эльфах и лепреконах сложены десятки мифов и легенд в самой сказочной стране Европы – Ирландии. Эти предания передавались из уст в уста со времен викингов и кельтских друидов, готовивших лечебные варева из омелы и предсказывавших будущее. Ирландские саги и сегодня вызывают неподдельный интерес у жителей земного шара, а продукция фармкомпаний этой страны высоко ценится как на внутреннем, так и на внешнем рынках.

В Ирландии фармацевтическая промышленность является одной из ключевых отраслей экономики. Здесь работает множество фармкомпаний, включая транснациональные Pfizer, Schering-Plough, Abbot, Novartis и Allegran. Местных фирм, выпускающих фармацевтические препараты, в стране насчитывается свыше 150. В основном они производят витамины, дженерики и БАДы. Кроме того, они выполняют заказы иностранных производителей. Львиная доля ирландских лекарств экспортируется в страны ЕС. Больше всего медикаменты из Ирландии импортирует Великобритания: на ее рынок поступает до 80% всех экспортируемых страной ЛС.

АПТЕКА ПО-ИРЛАНДСКИ

В Ирландии функционирует более 1,5 тысячи аптек. Четверть из них входит в аптечные сети. Согласно ирландскому законодательству, на каждую городскую аптеку должно приходиться не менее 4 тысяч жителей, а в небольших населенных пунктах этот порог снижен до 2,5 тысячи человек. Расстояние между аптеками также строго регламентировано. В городах разрешается открывать аптеки на расстоянии не менее 250 метров друг от друга, а в селах – не менее 5 километров.

Из-за таких ограничений аптеку в Ирландии легче купить, чем открыть. Собственником ирландской аптеки может быть человек и без диплома фармацевта, но управлять аптечным учреждением имеет право исключительно профессиональный фармацевт.

Деятельность аптек и работу фармацевтов в стране с 2007 года регулирует Фармацевтическое общество Ирландии (PSI). В частности, этот орган контролирует подготовку кадров в фармацевтическом секторе, следит за количеством аптек и продлевает лицензии. Благодаря такому контролю все ирландские аптекари являются квалифицированными и знающими специалистами.

Обучаются будущие фармацевты в колледже в течение 4 лет. Затем они год стажироваться в аптеке под руководством наставника-фармацевта, сдают квалификационные экзамены в PSI и лишь после этого получают диплом. Лицензия на управление аптекой выдается только специалистам, имеющим опыт работы на полной ставке не менее трех лет.

АПТЕЧНЫЙ СЕРВИС

Обычно аптечные учреждения в Ирландии открыты с понедельника по субботу с 09.00 до 17.00 часов. Но часть из них также работает в воскресенье и праздничные дни. В каждой аптеке есть кулер с питьевой водой и одноразовые стаканчики, чтобы пациенты при необходимости могли сразу принять лекарство.

Также в некоторых аптеках Ирландии можно получить бесплатную консультацию фармацевта. Медицинские услуги в стране безумно дороги, поэто-



Аптекари консультируют клиентов по вопросам совместимости ЛС и дают рекомендации по применению препаратов, опираясь на описанную больным симптоматику

му люди часто приходят с вопросом «Что делать?» именно к фармацевтам. Аптекари консультируют клиентов по вопросам совместимости ЛС и дают рекомендации по применению препаратов, опираясь на описанную больным симптоматику. Однако даже если фармацевт в ходе консультации «назначил» препарат, клиент не сможет его получить, поскольку для отпуска большинства препаратов по ирландскому законодательству требуется рецепт врача. Без него порой сложно купить даже простое лекарство от кашля.

Стоит отметить, что в стране особое внимание уделяется вопросам безопасного хранения ЛС. Ирландские аптеки оборудованы сигнализацией, а в нерабочие часы аптеку охраняют сотрудники специальных служб. Большая часть медикаментов хранится в сейфах или запертых витринах. Фармацевты внимательно следят за сроком годности препаратов в аптеке, а также принимают у пациентов просроченные и ненужные лекарства для утилизации.

ЛИМИТ НА ЛС – 90 ЕВРО В МЕСЯЦ

По сравнению с другими европейскими странами стоимость лекарственных препаратов в Ирландии довольно высока. Розничные наценки на ЛС здесь составляют 33%. Но благодаря продуманной системе здравоохранения у ирландцев нет проблем с доступом к лекарствам.

В Ирландии существует схема Drugs Payment Scheme, согласно которой любой житель страны



может тратить на лекарства не больше 90 евро в месяц. В том случае, если расходы превышают этот установленный порог, их оплачивает государство. Причем такая услуга предоставляется всем гражданам и не зависит от уровня дохода пациента. Единственное неудобство при пользовании схемой DPS состоит в том, что все лекарства в течение месяца нужно покупать в одной и той же аптеке. В противном случае избежать переплаты будет сложно.

Также у ирландцев, страдающих хроническими (сахарный диабет, эпилепсия, болезнь Паркинсона, муковисцидоз) и психическими заболеваниями, есть возможность получать рецептурные препараты бесплатно. Для контроля над выдачей таких лекарств каждому пациенту заводят специальную медицинскую карту. Эти медкарты выдаются в Ирландии не только тяжелобольным, но и лицам старше 70 лет, а также малообеспеченным семьям. Кроме того, получить такую карту может житель Ирландии, не являющийся ее гражданином. Для этого он должен подтвердить свое намерение находиться на территории страны не менее года, предоставив в качестве доказательства, например, контракт на работу или договор об аренде жилья.

ФИШКИ ИРЛАНДСКИХ ЛЕКАРСТВ

Порой ирландские лекарства могут удивить своими названиями. Так, в аптеке можно найти ментоловое средство от насморка, название которого переводится на русский как «Друг гнусавых». Кроме того, на полках аптек можно обнаружить слабительное «Ночная фея», а также средство против гриппа «Ночная леди».

Кроме обычных лекарств, в Ирландии весьма популярна лечебная косметика. Приобрести ее можно только в аптеках, предварительно выслушав подробную консультацию специалиста и протестировав средства на установленном в помещении стенде или дома с помощью пробников.

Также в Ирландии есть очень много так называемых «медовых» магазинов, где можно приобрести средства для укрепления здоровья. Там продаются кремы с маточным молочком, медовое мыло, гели и даже конфеты. Ассортимент самого меда тоже огромен. Здесь представлены различные виды этого продукта, которых порой не встретишь даже на ярмарке, начиная от традиционного ирландского верескового до липового, ольхового, морковного, акациевого меда.

Еще четыре года назад в аптеках Ирландии было запрещено отпускать без рецепта врача противозачаточные таблетки «после секса», которые женщины пьют на следующий день после незащищенного полового контакта. Для католической Ирландии, где аборт является уголовным преступлением, открытая продажа таких таблеток – серьезный шаг. Сейчас их можно найти за 9,99 евро в любой аптеке.

Однако ирландские католики по-прежнему выступают против абортов и противозачаточных средств. Возможно, именно поэтому в структуре населения Ирландии сегодня заметно преобладают граждане младше 15 лет, что делает страну не только самой сказочной, но и почти самой молодежной на Земле.

Наталья Батракова



АЭРТАЛ®
ацеклофенак

PK-PC-5-№015898, 06.05.2010

Условия отпуска из аптек: по рецепту врача

Разрешение на рекламу № 4106, 30.05.2013 г.

Перед назначением и применением обязательно ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению!

НЕСТЕРОИДНЫЙ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ

таблетки 100 мг № 60

Показания к применению:

Симптоматическая терапия боли и воспаления при остеоартрозе, ревматоидном артрите и болезни Бехтерева.

Состояния, сопровождающиеся болью: зубная боль, внесуставной ревматизм, заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе перифрикт, лямбга, дорсалгия (в качестве анальгетика).

Способ применения и дозы:

Таблетки следует проглатывать целиком, запивая достаточным количеством жидкости. Аэртал® можно принимать с пищей.

Рекомендуемая доза 100-200 мг/сут: по 1 таблетке 1-2 раза в день.

Максимальная рекомендованная суточная доза составляет 200 мг (1 таблетка 100 мг утром и 1 таблетка вечером). При нарушении функции печени - 100 мг/сут.

С осторожностью принимать препарат пожилым пациентам, а так же с нарушениями функции почек. Продолжительность курса лечения устанавливается индивидуально, в зависимости от нозологической формы заболевания и выраженности клинических проявлений.

Побочные действия:

Применение некоторых НПВП в высоких дозах и при длительном применении может приводить к повышению риска развития артериальных тромботических нарушений (например, к инфаркту миокарда или инсульту).

Часто: головокружение; тошнота, диспепсия, боль в животе, диарея; повышение печеночных ферментов;

Нечасто: рвота, метеоризм, запор, изъязвления в ротовой полости, гастрит; зуд, экзантема, дерматит, крапивница; повышение уровня мочевины и креатинина в крови.

Редко и очень редко побочные явления подробно описаны в инструкции по медицинскому применению.

Считается, что применение НПВП совместно с циклоспорином или такролимусом может привести к повышению риска нефротоксичности в связи со снижением синтеза простагландина в почках. Следовательно, во время комбинированной терапии необходим контроль функции почек. Одновременная терапия аспирином и НПВП может привести к увеличению частоты побочных эффектов, поэтому при таких комбинациях следует проявлять осторожность. НПВП могут снижать диуретический эффект фуросемида, буметанида и антигипертензивный эффект тиазидов. Одновременное применение калийсберегающих диуретиков может привести к увеличению концентрации калия, следовательно необходим контроль уровня калия в сыворотке. НПВП также могут снижать эффект некоторых антигипертензивных лекарственных средств. Ингибиторы АПФ или антагонисты к рецептору ангиотензина II типа в комбинации с НПВП могут привести к нарушению функции почек. Существуют отдельные отчеты о гипотензивных и гипергликемических эффектах НПВП. Следовательно, при назначении Аэртала® следует рассмотреть возможность коррекции дозировки препаратов, которые могут привести к гипотензии.

Особые указания:

Нежелательные реакции можно свести к минимуму за счет максимально короткого курса терапии, направленного на достижение контроля над симптомами. Беременность и лактация: во время I и II триместра беременности Аэртал® допускается применять только в случаях, когда в этом существует очевидная необходимость. В случае применения Аэртала® женщиной, планирующей беременность, или во время I и II триместра беременности следует придерживаться минимально возможной дозировки и продолжительности терапии. Решение о назначении Аэртала® в период кормления грудью должно приниматься с учетом преимуществ грудного вскармливания для ребенка или преимуществ терапии Аэрталом® у матери.

Пациентам следует воздержаться от вождения автотранспорта и управления механизмами в случае возникновения головокружения, повышенной утомляемости или других нарушений со стороны центральной нервной системы в период приема НПВП.



ГЕДЕОН РИХТЕР

Представительство ОАО «Гедеон Рихтер» в РК
с. Алматы, ул. Нурлыбаева, 11,
тел.: (727) 258 26 22 (23), факс: (727) 262 00 58, e-mail: info@richter.kz

Несгибаемый Торфман



Hoffmann La Roche

Одна из самых знаменитых семей Германии и Швейцарии – Ля Рош. В XVIII веке об этом семействе ходило множество легенд и слухов. Родоначальница дамской литературы Германии Софи фон Ля Рош – первая в истории Европы женщина, которая сумела обеспечить семью своим литературным даром. Ее талантом восхищались знаменитый поэт Кристоф Мартин Виланд и естествоиспытатель Иоганн Вольфганг фон Гете. Супруг Софии, Георг Михаэль фон Ля Рош был знаменитым политиком. Их внуки унаследовали поэтический дар бабушки. Внук Клеменс Брентано стал легендарным поэтом-романтиком, а внучка Беттина фон Арним продолжила писательскую карьеру.

Семья Ля Рош и сегодня знаменита своими талантами. К примеру, Вальтер фон Ля Рош в 1990-х годах возглавлял редакцию крупной баварской радиотелевизионной компании Bayerischer Rundfunk. А статьями журналиста-аналитика Эммануэля Ля Роша восхищалась вся немецкая Европа. В 1895 году богатое и знатное семейство банкиров и фабрикантов Ля Рош породнилось с Фрицем Гоффманом, объединив свои финансы с талантом и знаниями семьи Гоффманов. Фриц женился на Адели Ля Рош, и они совместно организовали всемирно известную фармацевтическую фирму F.Hoffmann-La Roche & Co.

Клан Гоффманов происходил из Верхнего Гессена. Но в 1528 году они переселились в Базель, который имеет все основания претендовать на звание мировой столицы фармакологии. Ни в одном другом городе не найти такого количества научно-исследовательских и производственных фармацевтических фирм, и это обстоятельство оказало большое влияние на судьбу будущего основателя

компании. Отец Фрица, Фридрих Гоффман, занимался текстильным и лакокрасочным бизнесом. Его супруга Анна Элизабет Мериан происходила из известного офицерского рода. Ее дед был одним из основателей крупной торговой компании, а отец – успешным промышленником. 24 октября 1968 года у четы родился сын Фриц. Он был третьим ребенком Фридриха и Анны.

Начальное предпринимательское образование Фриц получил, работая банковским клерком на предприятиях у родственников. Был представителем химической торговой компании в Лондоне. В 1892 году Фриц устроился на работу в продуктовый магазин в Гамбурге и проработал там целый год, так как попал под карантин из-за начавшейся холеры. Когда карантин был снят, Фриц вернулся в Базель и возглавил химическую лабораторию по выпуску эфирных масел Bohny, Hollinger & Cie. Но вскоре он поссорился со своими работодателями и в 1894 году выкупил у них предприятие. На основе этой фирмы Фриц с химиком Максом Карлом Трауба учредил компанию Hoffmann, Traub & Co. Новая компания выпускала разные фармацевтические и химические препараты и вскоре стала пользоваться большой популярностью. В 1895 году произошло знаменательное событие: Фриц женился на Адели Ля Рош и вскоре выкупил долю Макса Трауба. Теперь фирма стала называться F. Hoffmann-La Roche. Для продвижения своей продукции Фриц Гоффман самое пристальное внимание уделял рекламным акциям и мероприятиям. Делая ставку на массовое производство и качество, он постоянно вел научные разработки и приобретал самое лучшее сырье. Но для развития компании Фриц остро нуждался в финансовых вливаниях. Тем более что на нем

висел непоплаченный кредит в 400 тысяч швейцарских франков. Такую невероятную сумму достать было очень тяжело, но Фриц сумел убедить своих кредиторов, что обладает предпринимательской жилкой и настоящим нюхом на прибыльные сделки. Базельские родственники ссудили ему необходимую сумму и даже добавили еще 70 тысяч на развитие бизнеса. К тому времени немецкие компании Merck и Schering уже доказали, что лекарственные средства – это не штучный товар и могут производиться фабричным способом в больших количествах. Конкурировать с такими гигантами Гоффман не мог и пошел своим путем. Вместо копирования уже известных препаратов он начал изобретать собственные. И в 1897 году компания F. Hoffmann-La Roche добилась своего первого большого успеха. Ее сироп от кашля Sirolin прославился на всю Европу. Начался расцвет фирмы. Филиалы F. Hoffmann-La Roche стали открываться в Италии, США, Англии и России.



Hoffmann La Roche

Самую большую ставку Фриц Гоффман сделал на рекламу. Он первым начал использовать рекламные акции в самой агрессивной форме. Конечно, это не могло вызвать положительного отклика у конкурентов, и его стали обвинять в наглой самопропаганде. Но время шло, и другие фармацевтические фирмы убедились в необходимости рекламы. Новые маркетинговые и рекламные разработки менеджеров Roche иногда принимают поразительные формы. Так, по данным гамбургского журнала *Der Spiegel*, американская Hoffmann-La Roche готовится торговать генетическими кодами скончавшихся американских знаменитостей. В восьмидесятых годах фирма выкупила (за 500 миллионов долларов) у лаборатории Cetus права на промышленное использование полимеразной цепной реакции. С помощью этой революционной для биохимии технологии генетики получили возможность быстро дублировать ДНК. Главный разработчик нового метода Кери Маллис получил в 1993 году за свое открытие Нобелевскую премию по химии.

Первая мировая война нанесла компании, казалось, невосполнимый ущерб. Германия объявила эмбарго на товары компании и заблокировала собственность фирмы. Практически все имущество было потеряно и в России. Как и в Германии, так и во Франции компания F. Hoffmann-La Roche подверглась репрессиям, полицейским обыскам с конфискацией товаров. Выстоять перед такими неудачами было нелегко. Но снова предпринимательский талант Фрица смог переломить ситуацию в свою сторону. В 1919 году Гоффман преобразовал компанию в акционерное общество и выгодно вложил свои акции. Это помогло компании выстоять и преодолеть кризис. В начале двадцатых годов фирма F. Hoffmann-La Roche добилась новых успехов и восстановила утраченные финансы. Фриц Гоффман был не только удачливым дельцом, но и талантливым руководителем. Он внимательно присматривался к своим рабочим и продвигал самых лучших. Настоящим приобретением для компании стал француз Эмиль Барель. Его заслуга – в выработке для компании нового курса, по которому ставка делалась на витаминные препараты. И это принесло такой грандиозный успех, что до сих пор Roche считается мировым лидером витаминного рынка. Еще в 1896 году Гоффман пригласил Бареля возглавить германский филиал компании. Француз обладал несгибаемым характером и большой принципиальностью. Своих подчиненных он держал в строгой дисциплине и следил за неуклонными выполнениями обязательств. Всех негодных он выгонял с работы весьма бесцеремонно, произнося фразу, ставшую легендарной: «Берите шляпу и убирайтесь, дверь уже открыта!». С 1920 по 1952 год Барель занимал пост председателя правления F. Hoffmann-La Roche в Базеле. Столь колоритную фигуру заметили все и, оценив его талант, даже поговаривали: «Roche – c'est Barelle (Рош – это Барель)».

Но вернемся к Фрицу Гоффману. Переломным моментом для него стал 1919 год. Этот год ознаменовался не только уничтожением почти всего дела его жизни, но и крахом семейного благополучия. Он развелся с Аделью Ля Рош и женился на Элизабет Мюльль. Вскоре он покинул пост председателя компании, а в 1920 году ушел из жизни. От первого брака у него было два сына, которые унаследовали коммерческий талант отца. Первый сын, Эмануэль Гоффман, занимал видные посты в правлении компании и был известным коллекционером и меценатом Швейцарии. А внук Эмануэля Лукас Гоффман – знаменитый биолог. Его природоохранная деятельность принесла ему всемирную известность. Много лет он занимал пост вице-президента знаменитого фонда World Wild Life.


Сегодня компания F. Hoffmann-La Roche – одна из ведущих производителей биотехнологических лекарственных препаратов в области онкологии, вирусологии, ревматологии и трансплантологии.

Марина Азанова



Батима Нұрбауова,
ЖК «Нурбауова Б.Т.»
аптека меңгерушісі

Табиғат, жер-дүниенің жаңарып, жасанатын кәктем мезгілінің ұлы күні – Наурыз мейрамымен барлық қазақстандықтарды құттықтаймын! Жарқын өмірдің бастамасы болып саналатын осы кәктем мерекесі сіздерге мол қуаныш пен бақыт алып келсін! Наурыз әр отбасында келісімнің, сыйластықтың, құрмет пен сүйіспеншіліктің дәнәкері болсын! Қажырлы еңбәктеріңізге толағай табыстар әкелсін, ел тыныш, туған жер аман болып, арайлап атқан әрбір таң шағ көңіл, бәрәке сыйласын. Ақ мол, жыл ырысты болсын!

A portrait of Dina Alimanova, a woman with short brown hair, wearing a white lace shawl with green embroidery over a black patterned dress. She is standing in front of a white shelf with books and candles. Her hands are resting on the shelf, and she is wearing a large ring and red nail polish.


Дина Алиманова,
директор ИП «Алиманова Д.О.»

Поздравляю всех с великим праздником Наурыз! В это весеннее время года природа, земля и все живое обновляется. В такой день наши предки давали благословение: «Пусть будет все хорошо, в изобилии, все плохое уйдет, а удача нас не покидает!». Что может быть лучше, чем эти пожелания?! Я от чистого сердца желаю каждой семье тишины, спокойствия, дружбы, согласия, единства, счастья!



Айтолған Джунебаева,
ЖК «Джунебаева А.»
аптека меңгерушісі

Құрметті қазақстандықтар! Бүгінгі келіп жеткен әдемі де шуақты Наурыз мерекесі баршамызға құтты болсын! Наурыз құт-береке, молшылық, жақсылық әкелсін! Деніміз сау, еңбегіміз жемісті болып, жылдан жылға жете берейік. «ЭМИТИ» компаниясына алғысым шексіз. Жұмысымыз әрі қарай жалғасып, татулығымыз жоғалмасын. Баршаңызға үлкен толағай табыс тілеймін.

A portrait of a woman with short dark hair, wearing a light blue sweater with a decorative beaded neckline. She is sitting in a white wicker chair against a blurred background of a city at night.

Людмила Кононенко,
заведующая аптекой ТОО «Ревит»

Мы здесь сегодня собрались,
Чтоб встретить праздник Наурыз!
Улыбки, шутки, звонкий смех
Пусть радуют сегодня всех!
Возьмемся за руки, друзья,
Ведь мы единая семья:
Татарин, русский и казах,
Литовец, немец и поляк.
За нашим праздничным столом
Мы вместе песни запоем!
Открыта дверь для всех гостей,
Для пожилых и для детей,
Весна навстречу нам идет
Весна на праздник всех зовет!
Народы самых разных стран
Шлют поздравленья в Казахстан!
Я поздравляю всех казахстанцев с национальным праздником Наурыз!
Пусть этот светлый весенний праздник, который символизирует начало новой жизни, принесет нам много радости и счастья! Пусть этот праздник будет посредником согласия, уважения, почтения и любви в каждой семье!
Встретим праздник Наурыз в здравии и изобилии! Пусть наш народ будет счастлив! Желаю всем крепкого здоровья, моря цветов, душевного тепла и долголетия. Пусть будет мир на земле!

Истинный предприниматель

ВСЕГДА НАЙДЕТ ВЫХОД

«Я человек земной, и мне нравится ощущать землю под ногами», – признается наша героиня. И действительно, она твердо стоит на ногах и уверенно идет к цели. Ведь Нурия предприниматель по своей натуре, а значит, любые трудности ей не страшны – напротив, они ее стимулируют к тому, чтобы каждый раз предпринимать новые шаги для решения возникающих вопросов или проблем. И вопросы – решаются, проблемы – отступают! Ей легко идти по жизни, ведь рядом – настоящие друзья, верные единомышленники и любящая семья.



Нурия Абишева,
директор ИП «ЖАНАОЗЕН»

Мое детство ничем не отличалось от детства других, росла с братьями и сестрами, а их у меня семь! Окончила школу, и, когда наступил момент выбирать профессию, мне помог старший брат, который окончил лечебный факультет. Именно он направил меня в фармацевцию. Отучилась пять лет и успешно окончила Туркменский государственный медицинский институт. Приобрела там подруг, с которыми дружу и по сей день.

После окончания института нас всех отправили работать по распределению. Отработав три года, как и требовалось, я вернулась на родину, вышла замуж. Нелегкие для всех нас 90-е годы совпали с рождением моих детей. Как только мои девочки подросли, меня позвали на работу в аптеку первостольником. Там и появилась идея открытия своей собственной аптеки.

Когда чего-то сильно хочешь, это начинает сбываться. Все вокруг стало работать на мое желание – появилось место, которое я хотела, появились люди, которые мне помогли. Так в 1999 году я открыла аптечный киоск в г. Жанаозене и стала индивидуальным предпринимателем. Конечно, конкуренция в то время была не такая, как сейчас, но логистика была плохо организована, оптовых фирм было не так много, не были развиты доставки медикаментов в отдаленные районы области – приходилось все делать самим. Но тем не менее работали и развивались. Через три года построила полноценную аптеку, затем еще одну, так потихоньку начали работать и в самом городе Актау. Сейчас в планах и дальше развиваться и расширяться; хотим перейти на стандарт Надлежащей аптечной практики GPP. Пора переходить от количества к качеству. Тем более, что мои дочери выросли и также окончили фармацевтические факультеты, сейчас они помогают мне во всем.

Особое внимание мы уделяем созданию дружной рабочей семейной обстановки в коллективе. Я считаю, что кадры – это одна из серьезных проблем в нашей отрасли, поэтому стараюсь создавать условия для плодотворной работы, что в свою очередь отражается на взаимоотношениях наших сотрудников с клиентами, на обслуживании. Сейчас у меня работают около 20 человек. Радует, что утечки кадров нет.

Также особое внимание уделяется модернизации, чтобы шагать в ногу со временем. Следим за новшествами в области фармации, приобрели аптечные рецептурные шкафы – они действительно облегчают работу фармацевтам; в новых аптеках делаем открытую выкладку, хотя, конечно, сложно поменять мышление и стереотипы фармацевтов, которые привыкли работать за стеклом. В целом идем вперед.

Я думаю о возможностях самоизлечения человека. Как бы это банально ни звучало, но я хочу, чтоб исчезли все болезни. Надеюсь, что когда-нибудь наши ученые придумают что-нибудь такое, что избавило бы нас от всех недугов. Вы, наверное, спросите, как же я тогда буду зарабатывать, – я бы на это ответила казахскими словами: «Егер де сен қыран болсан, тегістік көп қайда да». Я – индивидуальный предприниматель, а истинные предприниматели всегда найдут выход, что-то предпримут. Я, например, хорошо готовлю и шью. Когда в 1990-е сидела дома с детьми, то подрабатывала шитьем и готовила торты на заказ. Думаю, если бы у меня не было фармацевтического образования, то я бы открыла рестораны или ателье.

По-моему, есть две основные проблемы, которые представляют сегодня угрозу для человечества: экология и войны. Думаю, с первым все понятно, и, наверное, это заботит большинство людей и многие работают над тем, как исправить ситуацию в лучшую сторону. Что касается проблемы войн, то это как раз очень актуально сегодня. Из-за того, что несколько человек не понимают друг друга, не могут между собой договориться, страдает много ни в чем неповинных людей. Эта проблема решается и зависит конкретно от людей, поэтому очень хочется, чтоб было взаимопонимание – как между отдельными людьми, так и целыми государствами. Ведь нет ничего ценнее мира.



Хотела бы я полететь в космос? Наверное, я отвечу вам «нет». Я человек земной, и мне нравится ощущать землю под ногами. Думаю, что мне более интересны земные прелести, нежели небесные.

Моя семья небольшая: муж и две дочери. Все свободное от работы время мы говорим об аптеке, конечно, устаем к вечеру, но работа для нас – удовольствие. Раз в год обязательно выезжаем всей семьей на отдых. Основное мое увлечение – это фитнес, и обязательно раз в неделю баня с подружками.

В преддверии праздников хочу пожелать всем хорошего настроения. Женщинам желаю много радости, благодарности и заботы от мужей и детей; здоровья, чтоб свершать новые дела. Всем нашим соотечественникам желаю мира в нашей стране, спокойствия и понимания в семье, процветания в бизнесе и делах. Пусть этот год станет плодородным и принесет много радости каждому!

Беседовала Дана Бердыгулова

Таких берут в космонавты

На этот раз мы поговорим о таком качестве человека, как лидерство. А поскольку темой нашего номера в этом месяце является космос, то попробуем раскрыть портрет лидера на примере космонавтов. Ведь несомненно, что люди такой почетной и нелегкой профессии – прирожденные лидеры



Лидер – это личность, способная командовать самим собой, что позволяет такому человеку доминировать над другими. Он умеет подчинить и с легкостью вовлечь людей в какое-нибудь дело. Какой бы работой ни занимался лидер, он стремится выполнить ее на более высоком уровне. Это диктуется его стремлением быть уважаемым и иметь хорошую репутацию. Он отдает предпочтение решению практических задач. Всегда готов к трудностям, ведь их преодоление возвышает его даже в собственных глазах. Отличительной чертой лидера считается доброта и преобладание хорошего настроения, а это присуще сильным и волевым людям. Космонавты должны быть сильными и выносливыми как в физическом, так и в психологическом плане, чтобы справляться с чрезмерными нагрузками. В первую очередь им нужна способность к самоконтролю и самодисциплине. В силу своей профессии им приходится постоянно учиться и овладевать новыми навыками – становиться универсалами. Процесс получения образования у них практически никогда не заканчивается. Более половины рабочего времени космонавты проводят за учебой, изучая теорию и тренируясь в самых разных условиях. Им приходится посещать различные предприятия и организации, которые имеют отношение к космонавтике, для получения дополнительных знаний. Но основная работа проводится в Центре подготовки

космонавтов. Как уже отмечалось, обучаются космонавты не только теории в учебных аудиториях, но также проходят подготовку в воздушном пространстве, на водной поверхности и под водой, на земле и под землей, в зонах с разным климатом и разной географией. На специальных тренажерах они отрабатывают свои действия в таких условиях как повышенная температура, ограниченное пространство, пониженное давление и т.п. Все это требует умения управлять и командовать собою – основной черты лидера.

Лидер обладает умением быстро приспосабливаться к новой обстановке. Его миролюбие и предупредительность позволяют без труда сходить с новыми людьми. Благоразумие, смелость и снисходительность к чужим слабостям отличают лидера от других. Люди не считают стыдным идти за ним и подчиняться ему. Его внешняя и внутренняя уверенность способствует этому. И если говорить о группе людей, то ее лидером способен стать тот, кто сможет разрешить задачи и проблемы, стоящие перед этой группой. Он должен полностью разделять ее ценности и нести в себе важные для нее личностные черты, то есть, образно говоря, быть ее зеркалом. Признание высоких заслуг и достоинств лидера выражается в доверии к нему. Люди готовы идти за своим лидером потому, что внутренне находятся в согласии и единении с ним. Но хочется

отметить, что при этом он должен соответствовать группе и выражать ее интересы. Лидеры прилагают активные действия, чтобы достигнуть высот, и затем с радостью наслаждаются своим триумфом. Такие люди нередко являются хорошими ораторами, их слова звучат убедительно и смело. Деньги для лидера являются не самоцелью, а средством достижения успеха. Умение быстро перестраиваться в психологическом плане – тоже немаловажная черта лидера. Также и космонавты должны быть широко развитыми и стрессоустойчивыми. Их здоровье должно быть отличным, чтобы выдерживать большие нагрузки. Ведь в невесомости организм отвыкает от обычной жизни на Земле. В таком условии кости приобретают хрупкость, организм теряет влагу, мышцы дистрофируются. Когда космонавты возвращаются на Землю, их организм вновь испытывает большой стресс. Из-за отсутствия тонуса в мышцах первое время приходится ходить в специальных костюмах. Восстановление занимает продолжительное время и зависит от изначального показателя здоровья космонавта. Этот показатель выявляется еще во время подготовки специалистов. Кроме занятий на тренажерах, практикуются еще и полеты на самолетах, прыжки с парашютом, погружения и упражнения на выживание. Последнее может происходить как в условиях сильной жары, так и на большом морозе. Такая подготовка очень необходима, особенно для работы в открытом космосе, где приходится проводить эксперименты и принимать грузовые корабли, привозящие воздух, продовольствие и нужное оборудование. Умение работать в команде очень нужно космонавтам, ведь часто космический экипаж состоит из нескольких человек.

Можно выделить три основные специализации космонавтов. **Космонавтом-испытателем** является пилот космического корабля. Он выполняет задачи по пилотированию корабля, его взлету и посадке, а также следит за работой всех основных систем и действием экипажа. Такими становятся военные летчики, которые имеют немалое количество вылетов и послужной список которых безупречен. В обязанности **космонавта-инженера** входит обслуживание технических систем корабля, разработка и испытание новых технических систем, а также ремонтные работы во время полетов. **Космонавт-исследователь** проводит медико-биологические исследования в космосе. Таких космонавтов обязательно включают в состав длительных экспедиций, где они следят за здоровьем экипажа и проводят нужные эксперименты. Как мы видим, все они должны обладать качествами лидера.

Выявлено 4 типа лидера:

Интуитивно-эмоциональный. Основной чертой этого типа является направленность усилий на стимуляцию роста личности людей, работающих с ним. В первую очередь его волнуют их интересы

и проблемы. Лидер такого типа проявляет гибкость в общении, чувствительность и оптимизм. Он способен легко убеждать. Однако нежелание порой идти навстречу своим сотрудникам является минусом такого лидера.

Интуитивно-логический. Такой тип направляет свои силы и способности на разработку концепций и составления четкого алгоритма дальнейшего развития. Его не пугают сложности, и он с легкостью отстаивает свои принципы. Предпочитает считаться только с имеющими высокий интеллект людьми. Умение мыслить логически – его сильная сторона.

Сенсорно-решающий. Для этого типа характерно чувство ответственности. Он предпримет все меры, чтобы работа была выполнена в срок и со всеми подробностями. Читает все устоявшиеся традиции и обычаи. Однако не допускает ничего нового, что, конечно, будет существенным минусом для развития его системы.

Сенсорно-воспринимающий. Главным качеством является гибкость. Это позволяет таким лидерам чувствовать себя уверенно в стремительно меняющихся ситуациях. Такое качество особенно нужно при необходимости быстрого принятия решения и конкретных действий. Лидеры такого типа обычно рассчитывают только на свою интуицию.

Вот о таких типах лидеров и специализациях космонавтов (которые все являются природными лидерами – такое требование заявлено даже у них в должностной инструкции) мы хотели вам сегодня рассказать. А теперь – слово специалисту.

Жанна Яворская, дипломированный психолог, г. Алматы:

Лидеры не рождаются и не делаются кем-либо – они делают себя сами.

Стивен Кови

Однажды я проводила тренинг лидерства в медицинском университете. Там среди членов группы были и генетики. Мы задумались о том, существует ли феномен врожденного лидерства. Возникли жаркие споры и дебаты, результатом которых явился вывод о том, что лидер государственного масштаба должен быть природным лидером, лидером от Бога, но каждый человек, имеющий сильную волю, целеустремленность и умение реализовать цели, способен стать лидером.

Когда речь идет о космонавтике, лидерство должно быть качеством приобретенным, то есть сформированным. Почему? Все очень просто. Современная космонавтика – область хоть и развивающаяся, но мало изученная. В ней еще много неизведанного, загадочного. Она изобилует ситуациями неизвестными, непредсказуемыми и неожиданными.

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Представьте себе – огромная неизведанная Вселенная, которая живет по своим законам, о которых мы, люди, имеем самое мизерное знание и понимание. В ней всё тайна и неизвестность, в ней живет непознанное, неподвластное нашему разуму. Космонавты вынуждены находиться в условиях такой острой неизвестности долгий срок. Если учесть, что самое страшное для человека – неизвестность, непонимание, чего можно ждать от Галактик, как с этим справиться, как контролировать, как сохранить жизнь себе и другим в мире, где все иначе, то становится понятным, что в космос должен лететь человек, который сумел сделать себя. Именно в этих обстоятельствах, когда нет советчиков, ситуация неподконтрольна и вариантов ее решения и исхода великое множество, а самое главное, решения отличаются от тех, которые мы принимаем в условиях жизни на Земле, – в таких обстоятельствах и нужен лидер, который научился самостоятельно преодолевать препятствия, брать ответственность на себя за дело, за своих людей, научился быть креативным, нестандартным и, самое главное, бесстрашным и рискованным. Сумел преодолеть многие трудности на пути собственного лидерского становления, научился делать ставку даже в самых сложных ситуациях в первую очередь на себя, а уже затем на тех, кто рядом. Сумел однажды – значит, сможет снова. И, главное, в космосе нужен человек, который не знает слов «безысходность», «тупик», «конец».

Лидерство – это в первую очередь осознание своей уникальности, а не поиск «чудодейственных рецептов», позволяющих возвыситься над другими

Каков же психологический портрет такого лидера? Мне думается, что лучше всего для космонавтов подходит модель под названием voice. Выглядит она так:

V – Vision – видеть будущее, из разрозненных деталей создавать целостную картину и переводить ее в долгосрочный план действий (не менее 3 лет);

O – Organization – уметь декомпозировать цели организации, их выполнение в различных функциональных областях;

I – Integrity – уметь создать команду и объединить последователей ценностями и целями;

C – Communication – уметь общаться с командой для достижения результатов, объяснять, убеждать и вдохновлять;

E – Execution – обеспечить трансформацию планов в синхронизированные действия всех вовлеченных, преодолевать преграды.

Такая модель требует наличия определенного набора качеств, которые хорошо вписываются в профессию «космонавт». Я бы отнесла к ним следующие:

Vision

- Лидерское мышление. Дальновидность и стратегические способности
- Активное целеполагание и реализация целей

Organization

- Достижение высоких стабильных показателей
- Умение преодолевать трудности

Integrity и Communication

- Умение строить отношения с клиентами
- Способность вести за собой
- Организаторские и коммуникативные способности

Execution

- Ответственность перед обществом
- Умение быстро реагировать на ситуацию
- Порядочность и твердая воля
- Предпринимательский и новаторский характер
- Склонность к нововведениям и их внедрению

Если говорить проще, то космосу нужен лидер-герой, для которого совершение героических поступков стало повседневной реальностью. Когда без громких слов решаются ежесекундные вопросы жизни и смерти, без паники и сомнений принимаются самые оптимальные решения, когда мозг – это мощный компьютер, способный в кратчайшие сроки проанализировать ситуацию, увидеть возможности и выбрать самое гениальное решение, которое в данных обстоятельствах, при данных условиях обязательно приведет к достижению ожидаемого результата. Такое лидерство – это в первую очередь осознание своей уникальности, а не поиск «чудодейственных рецептов», позволяющих возвыситься над другими. Суть превращения в лидера заключается в том, чтобы стать самим собой и полностью использовать те уникальные свойства, которые даны человеку, – все его навыки, дарования, энергию – и обратить их во благо свое и человечества.

Владислав Нестерцов, Наталья Григорьева

Дорогие читатели!

По вашим многочисленным просьбам, присланным в адрес редакции, мы приняли решение о продолжении творческого конкурса.

Но рамки его будут немного расширены.

Вы можете присылать не только свои стихи, рассказы, эссе, но также и рисунки, поделки, вышивку – одним словом, все, что сделано своими руками. Если вы любите готовить и украшать свои блюда, высылайте свои рецепты.

Самое главное, чтобы был творческий подход и обязательно пошаговая инструкция с фотоотчетом об этапах своей работы.

Кроме того, ваши дети и внуки тоже могут принять участие в конкурсе.

Редакция оставляет за собой право выбора присланных материалов для публикации. Итоги конкурса будут подводиться в конце года, победителей определит читательское голосование.

Свое мнение об опубликованных материалах вы можете присылать на электронный адрес редакции.

Победителей конкурса ждут призы:
Для взрослых – подарочные сертификаты магазина бытовой техники

1 место – номиналом 40 000 тенге

2 место – номиналом 20 000 тенге

3 место – номиналом 10 000 тенге

Для детей – подарочные сертификаты магазина Marwin

1 место – номиналом 20 000 тенге

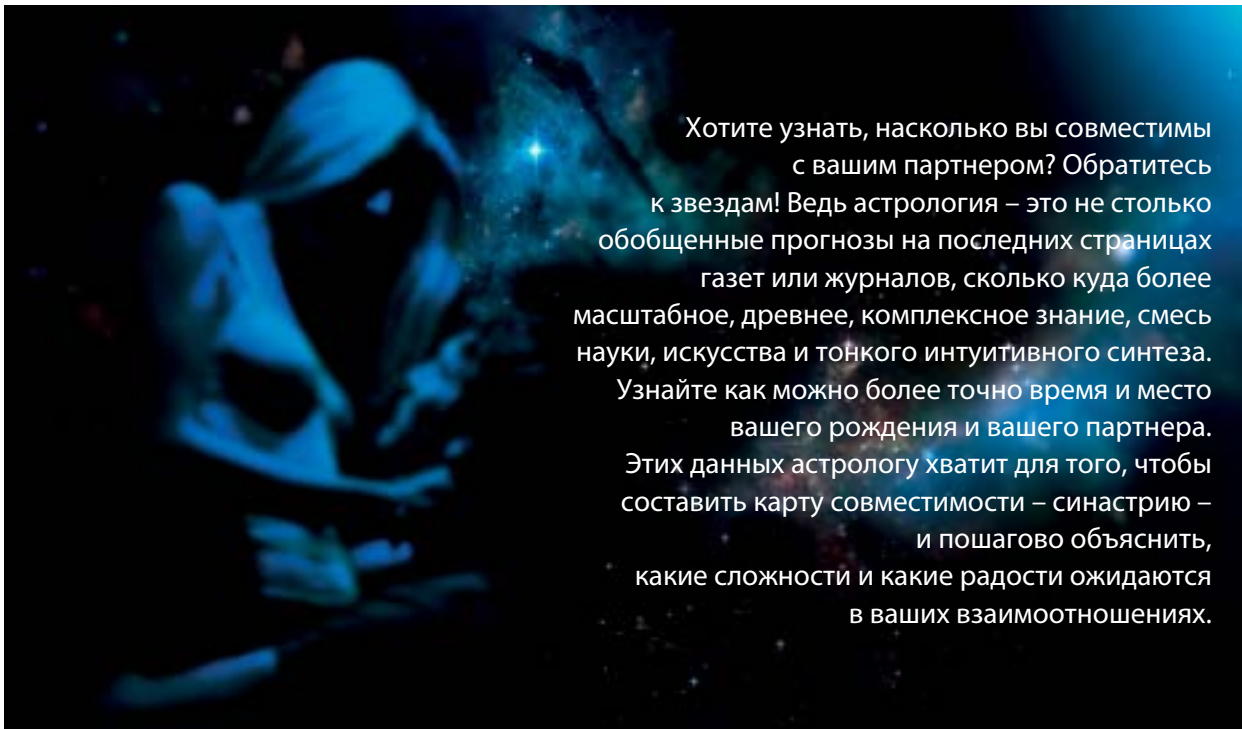
2 место – номиналом 15 000 тенге

3 место – номиналом 10 000 тенге

Присылайте свои работы
на адрес d.berdygulova@amity.kz

Как звезды влияют

НА СОВМЕСТИМОСТЬ



Хотите узнать, насколько вы совместимы с вашим партнером? Обратитесь к звездам! Ведь астрология – это не столько обобщенные прогнозы на последних страницах газет или журналов, сколько куда более масштабное, древнее, комплексное знание, смесь науки, искусства и тонкого интуитивного синтеза. Узнайте как можно более точно время и место вашего рождения и вашего партнера. Этих данных астрологу хватит для того, чтобы составить карту совместимости – синастрию – и пошагово объяснить, какие сложности и какие радости ожидаются в ваших взаимоотношениях.

Впрочем, астрология – открытое знание, и при должном уровне любопытства и усердия оно открывается каждому, кто находится в поисках ответов.

Астрология подразумевает, что небесные тела влияют на нашу жизнь, в частности астрологов интересует точное время рождения человека: то, как планеты были расположены в этот момент, становится предпосылкой ко всей его дальнейшей судьбе.

Мы привыкли относить себя к тому или иному знаку гороскопа. Я, например, Телец, вот он – Весы, а она – Дева. Эти ярлыки означают только то, что в момент рождения в указанном знаке (созвездии) находилось Солнце. Это наш Солнечный знак. Солнце связано с личностью, волей, ощущением своего Я, поэтому это положение часто считают главным. Но почему же тогда представители одного знака бывают так непохожи друг на друга и судьбы их складываются совсем по-разному? На этот вопрос отвечают натальные карты различных людей одного знака. При составлении натальной карты – карты рождения – астролог обязательно учитывает положение и других небесных тел на момент рождения. Где, в каком знаке, в каком доме находился Меркурий, Венера, Уран, Сатурн, Луна и т.д. Как плане-

ты взаимосвязаны друг с другом, образуют ли они какие-либо аспекты между собой? Так, например, нахождение планет в диаметрально противоположных друг от друга местах называют оппозицией. Эти планеты непременно «спорят» между собой, создавая массу неудобств, связанных с реализацией планетарных принципов в жизни человека. Если же в натальной карте небесные тела, наоборот, стоят максимально близко друг к другу (в проекции натальной карты) – это положение называют соединением. Оно более благоприятно, и под ним понимают тесную взаимосвязь принципов планет – если «включилась» одна планета, вместе с ней «включается» и вторая.

Принципы планет – это определенные характеристики, которыми наделяют планеты солнечной системы и некоторые другие небесные тела. Так, например, Венера является символом красоты, женственности, искусства в общении, любви, искусства и эстетического восприятия мира. Венера управляет ласковым Тельцом и нежными Весами, даря каждому из этих знаков свое качество любви. Более земное, оформленное – Тельцу, более возвышенное и легкое – воздушным Весам. Марс

наделяют традиционными мужскими, воинственными качествами. К принципу этой планеты относят проявление активности, гнева, борьбы за власть и т.п. Марс управляет неукротимым Овном, который, как правило, имеет много качеств Марса в характере.

И так каждая планета имеет свой принцип, свою зону ответственности. Меркурий – планета знаний, понимания, информации, искусной речи. Управляет Девой и Близнецами, для которых ценность ума и качества информации часто превыше всего остального.

Планету Сатурн связывают с порядком и дисциплиной, она управляет Козерогом, который проносит отпечаток принципа этой планеты через всю жизнь. Уран, напротив, планета хаоса, научно-технического прогресса и озарений, уводящих далеко в будущее. Управляет оригинальными Водолеями, которые часто кажутся не от мира сего – нестандартными и прогрессивными.

Луну, как ночное светило, в противовес Солнцу – сознанию – связывают с подсознанием. Вместе с тем ее область «компетенции» – это дом, семья, отношения с матерью. Луна управляет загадочными Раками. Плутон отвечает за фатальность и рок, Нептун – за божественную любовь и иллюзии, Юпитер – за расширение сферы влияния.

В натальной карте каждого рожденного на Земле человека эти планеты выстроены определенным образом – так, как они были расположены в момент его рождения. Когда мы накладываем две натальные карты друг на друга, чтобы узнать, как сложатся отношения между людьми, мы получаем карту совместимости – синастрию. Ее исследование более сложное, чем изучение карты рождения. Однако результат стоит всех усилий. Если до того, как выйти замуж за любимого, или при выборе из нескольких возможных вариантов партнеров вы сможете увидеть возможные болевые точки соприкосновения ваших судеб, это поможет избежать ошибок в будущем, а также лучше понять себя, своего партнера и структуру ваших отношений. Где будет концентрироваться энергия, какими вещами вам было бы полезно заниматься вместе, в каких сферах вы будете легко понимать друг друга, а где взгляды будут разниться.

Ни одна психологическая типология не дает столь четких и развернутых ответов о том, что же это за человек передо мной. Что для него действительно важно в жизни, в чем основные источники его мотивации, откуда он черпает силы, каковы предпосылки его реализации? Я занимаюсь астрологией уже более восьми лет и всякий раз нахожу в ней что-то новое.

Допустим, вы обратились к астрологу или скачали астрологическую программу, где ввели ваши данные времени, даты и места рождения, данные вашего партнера, а затем получили натальную карту для

каждого из вас. Вот ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание при анализе синастрии – совмещении натальных карт.

Положение Луны партнера. Идеальным совпадением судеб считается, когда положение Солнца у одного партнера приходится на положение Луны другого. То есть они должны быть хотя бы в одном знаке.

Например, если вы Водолей с Луной во Льве, то партнер с Солнцем во Льве будет для вас крайне желательным и притягательным. А если угораздит встретить Солнечного Льва с Луной в Водолее – это точно ваша судьба. Берегите его, будет полное взаимопонимание.

И наоборот, если хотя бы Луна вашего партнера находится в вашем солнечном знаке (например, я Телец, у моего партнера Луна в Тельце), можно рассчитывать на то, что этот партнер будет высоко ценить вас всю жизнь и вообще подсознательно стремиться к представителям вашего солнечного знака.

Если точно известно время рождения обоих партнеров, можно обратить внимание на асцендент – точку начала гороскопа. Если асцендент одного партнера совпадает с солнечным знаком другого – взаимопониманию быть. Например, асцендент у партнерши в Скорпионе, а партнер – сам солнечный Скорпион. Эти люди будут находить друг в друге нужные виды энергии, и им не придется вместе скучать.

Если время рождения точно неизвестно, его можно восстановить с помощью метода астрологии, называемого ректификацией, где по основным событиям вашей жизни, а также некоторым особенностям характера и даже внешности восстанавливается время рождения вплоть до секунд.

Естественно, при рассмотрении гороскопов двух людей стоит посмотреть на совместимость стихий – знакомого многим правила совместимости, где стихия Воздуха совместима только с Огнем, а Земля – с Водой. Однако, зная только солнечный знак партнеров, не стоит бросаться утверждениями, будто Стрелец и Рак никак не могут быть вместе, потому что один – Огонь, а второй – Вода. Практика показывает, что очень многие солнечные знаки из разных «несовместимых» стихий находят глубокое взаимопонимание и любовь в паре. Какое количество каждой стихии действительно находится в гороскопе партнера – укажет натальная карта. Необходимо учесть все значимые планеты и знаки, в которых они располагаются. Так и выходит, что к примеру, Рак с общим преобладанием стихии Воздуха в гороскопе становится нужным и понятным Стрельцу с преобладанием огненной стихии. То есть у такого Рака другие небесные тела, помимо Солнца, стоят в воздушных знаках.

ОТНОШЕНИЯ

Также важно просмотреть все аспекты – гармоничные и напряженные «отношения» между планетами, которые будут образованы между двух гороскопов. Если натальная карта графически представляет собой окружность с нанесенными на ней точками положения планет, то аспекты – это хорды, проведенные от одной планеты до другой. Хорда стягивает дугу определенного значения в градусах, но нас интересуют только некоторые из них. Так, выше уже упоминался аспект оппозиция (180°) и соединение (0°). Также интересны и значимы другие виды аспектов – трин (120°), секстиль (60°), квадрат (90°).

В первую очередь астролога заинтересует наличие соединений в карте синастрии. Если они есть, можно говорить о некоторой предрасположенности партнеров друг к другу, но имеет большое значение, какие именно планеты или небесные тела в соединении. Так, например, соединение Луны и Солнца партнеров или Марса и Венеры является отличным показателем совместимости.

В первую очередь астролога заинтересует наличие соединений в карте синастрии. Если они есть, можно говорить о некоторой предрасположенности партнеров друг к другу

Нью-Йоркская школа астрологии на основе собственных исследований выявила закономерность, согласно которой в астрологии совместимости имеет смысл рассматривать планетоид Хирон. Существует научная гипотеза о том, что между орбитами Марса и Юпитера существовала планета Фаэтон, которая распалась и образовала пояс астероидов, самый крупный из которых – Хирон. В астрологии Фаэтон отвечал за любовь и гармонию. Именно с его распадом человечество утратило канал, который отвечал за «интуитивно правильный выбор человека». Также Фаэтон управлял тринадцатым знаком гороскопа – Змееносцем. Хирон, который был открыт в 1977 году, унаследовал качества Фаэтона: связь, гармонию, любовь.

При поиске индикаторов совместимости можно посмотреть, образует ли Хирон одного из партнеров соединения с Венерой, Нептуном или Юпитером. Если да, то можно говорить о том, что отношения будут на всей протяженности пути преисполнены романтики и счастливых, наполненных дней.

Напряженные аспекты между планетами партнеров – оппозиции и квадраты – укажут те сферы, по которым будет проходить основная «мыльная опера» нашей жизни. Гармоничные аспекты – соединения, секстили, тринны – укажут на сильные стороны



союза, те вещи, которые будут даваться паре легко, или те сферы, в которых партнерам будет легко проявить себя и поддерживать друг друга. Если аспектов в синастрии немного, значит и влияние партнеров друг на друга может быть не слишком сильным. Для синастрии лучше уж напряженные аспекты, чем вообще никаких.

Положение Лилит в знаке, мнимой точки на орбите Луны, отвечающей за темную сторону личности человека, его Тень, а также аспекты к ней партнера могут указывать на кармическую связь в прошлом и необходимость разрешения или завершения определенных кармических ситуаций и «хвостов».

Существует легенда о Даре, которым Создатель наделил каждый солнечный знак.

Овну было даровано чувство Собственного Достоинства. Тельцу – Дар Силы. Близнецам – Дар Знания. Раку – Дар Семьи. Льву – Дар Чести. Деве была подарена Чистота Мышления. Весам – Дар Любви. Скорпиону – Дар Цели. Стрельцу – Дар Жизнелюбия. Козерогу – Дар Ответственности. Водолею – Дар Свободы. Рыбам – Дар понимания замысла Создателя. Каждый из солнечных знаков приходит затем, чтобы исследовать дар, выполнить задачи, ему уготованные, и при этом делиться, обмениваться своим даром с другими. Если вам по душе дар какого-либо из других знаков, например, очень хочется Жизнелюбия – можно поискать будущего партнера среди солнечных Стрельцов.

Неважно, состоите ли вы в отношениях или находитесь в поиске партнера, – если вы хотите обрести большую ясность в том, какой партнер вам подойдет, или подходит ли вам тот, кого вы уже знаете, – проконсультируйтесь по вопросу взаимоотношений, чтобы быть уверенным в выборе вашей второй половинки. Более подробную информацию конкретно о вашей карте рождения и ваших взаимоотношениях с партнером вы можете получить на личной консультации астролога.

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

худеем
за
неделю

НОВИНКИ В
КАЗАХСТАНЕ!!!



реклама

ПРОДУКТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА

Побалуйте себя вкусными десертами и кофе без вреда для вашей фигуры!

Так хочется быть стройной и привлекательной! В процессе похудения очень важно не навредить своему здоровью, добиться желаемого результата и закрепить его. Система питания для снижения веса «Худеем за неделю» разработана экспертами в области диетологии для гармоничного похудения с постепенным снижением веса и возможностью удерживать достигнутый результат длительное время.

Система состоит из 3-х этапов:

- На 1 этапе необходимо подготовить организм, очистить его от токсичных веществ, продуктов обмена и обеспечить его необходимыми продуктами и минералами
- На 2 этапе идет активное снижение веса за счет потребления активных функциональных компонентов «жиросжигающего» комплекса, способствующих ускорению обменных процессов и уменьшению чувства голода, а также за счет контроля калорий
- На 3 этапе важно стабилизировать вес и закрепить результат

Представляем вашему вниманию новинки для 2 и 3 этапа:

Кофе для похудения КАПУЧЧИНО С ЗЕЛЕНЫМ КОФЕ

Идеальный кофе для красоты и стройности, способствует снижению и контролю массы тела. Используйте как самостоятельный продукт или на втором и третьем этапе системы питания для снижения веса.

Вкусные низкокалорийные десерты ДВА ШОКОЛАДА

Лаконство содержит collagen, необходимый для поддержания эластичности кожи при похудении.

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

Сытный белковый перекус, способствует уменьшению чувства голода

Используйте десерты как самостоятельный продукт или на третьем этапе системы питания для контроля аппетита и стабилизации веса



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ КАЗАХСТАНА

Горячая линия: 8-800-100-03-01



Все профессии важны... но кем быть?

Раньше каждый второй ребенок бредил звездами и мечтал стать космонавтом, тогда как сегодня дети чаще мечтают стать президентами или хотя бы влиятельными чиновниками. Мечты мечтами, но на пороге окончания школы, несмотря на юный возраст, каждому предстоит принять важное решение, которое определит его дальнейший образ жизни и судьбу. Одни дети уже с детства решили, кем быть, другим выбор дается сложнее. Как направить ребенка по его собственному пути, а не сделать заложником собственных нереализованных амбиций? Как помочь ребенку сознательно выбрать нужную именно ему профессию?

Разглядеть таланты ребенка, которые могут открыться в будущем, непросто, особенно в современном, стремительно меняющемся мире новых технологий. За последние пару десятилетий появились сотни новых профессий, о которых раньше мы не могли прочесть даже в фантастической литературе, а профессии будущего обещают быть еще увлекательнее. Мир профессий подвижен: виды деятельности меняются, трансформируются, делаются более узкоспециализированными, или же открываются новые области, где подойдет почти любое базовое биологическое или айтишное образование.

Какое образование подыскивать ребенку – консервативное и устоявшееся или прогрессивное, с заделом на будущее? Не только в наше время дети, столкнувшиеся с необходимостью выбора профессии, выбирают между «профессией-мечтой» и «реальной профессией». К первым, как правило, относятся романтические профессии, навеянные наблюдением за историями профессионалов в этой области. Это актеры, режиссеры, звезды поп- или рок-музыки, известные танцоры, признанные художники, те же космонавты, героические летчики или даже военные. Профессией-мечтой в наше время

может быть профессия геймдизайнера – создателя компьютерных игр – или же генного инженера – создателя новых видов генных модификаций или полезных белков.

Под «реальной профессией» принято подразумевать компромисс между желаниями ребенка и жизненными реалиями. Например, ребенок не слишком успешен в учебе и точных науках, значит, программистом ему уже не быть, но можно попробовать другие специальности в сфере IT с меньшим конкурсом или меньшим количеством часов высшей математики. Или же реальная профессия – это та, на которую можно обучиться в своем городе, для этого есть средства или возможность получения гранта, при этом планка ожиданий от профессии не слишком высока. Ребенок может на это пойти, профессия еще не слишком ему противна, но он понимает, что от детской мечты придется отказаться.

В идеале процесс выбора должен завершиться оформлением понятного и реалистичного представления о будущей профессии. Хорошо если у ребенка есть возможность заранее познакомиться с будущей профессией на практике, включиться

в общность, прочувствовать, чем дышат будущие коллеги, как справляются с неприятными моментами в работе. Отчасти столь сложный жизненный вопрос как профориентация помогают решать учителя школ, организуя встречи с профессионалами либо рассказывая о разных профессиях или областях деятельности.

Разобраться с областью предпочитаемой профессии – как реальной, так и профессией-мечтой – помогает **методика советского и российского психолога Е.А. Климova «Карта мира профессий»**. Она используется для того, чтобы сузить область поисков для каждого конкретного ребенка. Климов выделил 5 основных систем, в которых человек может взаимодействовать с окружающим миром и производить полезную деятельность.

1 система: человек – живая природа. Это бионические профессии, в их основе лежит работа с объектами природы, явлениями природы и вообще жизни на земле. Среди выраженных способностей у детей этого типа развита наблюдательность, склонность к систематизации, устойчивость внимания, потребность в двигательной активности, а также интерес к здоровью, здоровому образу жизни.

Стоит выбрать эту область, если ребенку нравится заниматься изучением живой и неживой природы, уходом за растениями и животными, профилактикой и лечением заболеваний растений и животных, сбором ягод, грибов, трав, выращиванием растений, ориентированием в природных явлениях. Профессий море: микробиолог, геолог, овощевод, орнитолог, зоотехник, ветеринар, фармаколог, натуропат, эколог, метеоролог и т.п.

2 система: человек – техника. Это технические профессии, в деятельность которых включено активное взаимодействие с разнообразными приборами, машинами, механизмами. Сюда же относится работа с компьютером и современными электронными девайсами. Если ребенка тянет ко всему техническому – возможно, это будущий инженер, конструктор, монтажник, механик, технолог и т.п. Среди выраженных способностей у таких детей преобладает технический склад ума, пространственное воображение, эмоциональная устойчивость. Есть навыки исследования, наблюдения, конструирования, придумывания новых способов деятельности. Вероятно, есть опыт самостоятельной организации своей работы и работы других людей. Они креативны и принимают нестандартные решения.

3 система: человек – человек. Соционические профессии предполагают работу с людьми и могут быть связаны с медицинским обслуживанием (врач, медсестра); с обучением и воспитанием (воспитатель, тренер, учитель, соц.работник), со сферой обслуживания (продавец, официант); с защитой прав (юрист, участковый инспектор).

Здесь среди выраженных способностей – развитые коммуникативные навыки, эмоциональная

устойчивость, быстрая переключаемость внимания, эмпатия, наблюдательность, организаторские способности. Детей интересуют вопросы и деятельность, связанная с обслуживанием людей, лечением, обучением, воспитанием, защитой прав и безопасности, управлением людьми. Как правило, им легко даются знакомства, общение с новыми людьми, присутствует умение внимательно выслушивать других, ясно и понятно говорить самим, выступать публично.

4 система: человек – знаковая система. Сигнономические профессии, где в качестве знаковой системы могут выступать цифры, числовые значения, коды, символы, тексты. Это профессии, связанные с текстами (корректор, переводчик); с цифрами, формулами и таблицами (программист, оператор ПК, бухгалтер, кассир); с чертежами, картами, схемами (архитектор, чертежник, картограф); со звуковыми сигналами (специалист по телекоммуникациям, телефонист) и т.п. У детей этого типа ярко проявляются способности к математике, развитое абстрактное мышление, высокая устойчивость внимания, аккуратность и усидчивость. Ребенку может приносить удовольствие обработка текстов и таблиц, произведение расчетов и вычислений, переработка информации, работа с чертежами, картами и схемами, поиск и исправление ошибок.

5 система: человек – художественный образ. Артономические профессии, относящиеся к области искусства. А художественный образ, как результат мыслительной, познавательно-духовной и практической деятельности человека, является продуктом, который человек производит. Профессии данного типа связаны с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений (художник, режиссер, кондитер, композитор); с воспроизведением, изготовлением различных произведений искусства (актер, ювелир, реставратор, флорист) и т.п. Среди выраженных способностей у детей этого типа проявляется яркое воображение, образное мышление, склонность к творчеству, эмоциональная подвижность, специальные способности, развитость сенсорных способностей (слух, зрение, вкус), развитая речь. Ребенку этого типа обычно нравится заниматься художественным оформлением, творчеством – живописью, скульптурой, фотографией, кино, сочинять стихи, прозу; выступать на сцене; изготавливать своими руками красивые вещи; петь, играть на музыкальных инструментах.

Естественно, что для описания современных профессий мы иногда наблюдаем слияние 2-х и более систем. Так, например, профессия программиста для электронных устройств относится ко 2-му и 4-му виду взаимодействия: человек, взаимодействующий с техникой и со знаковой системой. А графический дизайнер может появиться на стыке 2-го и 5-го вида: тот, кто взаимодействует с компьютерной техникой и художественным образом.

ВОСПИТАНИЕ

Далее профессии и специальности подразделяются на классы: гностические (распознать, определить); преобразующие (обработать, обслужить) и изыскательские (изобрести, придумать). Такое сужение классификации помогает еще ближе подобраться к тому, что может заинтересовать ребенка, если правильно выявить его склонности, предпочтения и выраженные способности.

Тип профессии по предмету труда	Гностические (распознать, определить)	Преобразующие (обработать, обслужить)	Изыскательские (изобрести, придумать)
Человек – природа	Ботаник	Ветеринар	Биоинженер
Человек – техника	Монтажник оборудования	Водитель	Изобретатель, инженер
Человек – знаковая система	Редактор, корректор	Библиотекарь	Программист
Человек – художественный образ	Литературный критик	Актер	Писатель, художник, дизайнер
Человек – человек	Психолог	Учитель, врач	Философ, режиссер

Неверно выбранная профессия на долгое время способна сделать человека несчастным. Неудовлетворенность работой приносит хронический стресс; стойкое нежелание идти работать по специальности способно довести человека до депрессии. Поэтому так важно правильно выбрать дело, которым впоследствии ребенок будет занят всю жизнь. Многие родители в этот важный момент жизни ребенка совершают ряд ошибок.

Во-первых, не давите на ребенка. Встречаются ситуации, когда родители имеют высшее образование, а ребенок категорически заявляет, что ему это не нужно. Или наоборот: ребенок хочет поступать в институт, а родители, простые рабочие, его отговаривают: дескать, не было у нас никого с высшим и не надо! У ребенка своя жизнь, которую он проживает не для вашего удовольствия, а исключительно для себя. Поговорите с ним, выясните, почему он принял такое решение. Возможно, мысли ребенка покажутся вам как минимум интересными или даже конструктивными.

Во-вторых, престижно еще не значит хорошо. Не стоит выбирать профессию для ребенка, исходя из ее «престижности». Понятие престижности такое же неверное, как и мода. Сегодня одна, завтра другая. Если вы не являетесь владельцем собственного бизнеса и ваш ребенок не планирует продолжать семейное дело, не стоит отправлять его изучать экономику или юриспруденцию только потому, что это престижно. Переизбыток юристов и экономистов на рынке привел к тому, что многие из них сидят без работы, тогда как учеба на престижных факультетах весьма дорога.

В-третьих, ребенок тоже имеет право решать, что хорошо, а что плохо. Не думайте, что вы – единственный человек в мире, озабоченный судьбой вашего ребенка. Даже если ребенок кажется вам легкомысленным и «совсем не думающим о будущем», это лишь внешнее впечатление. Он может думать о будущем много и давно. Учителя в школе тоже могут оказать влияние на профориентацию учеников: уже начиная с начальной школы они рассказывают о различных профессиях; школьные психологи могут проводить тестирования, которые как раз помогают выявить склонности и интересы детей. Общайтесь с учителями и школьным психологом, просите показать вам психологическую карту ребенка, обсудите с классным руководителем ту область, в которую вы планируете определить ваше чадо. Возможно, что после беседы вы измените мнение, и ребенок от этого только выиграет.

Задумываться о выборе профессии никогда не рано. Некоторые родители начинают заботиться о профориентации ребенка только перед окончанием школы. Однако, если ваше время еще не упущено, задайте впервые вопрос «Кем ты хочешь быть?», когда ребенку едва исполнится три года. Именно в этом возрасте ребенок уже достаточно осознает окружающий мир, наполняется впечатлениями и интуитивно может спрогнозировать свое видение вопроса. Его видение профессии может поменяться со временем, а может и нет, но думать о ней в целом, примерять разные образцы поведения на себя – это отдельная линия развития, которая не будет лишней. Помогайте ребенку примерять новые профессиональные роли, играйте, сотрудничайте с ним, находите новые точки соприкосновения, тогда ваш ребенок вырастет разносторонним, уверенным в себе человеком, для которого профессия – не какой-то чуждый и ненавистный способ заработка, а естественное продолжение его личности.

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

Осторожно: клиповое мышление!

В последнее время все чаще можно слышать, что клиповое мышление мешает подросткам нормально усваивать и анализировать информацию. Эта серьезная проблема приводит к тому, что молодое поколение неспособно учиться. Что же представляет собой клиповое мышление, чем оно так мешает и как могут помочь родители?

Наши дети живут в особое время – вместо нехватки информации сегодня наблюдается перенасыщение ею. В результате неограниченного потребления информации у подростков формируется особый тип мышления, который специалисты называют «клиповым». Сам термин «клиповое мышление» пошел от английского слова clip, что буквально означает «делать вырезки», «обрезать», «зажимать». По аналогии с современными клипами такое мышление представляет собой череду картинок и событий, практически не связанных между собой.

При клиповом мышлении окружающий мир воспринимается как мозаика разрозненных, мало связанных между собой фактов. Человек привыкает к тому, что они бесконечно, как в калейдоскопе, сменяют друг друга, и постоянно требует новых. Современные дети потребляют информацию быстро и много, неизбежно знакомясь с ней лишь поверхностно, не доходя до самой сути. Тому есть логичное объяснение: чем насыщеннее информационные потоки вокруг нас, тем сложнее нам концентрироваться и анализировать, труднее запоминать.



Кроме того, нынешний подросток не «нагружает» свой мозг, все нужное ищет в Интернете. Зачем запоминать даты, формулы или маршрут, если их в любой момент можно посмотреть в сети или приложении для смартфона? Прямое следствие такого «пассивного» использования мозга – ослабление нейронных связей. Проявляется это незаметным ухудшением памяти, концентрации внимания и даже «плохим» поведением. Количество связей между нейронами головного мозга – это не что иное, как мера ума.

Причина возникновения клипового мышления – средства массовой информации и Интернет, где тексты и предложения максимально упрощены. Вся информация, которую мы получаем, специально преподносится в клиповом формате: небольшие сюжеты, сводки новостей, рекламные ролики. Чаще всего даже простые короткие тексты в передаче или фильме не имеют никакой взаимосвязи между собой.

Такая своеобразная игра вовлекает любого читателя на «доступном» для него уровне в ненужный ему информационный поток. Педагоги часто жалуются, что современные школьники, изучив определенный материал, тут же его забывают. Это проявление клипового мышления. Человек с таким восприятием мира привыкает к тому, что потоки информации постоянно сменяют друг друга, и, получив очередную порцию, мозг совершенно не стремится запомнить ее, он как можно быстрее ее стирает и ждет получения новой. Ребенку с клиповым мышлением туго дается школьная программа. Что тогда говорить о вузах! А от этого ведь зависит и успешность в жизни.

Современные подростки не приучены задумываться, прилагать усилия: клипово мыслить гораздо легче. Человек, который не задумывается, не способен совершать действия, превосходящие некую среднюю планку, не способен на нестандартные поступки, например, на великие научные открытия.

Бороться с клиповым мышлением можно и даже нужно. Родители должны помнить о нескольких базовых инструментах, оказывающих прямое влияние на интеллектуальное развитие подростка:

1. Гимнастика для ума. Давно отмечено, что люди, испытывающие значительные интеллектуальные нагрузки, занимающиеся творчеством с молодого возраста, часто выступающие перед аудиторией, живут до глубокой старости, сохраняя ум, здоровье и бодрость духа. В этом смысле детям наиболее полезны игра в шахматы, изучение иностранных языков, разгадывание головоломок, занятия мелкой моторикой (вышивка, плетение макраме, украшения из бисера до 20 минут в день). Полезным тренингом является выполнение привычных движений недоминантной рукой (управшей – левой, улевшей – правой), можно также, идя по давно известному направлению, попробовать выбрать новый маршрут.

2. Функциональное питание. Рацион школьника должен не просто утолять его голод, но и помогать головному мозгу исполнять его функции «на отлично». К таким функциональным компонентам питания относят прежде всего жирные кислоты омега-3. Они облегчают формирование новых связей между нейронами головного мозга, улучшая все мыслительные способности: память, логическое мышление, внимание, концентрацию. Исследования показывают, что у детей школьного возраста, в рационе которых они присутствуют, повышается коэффициент интеллектуального развития (IQ). Есть у омега-3 и «побочный эффект»: они благотворно влияют на психику и поведение, помогают подростку справиться с перепадами настроения, вспышками раздражительности и агрессии. В нашей стране традиционно низок уровень потребления рыбы (именно она – первейший источник омега-кислот), поэтому есть смысл включать эти вещества в рацион школьника в виде витаминных добавок.

3. Сон невероятно важен для четкой работы мозга. Во сне в головном мозге происходит обработка данных и консолидация памяти. Доказано, что при нарушениях режима сна способность выучить задание у ребенка сильно ослабляется. Кроме того, нормальный полноценный ночной сон значительно улучшает способность приходить к решениям сложных проблем. Ночной сон улучшает наши творческие способности: нервные и синаптические связи в мозге усиливаются, в то время как те, которые менее важны, затухают и теряют значимость. Сон взрослого человека должен составлять 8 часов, в случае с подростками это должно соблюдаться неукоснительно, сокращение часов для ночного сна просто преступно.

4. Чистота. Учеными в ходе специального многолетнего исследования установлено, что чистота – это не только залог здоровья, но и ума. Дом, где царит хаос из разбросанных вещей, грязной посуды и невымытых окон или творческий беспорядок, – не лучшее место для возвращения интеллектуально развитого ребенка. Новые знания легче усваивать в упорядоченной атмосфере, где чисто и вещи находятся на своих местах.

5. Похвала. Эмоциональное принятие родителями, их любовь и доброжелательное отношение – один из главных факторов интеллектуального здоровья ребенка. Конфликты заставляют ребенка защищаться и угнетают его умственное развитие. Напротив, искренняя эмоциональная поддержка, выражение любви – как словесное, так и в форме объятий и даже элементарного поглаживания по голове – все это способно повысить интеллектуальные достижения растущего человека.

ОТЛИЧНИКАМИ не рождаются – ими СТАНОВЯТСЯ!

Специалисты разных областей едины во мнении: базовым условием для хорошей учебы ребенка является его правильное питание. Лишь получая все необходимые нутриенты, головной мозг школьника может активно работать в условиях повышенной интеллектуальной нагрузки и эффективно справляться с огромным количеством новой информации.

В перечне полезных для ума веществ неизменно лидируют жирные кислоты омега-3. Эти «молекулы ума» помогают передаче импульсов между нейронами, тем самым улучшая способность ребенка внимательно читать, правильно считать и быстрее реагировать на уроке.

На протяжении всего учебного года включайте в рацион школьника жирную морскую рыбу и другие морепродукты, источник жирных кислот омега-3. Если для вашей семьи ежедневно готовить рыбные блюда – задача сложноосуществимая, вам на помощь придет нелекарственный комплекс «ОМЕГА ИНТЕЛЛЕКТ для школьников».

Регулярный прием этого профилактического средства поможет школьнику успешно справляться с задачами, стать более уверенным в собственных знаниях и не испытывать стресса, когда учитель вызывает его к доске.



ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ В ВАШЕЙ АПТЕКЕ

Продукт компании «МРО ТЕКО»

Тел.: 8 (495) 940-10-12

www.mroplus.com

С/ПР №17796/1/003.Е.001112/02 14 от 12.03.2014 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

*обеспечивает поступление 100% рекомендуемого суточного количества омега-3 для детей с 7 лет

Менщины ~ космонавты

Хотя выпуск нашего журнала посвящен теме «Космос», мы решили не забывать, что на дворе март, и уделить внимание женскому полу. Соединив эти два устремления, мы хотим сегодня вам поведать о женщинах-космонавтах. Для начала немного статистики: всего на сегодняшний день в космосе побывало пятьдесят девять женщин. Из них сорок пять (!) американок, четыре женщины из России и СССР, по две канадки, японки и китайки, и по одной британке, кореянке, итальянке и француженке. Сегодня мы расскажем вам о четырех женщинах-космонавтах СССР и России. Наша страна входит в СНГ и Таможенный союз и некогда входила в состав СССР, так что можно сказать условно, что это «наши» женщины. Их четверо: Валентина Терешкова, Светлана Савицкая, Елена Кондакова и Елена Серова. Итак, начнем.



ВАЛЕНТИНА ТЕРЕШКОВА

После того как первые космонавты из Советского Союза благополучно совершили (и завершили) свои полеты, у «отца» советской космонавтики Сергея Королева возникла революционная мысль: он решил опередить НАСА и запустить в космос первую женщину-космонавта. И в 1962 году начинаются масштабные поиски претенденток на полет. Критерии были следующие: возраст до 30 лет, рост до 170 сантиметров, вес до 70 кг, парашютистка. Из нескольких сотен кандидатур были выбраны пятеро: Жанна Ёркина, Татьяна Кузнецова, Валентина Пономарева, Ирина Соловьева и Валентина Терешкова.

Всех девушек тренировали на устойчивость организма к факторам космического полета. В число тренажеров входила термокамера, где испытуемые находились в летном костюме при температуре +70 градусов по Цельсию и при влажности 30%. Также тренируемых помещали на 10 суток в сурдокамеру, где царил полная тишина, а снаружи за ними наблюдали психологи.

На МиГ-15 проходили тренировки поведения в невесомости: 3–4 раза за полет на 40 секунд устанавливалась невесомость, и во время этих сеансов надо было выполнить определенное задание: поговорить по радиации, попробовать поесть, написать имя и фамилию.

Много времени уделяли парашютной подготовке, так как космонавты в то время катапультировались и приземлялись отдельно. Тренировались будущие женщины-космонавты «приводняться» – на случай если бы парашют раскрылся над озером или морем. Производились прыжки в технологическом скафандре, то есть не пригнанном по размеру.

После долгих совещаний и раздумий (хотя Сергею Королеву с самого начала приглянулась именно Терешкова), была выбрана кандидатура первой женщины-космонавта. Никита Хрущев тоже выбрал Валентину Терешкову (но по фотографии). Она была «из народа» и хорошо подкована в партийной работе. Так советская ткачиха стала первой женщиной-космонавтом.

И вот 16 июня 1963 года космический корабль «Чайка» с первой женщиной-космонавтом стартовал. Валентина Терешкова чувствовала себя плохо во время полета, ее тошнило, она не могла есть. Гермошлем давил на плечо, разболелась правая голень, под датчиком на голове ощущался зуд. Однако при связи с Землей и в разговоре с Никитой Хрущевым «Чайка» бойко рапортовала, что все идет хорошо. И только через 40 лет станет известно, что во время этого полета оказалась неправильно настроена компьютерная система космического корабля – рычаг управления действовал прямо

наоборот: вместо снижения поднимал корабль вверх. На следующий день неполадку исправили, но все, кто был в курсе, молчали об этом много лет. Плохое самочувствие Терешковой разозлило Сергея Королева. Как пишет историк космонавтики Ярослав Голованов, ученый тогда зарекся иметь дело с женщинами в космонавтике, хотя еще недавно планировал отправить Валентину Пономареву в следующем полете и чтобы она вышла в открытый космос. Но другая русская женщина-космонавт полетела только в 1982 году...

Приземлилась Валентина Терешкова, только чудом миновав озеро: управлять тяжелым специальным парашютом не было никакой возможности. О гермошлем набила большой синяк – пришлось потом его замазывать перед встречей с начальством. Королева очень рассердило то, что Валентина раздала космическую еду встретившим ее местным жителям, а сама ела их еду (после трех дней голодания в полете).

Личная жизнь Терешковой

Еще до полета за Валентиной начал ухаживать советский космонавт номер три – 35-летний Андриян Николаев. Терешковой было 26. Через пять месяцев после полета Валентины космонавты расписались. Еще через год родилась дочь Алена. Конечно, ходили слухи, что этот брак был «срежиссирован» Никитой Хрущевым и поэтому в итоге все равно распался. Также говорили, что ребенок Терешковой и Николаева родился больным. Терешкова долго хранила молчание, не давала интервью. С конца 60-х она посвятила себя общественной работе: депутат Верховного Совета СССР, вице-президент Международной федерации женщин. Она мечтала о новом полете, но ей дали понять: после смерти Гагарина никем из «первопроходцев» больше рисковать не будут. Она ездила по миру, пропагандируя советский образ жизни. И хотя с Андрияном Николаевым они фактически не жили вместе с 1979 года, развод Терешкова смогла «выбить» только с личного разрешения Леонида Брежнева, и то когда дочери исполнилось уже 18 лет. Вторым мужем Терешковой стал военный врач, генерал-майор Юлий Шапошников. Они прожили очень счастливо двадцать лет. Валентина Владимировна Терешкова – первая в Российской армии женщина-генерал. Причем генерал ВВС.

СВЕТЛАНА САВИЦКАЯ

Дважды Герой Советского Союза, награждена двумя орденами Ленина и орденом «Знак Почета». Золотая медаль и 18 дипломов FAI, 16 золотых спортивных медалей СССР; удостоена специальной медали за установление женского мирового рекорда пребывания в открытом космосе.

Отец Светланы Евгеньевны также был дважды Героем Советского Союза. После школы поступила в институт и села за штурвал самолета. Освоила



четыре типа самолетов, имела еще много достижений в авиации, в частности абсолютная чемпионка мира по высшему пилотажу на поршневых самолетах (1970 год). Заслуженный мастер спорта СССР. После окончания авиационного института работала летчиком-испытателем, освоив при этом 20 типов самолетов. В 1980 году вошла в группу женщин-космонавтов №2. В августе 1982 года совершила свой первый полет в космос в качестве космонавта-исследователя. В июле 1984 года побывала в космосе второй раз в качестве бортинженера.

После второго полета работала в НПО «Энергия», имея квалификацию «инструктор-космонавт-испытатель 2 класса». Затем посвятила себя политической деятельности, выступая от фракции КПРФ.

ЕЛЕНА КОНДАКОВА

И эта женщина-космонавт впоследствии занялась политической карьерой, став депутатом Госдумы. И именно Елене Кондаковой принадлежит первый женский мировой рекорд по самому долгому пребыванию на орбитальной станции – 169 дней. Елена – Герой Российской Федерации, награждена орденами и медалями России и США.

Елена и ее муж Валерий Рюмин – единственная в мире на сегодняшний день пара, в которой оба супруга – космонавты.

Елена Кондакова окончила Бауманский институт и стала работать в Центре управления полетами. Там и родилась ее мечта о полете в космос. Тогда снова начали набирать женщин. Но брали не всех,



а только тех, кто имел определенную квалификацию. Как вспоминает Елена, грех было не воспользоваться. Медкомиссию проходило много девушек, но в итоге почти все отсеялись. Потом одна забеременела, другой идти в космонавты запретил муж. Осталась Елена Кондакова. Она полетела в космос и установила мировой рекорд по длительности пребывания на орбите (с октября 1994 по март 1995).

В мае 1997 года Елена Кондакова совершила второй полет в открытый космос – на шаттле «Атлантик STS-84», в качестве специалиста.

ЕЛЕНА СЕРОВА

26 сентября 2014 года отправилась в космос четвертая русская женщина-космонавт – 38-летняя Елена Серова. Ей предстоит провести в космосе 170 дней (именно столько продлится экспедиция).

О том, что она назначена в экипаж МКС 42/42, Елена Серова знала еще три года назад. Все это время заняли упорные тренировки. На вопросы журналистов, не будет ли она скучать по своей 12-летней дочери, Елена ответила, что со связью на корабле все в полном порядке и они будут общаться достаточно.

Елена родилась в российской глубинке – поселке Воздвиженка Уссурийского района. Окончила аэрокосмический факультет МАИ. После института устроилась на работу инженером в РКК «Энергия», в 2004 перешла на аналогичную должность в Центр управления полетами. Одновременно проходи-

ла подготовку в центре подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина. Пройдя необходимый минимум, Серова в 2005 году написала заявление на прием в отряд космонавтов. И вот в октябре 2006 года Межведомственная комиссия зачислила Елену Олеговну Серову в отряд. Примечательно, что муж Елены Марк Серов тоже был одно время в составе отряда космонавтов, но потом выбыл оттуда по состоянию здоровья.

Как заявил недавно глава Роскосмоса Олег Остапенко, рассматривается перспектива создания женского отряда космонавтов. Но пока в числе готовящихся в космонавты только две женщины – Елена Серова и Анна Кикина. И то второй девушке недавно угрожало исключение из рядов претенденток на полет (хотя потом все-таки было решено ее оставить).

Так что подождем, когда женщин будут охотнее «пускать» в космос. И, может быть, скоро туда полетит и казахстанка. Как признают сами космонавты, наличие женщины в мужском коллективе действует на коллег только положительно: появляется повод следить за своим внешним видом, женщина сглаживает многие конфликты, так как от природы терпеливее мужчины.



В первый весенний месяц этот факт как будто даже более очевиден, чем обычно. С Международным женским днем вас, дорогие читательницы! Помните, что мы можем все, даже в космос летать!

Наталья Григорьева

«Зерде-Фито» – «Лучший товар Казахстана-2014»

Фитопродукция компании «Зерде-Фито» удостоена Диплома I степени на конкурсе-выставке «Лучший товар Казахстана», где она была представлена в номинации «Лучшие продовольственные товары».



В начале декабря 2014 года в выставочном центре «Көрме» города Астаны был проведен конкурс-выставка «Лучший товар Казахстана». В церемонии открытия принял участие премьер-министр Республики Казахстан Карим Масимов. Он отметил, что проведение данного конкурса является стимулом для предпринимателей в работе над повышением качества товара и движущим инструментом в развитии бизнеса в современных условиях. Вопрос качества и конкурентоспособности сегодня стоит как никогда остро, ведь с 2015 года Казахстан будет работать в рамках Евразийского экономического союза, завершаются переговоры по вступлению Казахстана в ВТО. Все это открывает новые возможности по расширению рынка сбыта, а значит требует постоянной готовности к модернизации производств, выпуску востребованной и конкурентоспособной продукции.



ТОО «Зерде-Фито» с самого начала своей работы уделяет вопросу качества пристальное внимание. Система контроля качества на производстве многоступенчатая, товар подвергается строжайшему контролю на всех этапах – начиная от закупа сырья до хранения готовой продукции. Сегодня ассортимент продукции ТОО «Зерде-Фито» – это более 260 наименований лекарственных трав, сборов и фиточаев. Ассортимент постоянно расширяется, пополняясь новой актуальной продукцией для улучшения и сохранения здоровья. Работа над составами ведется совместно с учеными Института фитотерапии г. Москвы. Доля рынка продукции ТОО «Зерде-Фито» составляет более 80% в своем сегменте по Республике Казахстан. Внедрены Международные системы контроля качества ISO и HACCP, ведется подготовка к реорганизации производства в соответствии с Международной системой GMP.

СПРАВКА: Конкурс-выставка «Лучший товар Казахстана» проводится с 2001 года. За это время в нем приняло участие более 5000 предприятий. В 2014 году в конкурсе-выставке «Лучший товар Казахстана» приняли участие 150 предприятий и организаций в трех номинациях: «Лучшие товары производственного назначения», «Лучшие товары для населения» и «Лучшие продовольственные товары».



Защитник организма

Растет на нашем континенте волшебный кустарник. Многие его виды используются в ландшафтном дизайне участков в качестве живых изгородей. Да и как не любоваться изящным кустиком с ярко-красными ягодами на фоне разноцветной осенней листвы! Но знатоки траволечения знают, что главная его ценность не в красоте, а в бесценных лечебных свойствах плодов, ягод и корней. И все это – о барбарисе. Многие знакомы с рубиново-красными ягодками, кислыми на вкус, но так любимыми детворой и даже животными. Птицы и звери инстинктивно чувствуют исцеляющую силу растения и издревле привыкли обирать созревшие плоды барбариса.

Применять в лечении барбарис начали еще в древности. Авиценна лечил им язву и кровотечения. Моряки, отправляясь в долгое плавание, запасались сушеными ягодами барбариса, спасающими от цинги. В древнем Вавилоне на глиняных табличках клинописью писались первые рецепты приготовления отваров из барбариса для избавления от болезней печени и кожных заболеваний.

Всего видов барбариса существует около 500: вечнозеленых и листопадных, низкорослых (до 1 метра) и высоких, пятиметровых кустов. Заготовки плодов барбариса занимают только в период полного созревания, лучше слегка подмороженных; зеленые ягоды ядовиты. Листья собирают после цветения, кору – ранней весной, а корни – поздней осенью. Сушат в сушилках или под навесом. Готовое сырье хранят в бумажных и холщовых мешках до трех лет.

Для лечения и в кулинарии используется в основном барбарис обыкновенный. Это колючий ветвистый кустарник высотой до 2,5 метров. Он встречается в сухих лесостепных, степных и горных зонах. В народе его называют «северным лимоном» за кислый вкус и пользу.

Барбарис незаменим при приготовлении множества блюд. В кавказской кухне плоды барбариса используют как приправу к мясным блюдам. В Средней Азии добавляют в плов. А истолченные в порошок сушеные плоды – прекрасная приправа к шашлыку, бульону и люля-кебабам. Барбарис широко применяется в кондитерской промышленности и ликеро-водочном производстве. Также из ягод варят варенье, компоты, морсы, желе, мармелад и пастилу. Молодые листья барбариса используют для маринадов и салатов.

Свойства барбариса

Листья, кора и корни барбариса содержат алкалоид берберин. В медицинской практике применяется в виде сернокислой соли (бисульфата). Это мелкокристаллический порошок желтого цвета. Малорастворим в воде и спирте. Берберин обладает различными фармакологическими свойствами: понижает АД, замедляет сердечную деятельность, усиливает отделение желчи, вызывает сокращение матки, обладает химиотерапевтической активностью. Ягоды барбариса содержат глюкозу, фруктозу, яблочную кислоту, дубильные вещества, эфирное масло.

Настой и отвар из листьев барбариса применяют при заболевании печени и желчных путей в качестве желчегонного и противовоспалительного средства. Настой используется в акушерско-гинекологической практике при кровотечениях, для сокращения матки в послеродовой период и при различных формах гепатита. Он помогает при расстройстве пищеварения, воспалительных процессах в ЖКТ, спазмах, язве желудка и дизентерии. Отвар пьют при лихорадочных состояниях, как жаропонижающее при пневмонии, плеврите, туберкулезе легких.

Приготовление отвара из коры и листьев барбариса: 1 ст. ложка сырья заливается 1 ст. воды, кипятить 1 мин., настоять 30 мин, процедить перед употреблением. Употреблять по 1 ст. ложке до еды.

Настойка из листьев: 1 ст. ложка измельченных листьев заливается стаканом спирта или водки. Настаивается неделю в темном месте. Процеживается и принимается по 20–30 капель, разведенных водой.

Отвар и настой корня барбариса рекомендуются при увеличении печени и селезенки, при гепатите, фурункулах, конъюнктивите и лихорадках. Отвар корней улучшает отток желчи, способствует снятию болей и воспалений. Из него делают ванночки и спринцевания при воспалении в гинекологии. Настой из корней используют для полоскания при воспалении ротовой полости и десен. При дифтерии можно использовать внутрь и для полоскания. При воспалении глаз, ранах, экземах делают промывания и примочки. Компрессы и растирки из настоя

В народе барбарис называют «северным лимоном» за кислый вкус и пользу



применяют при артритах, ревматизме, радикулите, судорогах, остеохондрозе как противовоспалительное и обезболивающее средство.

Приготовление отвара корня барбариса: 1–2 ст. ложки сырья залить 0,5 л воды, прокипятить в течение 1 минуты, настоять в течение часа и процедить.

Ягоды барбариса применяют в свежем, сушеном, отваренном и маринованном виде. Сок из свежих ягод возбуждает аппетит и является легким слабительным. Зрелые ягоды с медом являются ценным продуктом для повышения защитных сил организма при радиоактивном облучении. Плоды барбариса применяют как мочегонное и вяжущее средство. Омолаживающее действие оказывает **чай из плодов барбариса**. Для его приготовления нужно взять 2 чайные ложки листьев и сушеных плодов барбариса и залить двумя стаканами кипятка. Через полчаса его можно употреблять. Рекомендуется пить такой чай три раза в день в течение 2 недель. Затем нужно сделать перерыв. Общеукрепляющее и омолаживающее действие вам обеспечено!

Как и у любого лекарства, у барбариса есть свои **противопоказания**. Его нельзя употреблять при климактерических и послеродовых кровотечениях и при беременности. Не рекомендуется использование при желчнокаменной болезни, циррозе печени, сложных формах гепатита и при индивидуальной непереносимости.

Барбарис – признанный медонос. Его изящные цветы манят пчел своим сладким ароматом. Барбарисовый мед любят не только за оригинальный вкус, но и за полезные качества.

Косметология активно применяет барбарис для решения кожных проблем. Ведь сыпь, угри, комедоны – все это проблемы печени и крови. А барбарис активно очищает кровь и борется за красоту. В домашних условиях можно устроить себе косметический салон. Утром можно протирать лицо льдом из отвара барбариса. Это подарит коже свежий цвет и избавит от угревой сыпи. Этот же отвар отбеливает кожу, избавляя от пигментных пятен, мешков под глазами и даже веснушек! Из барбариса можно приготовить **питательную маску для лица**:

Залейте 4 столовые ложки овсяных хлопьев горячим молоком и остудите. Измельчите стакан ягод барбариса и смешайте с разбухшим геркулесом. Добавьте в смесь 1 яйцо и чайную ложку меда. Нанесите на лицо на 15 минут. Эффект питательности и молодости обеспечен!

Барбарис обладает еще одним замечательным свойством – отбеливанием кожи. Отвар из ягод справится с самыми стойкими веснушками на лице, а в качестве ванночки для рук смягчит самую грубую кожу.

Льюис Кэрролл и Алиса Лидделл: когда разделяют года



Как много разделяло молодого профессора математики Чарльза Льюиса Доджсона и его маленькую соседку Алису Лидделл, которая являлась его музой и превратила его в сказочника Льюиса Кэрролла! И годы, и общественное мнение, и строгие родители девочки — все это вместе стало на пути к тому, что эти двое никогда не стали любящей парой и все закончилось лишь восторженной дружбой. Доджсон так и остался для Алисы веселым товарищем детства, «усатым нинем», для которого во взрослой ее жизни места не было. А ведь он просил ее руки у родителей, когда ей исполнилось только одиннадцать лет, — на возраст, так сказать. Но жизнь такая, какая есть, — как соткут богини Мойры полотно нашей жизни, так и будет.

Начало истории

Алиса Лидделл родилась 4 мая 1852 года. Всего в семье Лидделлов было десять детей, Алиса была четвертым ребенком. Отец ее был преподавателем-филологом, мать домохозяйкой. Сэр Лидделл был вхож в высшее общество и лично знаком с королевской семьей. Также Генри Лидделл получил известность как один из авторов греко-английского словаря «Лидделл-Скотт», послужившего основой для многих последующих работ по древнегреческому языку. Он очень любил своих детей, заботился об их образовании и поддерживал во всех увлечениях. Например, у Алисы он развивал художественные навыки, первым обнаружив их в раннем ее возрасте.

В 1855 году семья Лидделлов переехала в Оксфорд, где отец семейства занял должность декана в одном из самых престижных колледжей того времени – Крайст-Чёрч. В ознаменование приезда нового декана один из бывших студентов – «бедный бакалавр без определенных планов и надежд» – получает звание «мастера Колледжа Христовой церкви», став профессором математики и заимев приличный доход. Это был Чарльз Лютвидж Доджсон, будущий Льюис Кэрролл.

Когда учился, Чарльз был по праву в числе лучших студентов, но из-за некоторых странностей не был душой компании. И внешность его также подкачала: лицо было немного асимметрично, один глаз выше другого, уголки рта в разные стороны. К тому же он страдал заиканием и был глуховат. В общем, человек по многим причинам робкий, застенчивый и нелюбимый. Коллеги считали его хмурым молчуном, студенты тоже особо не любили. Мало кто знал о Чарльзе, что он заядлый театрал, фотограф-любитель и начинающий поэт-юморист. В глубине души «сухаря» таился другой человек: озорной, артистичный, фонтанирующий забавными идеями. Все это просыпалось в нем, стоило Доджсону очутиться в компании детей. Он мог сделать из носового платка мышь, а из обычной бумаги сложить пистолет, который стрелял как настоящий. Также молодой профессор любил составлять анаграммы и шарады – однажды он перевел два своих имени на латинский язык, превратив Чарльза Лютвиджа в Carolus Ludovicus, затем поменял их местами и придал английское звучание. Получилось имя – Льюис Кэрролл.

Также его страстью была фотография. Искусствоведы признают, что в этом он достиг определенных высот.

Знакомство и общение с Алисой

Профессор Чарльз Доджсон любил проводить время в библиотеке колледжа. Из ее окон был виден садик, где обычно играли маленькие сестры Лидделл – Лорина, Алиса и Эдит. Тогда он и заметил и выделил свою будущую музу – Алису Плезанс. Однажды весной он на загородной прогулке был на-

конец-то официально представлен семье Лидделл. С тех пор он становится частым гостем в их доме. Однако Чарльз приходит вовсе не ради умных бесед с деканом Генри Лидделлом – его захватывает общение с Лориной, Алисой и Эдит, которых он называет child friends. Они вместе разгадывают шарады, Доджсон развлекает их фокусами, сочиняет для них захватывающие истории с приключениями. Но самое его любимое дело – фотографирование юных подружек, особенно Алисы. До нас дошло немало фотографий, которые позволяют увидеть малышку глазами Льюиса Кэрролла.

Вот как сам Кэрролл писал о своей музе: «Какой же я видел тебя, Алиса, в своем воображении? Какая ты? Любящая и нежная. И еще – учтивая: вежливая и приветливая со всеми, с великими и малыми, с могучими и смешными, с королями и червяками, словно ты сама – королевская дочь в шитом золотом наряде. И еще – доверчивая, готовая поверить в самую невозможную небыль и принять ее с безграничным доверием мечтательницы, и, наконец, любопытная, отчаянно любопытная и жизнерадостная той жизнерадостностью, какая дается лишь в детстве, когда весь мир нов и прекрасен и когда горе и грех – всего лишь слова, пустые звуки, не означающие ничего!».

Маленькая Алиса буквально окрыляла профессора. Он делал несметное количество ее снимков, часами беседовал с ней о пустяках, учил играть в шахматы и легко решать самые трудные силлогизмы. В упоении малышкой он даже отважился попросить на будущее ее руки у родителей. По сей день не утихают споры биографов Кэрролла о том, что несла в себе его страсть к Алисе Плезанс Лидделл. Некоторые даже проводят параллели с Гумбертом из истории Набокова о Лолите. Но для нас бесспорно, что Льюис Кэрролл испытывал чисто эстетическое наслаждение от общения со своей музой. Его страсть была вполне невинной.

Знаменательная прогулка

4 июля 1862 года стояла прекрасная погода. Чарльз Лютвидж Доджсон пригласил Алису, Лорину и Эдит Лидделл прокатиться в лодке по Темзе. С ними отправился приятель Чарльза по колледжу Робин Дакворт. Во время медленного плавания по реке девочки заскучили. И вдруг Алиса попросила: «Мистер Доджсон, а расскажите нам сказку! И пусть там будет побольше всяких глупостей!». Пришлось профессору срочно «собирать мозги в кучку» и начать «плести» историю про девочку Алису. Много лет спустя он напишет: «Я очень хорошо помню, как в отчаянной попытке придумать что-то новое для начала отправил героиню к кроличьей норе, совершенно не думая о том, что с ней будет дальше». Но потом мысль за мысль зацепилась, Доджсон вошел во вкус и рассказывал несколько часов подряд. Девочки были в восторге, особенно от того, что сами были героинями этой сказки (кроме

ОН И ОНА

самой Алисы: Лорина – попугайчик Лори, Эдит – Орленок Эд). А прощаясь, Алиса попросила взрослого друга записать для нее эту прекрасную сказку.

Чтобы угодить своей любимице, Доджсон на следующий же день приступил к делу – красивым ровным почерком он записал историю в тетрадь, добавив несколько новых эпизодов – встречу с Чеширским котом и безумное чаепитие. Название гласило: «Приключения Алисы под землей». Там были собственноручные рисунки профессора, а на последней странице – фотография Алисы. Писалось это «чудо» несколько месяцев, потом рукопись была торжественно поднесена Алисе. Всему семейству история безумно понравилась, ее читали и перечитывали десятки раз.

Новая жизнь книги. Рождение нового писателя

Все как всегда совершил Его величество Случай. Как-то к декану Лидделлу заехал в гости писатель Генри Кингсли. Он случайно увидел на столе тетрадь со сказкой Чарльза Доджсона. Писатель открыл ее, что-то «зацепило» его внимание и он прочитал всю историю до конца. Будучи очарован историей об Алисе, он начал уговаривать Доджсона опубликовать книгу. Тогда Чарльз отправил рукопись своему другу, поэту и романисту Джорджу Макдональду, чтобы услышать его мнение. А тот дал прочитать своим детям. Восторгом не было предела. И профессор Доджсон решается на публикацию своего произведения. В июле 1865 года (через три года после знаменательной прогулки) сказка была напечатана. Изменилось название – «Алиса в Стране чудес», выше стоял псевдоним – Льюис Кэрролл.

Эта книга стала одной из самых популярных в Англии, распродавалась огромными тиражами, только с 1865 по 1889 год ее переиздали тридцать раз. Первый авторский экземпляр был преподнесен, разумеется, тринадцатилетней Алисе.

Потом Льюис Кэрролл напишет продолжение истории: «Алиса в Зазеркалье». О том, что муза у писателя осталась та же самая, свидетельствует небольшой акrostих в конце сказки: сложив первые буквы всех строк, можно прочесть имя: Алиса Плезанс Лидделл.

Не плачь, Алиса, ты стала взрослой

Первое время после написания сказки Доджсон по-прежнему все свое свободное время проводил с юными сестрами Лидделл. Однако после того как книга была опубликована, мать девочек, миссис Лорина Лидделл, резко изменилась в отношении к другу семье. Почему это произошло, остается, к сожалению, загадкой для биографов, так как и переписка (в том числе и с Алисой), и личные дневниковые записи Кэрролла тех лет неизвестным образом исчезли. Фактом остается лишь то, что профессор Доджсон стал посещать семейство Лидделлов все реже и реже. В одном из чудом сохранившихся писем миссис Лидделл настоятельно просит Чарльза

больше не фотографировать ее дочерей.

С июля по декабрь 1863 года Кэрролл ни разу не видел Алису, да и потом видел довольно редко. Это он переживал очень мучительно, хотя продолжал писать ей дружеские письма, посылать книжки.

Алиса тем временем выросла, став красивой девушкой. В возрасте 20 лет у нее возникла дружба с приехавшим на обучение в Крайст-Чёрч младшим сыном королевы Виктории Леопольдом. Впоследствии одного из сыновей мисс Лидделл назовет Леопольдом, а принц, став крестным этого ребенка, в свою очередь наречет дочь Алисой...

Замуж Алиса вышла в 28 лет за бывшего ученика профессора Доджсона Реджинальда Харгривса в Вестминстерском аббатстве. Льюиса Кэрролла не пригласили на торжество, но подарок молодоженам он все-таки отослал.

Алиса стала успешной светской дамой, у нее родились четверо детей (два старших сына погибли во время Первой мировой войны).

В 1891 году Чарльз Доджсон последний раз встретился со своей музой. Миссис Реджинальд Харгривс навестила его в Оксфорде. А через семь лет писатель скончался от воспаления легких.

Прощание со Страной чудес

Большая часть архива Льюиса Кэрролла была уничтожена после смерти писателя его сестрами. А в 1928 году Алиса Харгривс, испытывая материальные затруднения, продала тот самый первый экземпляр рукописи «Приключения Алисы под землей» на аукционе «Сотбис» за баснословную цену – 15 400 фунтов стерлингов. Позже оригинальное сочинение попало в Британскую библиотеку.

В 1932 году, при праздновании столетия со дня рождения Льюиса Кэрролла, рукопись выставляли в Колумбийском университете. На мероприятие была приглашена и Алиса Лидделл-Харгривс, которой исполнилось на тот момент 80 лет. А спустя два года не стало и ее. Но, несмотря на такое прозаичное завершение, эта маленькая девочка – муза знакового писателя своего времени, толкований произведений которого насчитывается не один том, – навсегда запечатлена в истории мировой литературы.

Источники:

Падни Д. «Льюис Кэрролл и его мир» – Радуга, 1982 г.

Борисенко А., Демурова Н. «Льюис Кэрролл: мифы и метаморфозы» – журнал «Иностранная литература», № 7, 2003 г.

Демурова Н. «Льюис Кэрролл и история одного пикника» – журнал «Знание – сила» № 6, 1968 г.
Свободные источники сети Интернет.

Подготовила Наталья Григорьева

Проект «Преображение»

Дорогие читатели! Начиная с этого номера мы запускаем новый проект – «Преображение» – совместно с супермаркетом красоты Yessey и магазином модной одежды PROMOD. В рамках этого проекта мы будем преобразовать наших участниц, подбирать им новые образы с помощью стилистов, визажистов и парикмахеров.

Цель проекта: обратить внимание на то, что каждая женщина может быть прекрасной, нужно только этого захотеть и приложить некоторые усилия. Уверенная в себе и успешная женщина должна хорошо выглядеть, красиво одеваться и ухаживать за собой!



Наша первая участница – Дамигуль Ниязова. Дамигуль родом из российского города Орска. Живет в Алматы, работает риск-менеджером в банке, в свободное время любит читать, заниматься спортом, не забывает о постоянном саморазвитии, открыта для всего нового и интересного.

Благодарим за участие в проекте

Супермаркеты красоты

YESSEY

г. Алматы:
пр. Абылай хана, д. 147, тел. 8 (727) 261-29-73
мкр-н «Орбита-2», д. 6 (по ул. Навои), тел. 8 (727) 242-20-68
пр. Сейфуллина, д. 466, тел. 8 (727) 279-32-84
мкр-н «Коктем-2», д. 2, тел. 8 (727) 376-24-40
пр. Райымбека, д. 239 "Г", ТРК МАХИМА, тел. 8 (727) 239-71-16
ул. Рихарда Зорге, д. 18, ТРЦ MART, тел. 8 (727) 343-50-97

Магазин модной одежды

promod

г. Алматы
пр. Жибек жолы, д. 81, Арбат
пр. Аль-Фараби, 19 К2Б, ТЦ «Есентай Молл»
мкр-н «Самал-2», д. 111, ТРЦ «Достык Плаза»
мкр-н «Мамыр-1», д. 8А, ТРЦ «Спутник»
ул. Розыбакиева, д. 263, ТРЦ «Мега»
Ташкентский тракт, 17К. «Молл Апорт»



О причёске

Парикмахер-стилист Ерлан Утебаев и Дамигуль остановили свой выбор на мелировании. Этот вид окрашивания выполняется с помощью фольги, когда минимум 50% волос остаются неокрашенными. Процедура окраски достаточно трудоемкая, но результат того стоит, считает Ерлан Утебаев. Мастер подобрал оттенки, гармонирующие с исходным цветом волос, использовал профессиональные средства для окрашивания волос торговой марки Color. После процедуры мелирования стилист освежил волосы нашей героини, убрав около пяти сантиметров посеченных кончиков. Затем феном высушил и уложил волосы, и в результате мы получили стильную причёску, которая благодаря выбранному виду окрашивания получила дополнительный объём, а также выгодно оттенила кожу и придала лицу сияющий вид. По словам Ерлана, прямые волосы одной длины без челки зрительно удлиняют лицо, а это очень кстати в случае с Дамигуль, ведь у нее круглое лицо. Теперь, с новой причёской, это не так заметно.

О макияже

Макияж решили сделать яркий, весенний. В этом нам помогла визажист Виктория Агапашаева. Сначала она очистила лицо молочком и тоником, затем нанесла дневной увлажняющий крем. Когда крем впитался, на Т-зону была нанесена база под макияж, а затем кисточкой нанесен тональный крем и пудра. Для этого были использованы косметические средства таких фирм как Estee Lauder, Biotherm, Lancome. Далее, используя тени и гель для бровей Make Up Factory Виктория придала форму бровям, сделал на них акцент. Виктория считает, что правильно оформленные брови задают тон всему макияжу и создают неповторимость образа.

О глазах

Для глаз была использована техника Smoky eyes в сине-зеленой гамме, которая, по мнению визажиста Виктории, отлично подходит для карих глаз. Весь секрет этой техники в правильной растушевке и смешивании нескольких оттенков. Тени наносятся на все подвижное веко. По краю верхнего века черной подводкой нарисовали стрелки, по краю нижнего века нанесли белый карандаш – это позволило визуально открыть глаза и сделать взгляд более выразительным. Для ресниц использовали объемную тушь Terra Naturi.

О помаде

Так как в этом макияже акцент был сделан на глаза, то Виктория выбрала для губ блеск натурального оттенка из весенней коллекции Dior Addict.

Макияж в итоге получился ярким, модным и смелым. Для Дамигуль результат был неожиданным, но эксперименты на этом не заканчивались!



Шарф
5490 тг

Блуза
5490 тг

Сумка
12990 тг

Юбка
4000 тг

Первый образ для Дамигуль был подобран романтичный и женственный. Сочетание глубокого синего и горчично-желтого цветов не теряет своих позиций в мире моды и этой весной. Короткая блуза свободного кроя с зауженными рукавами из струящейся ткани идеально дополнила базовую вещь этого комплекта – ярко-желтую юбку миди. К этому образу подобрали светло-коричневые закрытые туфли с ремешками на толстом каблуке, небольшую сумку в тон. Дополнили образ синим платком с крупным леопардовым принтом, браслетом под золото и серьгами с синими камнями. В итоге получился законченный и элегантный образ красивой девушки, которая ждет от весны романтики и тепла.

Второй образ Дамигуль – более молодежный и смелый. Комплект из лимонных узких брюк, белой блузы и жакета в полоску придают образу игривое и позитивное настроение. К этому ансамблю были подобраны черные ботильоны, черно-белая кожаная сумка на длинном ремешке и черное кольцо в виде крупной цепи. Образ получился городской, динамичный, непринужденный. Дамигуль выглядела в нем очень естественно и гармонично.

Жакет 14 990 тенге

Брюки 11 990 тенге

Блузка 7 990 тенге

Ботильоны 6000 тенге

Сумка 9 990 тенге.

Желающим принять участие в проекте «Преображение» необходимо зарегистрироваться в группе Yessey в социальной сети «Вконтакте» и попытаться счастья в конкурсе. Удачи!

Материал подготовила Мира Кайрат



Наринать нужно с прически!

Известно ли вам, что, согласно исследованиям ученых, мужчина, взглянув на фотографию незнакомой женщины, неосознанно первым делом обращает внимание на ее волосы, прическу, а только потом на взгляд, выражение лица, улыбку, фигуру. Стрижка и прическа являются главными компонентами во внешнем облике женщины. Так что свою статью я хочу посвятить стрижкам, прическам и моде на них.

Софи Лорен как-то сказала: «Прическа влияет на то, как складывается твой день, а в итоге и вся жизнь». С ней нельзя не согласиться, ведь ничто не придает женщине такой уверенности, как красивые и ухоженные волосы. Прическа помогает завершить образ, если мы готовимся к торжественному мероприятию, выходу в свет; она придает уверенность в своей неотразимости.

Стоит заметить, что именно волосы страдают первыми, если мы решаем что-то кардинально изменить в своей жизни: на них падает бремя ответственности за наше моральное состояние – мы их стрижем, красим, завиваем, выпрямляем в надежде на то, что это поможет избавиться от депрессии или хандры. Мы надеемся, что, поменяв прическу, изменим свою жизнь в лучшую сторону. На деле же не всегда эти внешние изменения нас радуют, но хочется верить, что как можно меньше читательниц будут задаваться вопросом, выходя из салонов красоты: «А зачем меня спрашивали, как я хочу подстричься?». Отчего-то в большинстве случаев нам не нравится то, чем наградила нас природа: густые волосы – их слишком много, длинные – нужно подстричь, короткие – нарастить, прямые – завить, кудрявые – выпрямить, а темные – обесцветить! Важно помнить, что вы единственная такая на всей Земле – неповторимая, красивая. Любите себя и свое отражение в зеркале, улыбайтесь, и вас обязательно полюбят!

Не стоит решаться на кардинальную смену прически импульсивно или под влиянием плохого настроения. Подумайте, прежде чем сесть в кресло мастера. Волосы, конечно, – не зубы, но смотреть на себя каждый день и расстраиваться до тех пор, пока волосы не примут нормальный вид, – не лучший способ изменить свою судьбу! Можно сходить в кино, в театр, на концерт, в спортзал, пройти сеансы массажа, сделать маникюр или сходить в кафе с друзьями; наконец, заняться шопингом – есть масса способов поднять себе настроение и самооценку.

Конечно, весной так и хочется обновления, душа требует перемен, и мы подумываем о смене прически. Что же модного предлагают нам этой весной стилисты? Самый главный тренд этой весны – волосы прямые у корней и завитые возле кончиков. Мода диктует, чтобы волосы вились чуть-чуть, волнами, или же ярко выраженными кудряшками – как вам больше по душе. Так что запасайтесь всевозможными стайлерами, плойками и бигуди.



Локоны помогут смягчить скулы, сделают лицо более женственным и придадут облику мягкость.

Челки тоже не выходят из моды, но сейчас они становятся гуще.



Также в тренде будут укладки, стилизованные под ретро.



Не выйдет из моды любимейшая среди модниц стрижка каре и классический боб.



Также в моде старый добрый «каскад» для длинных и средних волос.



Короткая стрижка «пикси» подходит для хрупких и смелых девушек.



Окраска «омбре» на пике популярности. Данный стиль окрашивания подразумевает плавный переход от более темного до светлого или наоборот.



Такое окрашивание подойдет тем, кто хочет обновить или освежить свой образ, при этом кардинально менять ничего не намерен. Кроме того, для тех, кто любит экспериментировать с собственной прической, это станет более чем удачным экспериментом, так как кроме красивого визуального эффекта прическа с «омбре» будет выглядеть объемней и не потребует частого окрашивания.

Избавление от вредных привычек, здоровый образ жизни, борьба со стрессом, сон помогут в приобретении здоровой и красивой шевелюры

Очевидно, что красивые, чистые, ухоженные волосы – это прическа вне времени и моды. Что может быть естественнее и прекраснее? Волосы нужно беречь, любить, они требуют внимания, ухода и отвечают нам своим прекрасным видом. Состояние волос может своевременно просигнализировать нам о проблемах со здоровьем, нехватке витаминов. Как советуют специалисты, волосы нужно регулярно мыть, питать всевозможными масками и бальзамами, вовремя избавляться от секущихся кончиков, правильно сушить, не повреждать при расчесывании, использовать расчески с натуральной щетиной, керамические, деревянные, но не металлические. Кроме того, волосы нуждаются в витаминах, которые можно получить из пищи, богатой омега-3 и омега-6 кислотами, а также при приеме комплекса витаминов. Проверенные временем народные рецепты тоже помогут оздоровить и улучшить состояние волос. Избавление от вредных привычек, здоровый образ жизни, борьба со стрессом, сон помогут в приобретении здоровой и красивой шевелюры.

Нужно помнить и о том, что волосы – это наше оружие в завоевании мужских сердец. Большинство мужчин, согласно опросам, предпочитают длинные, густые, блестящие, мягкие на ощупь распущенные волосы. Как ни странно, им также нравится прическа, которую мы делаем чаще из-за нехватки времени – «конский хвост». Есть, конечно, и любители коротких стрижек. Поэтому решать в первую очередь вам, милые дамы, какую из множества причесок выбрать. Ведь, несмотря на модные веяния и тенденции, каждая женщина индивидуальна и неповторима. Главное – понять себя и подобрать прическу, подходящую и к внешности, и к темпераменту. Вы должны нравиться прежде всего себе самой, должны чувствовать гармонию, и тогда вы будете выглядеть привлекательной, уверенной в себе и неотразимой! Правильного вам выбора и удачных экспериментов!

Мира Кайрат

Оторваться от Земли...

Нынешних туристов уже не заманивают масштабы планеты Земля. В настоящее время имеется множество желающих вырваться из оков земного притяжения и окунуться в бездну Вселенной. Проблема лишь в том, что необходимо быть достаточно обеспеченным с точки зрения финансов, а также быть в отличной физической форме. На сегодняшний день космический туризм – самый дорогой в мире способ путешествовать, правда, стоит отметить, что и расстояния он покрывает немаленькие. Средняя стоимость одного полета составляет порядка 25–40 миллионов долларов.



ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Идея космического туризма впервые была отражена в ряде работ Баррона Хилтона («гостиничного» короля XX века) и Крафта Эрика, опубликованных в 1967 году. Они впервые попытались протолкнуть идею коммерциализации космоса. В то время она не увенчалась успехом. Космический туризм начал активно развиваться лишь в конце XX века. В 1986 году на Международном конгрессе по астронавтике был представлен доклад на тему «Вероятные экономические последствия развития космического туризма», который вызвал массу обсуждений не только в научных, но и деловых кругах.

Первым туристом должна была стать американская учительница Кристи Маколифф, которая погибла при запуске шаттла «Челленджер» в 1986 году. После этого инцидента правительством США был принят закон, который запрещал непрофессионалам полеты в космос.

Началом космического туризма был полет американского бизнесмена итальянского происхождения Денниса Тито на борту российского корабля

«Союз» на Международную космическую станцию 28 апреля 2001 года (завершился полет 6 мая). В состав экипажа «Союз ТМ-32», на котором летал Деннис Тито, также входили казахстанский и российский космонавты Талгат Мусабаев и Юрий Батурин. В течение семи дней Деннис постоянно фотографировал Землю с борта корабля.

На следующий год в аналогичную экспедицию отправился африканец Марк Шаттлворт. В отличие от Тито ему было разрешено передвигаться по МКС, а также пользоваться e-mail. Его полет продлился всего десять дней. В 2005 году полет на орбиту совершил Грегори Олсен из Америки, а в 2006м к космическому туризму присоединилась американка Ануше Ансари, совершившая полет в космос вместо японца Дайсукэ Эномото, которого по состоянию здоровья не допустили к полету. Следующим туристом в космическое пространство стал также американец Чарльз Симони. Именно этот человек является разработчиком компьютерных офисных программ Word и Excel. Восьмым туристом стал американец Ричард Гэрриот. За возможность

посмотреть на Землю из иллюминаторов МКС они выложили от 20 до 40 миллионов долларов.

При всей различности интересов и занятий у всех семерых есть одно общее качество: эти люди сделали себя сами. И дело даже не в деньгах, которые они смогли заработать, – дело в смысле, ради которого они работали. Смыслом был космос. И они стремились к нему всю свою сознательную жизнь.

Профессионалы в космосе и любители. Чем они отличаются? Или они конкуренты? По мнению многих, из-за пассажиров – пусть и лично им очень симпатичных – в космосе не могут работать члены



отрядов космонавтов. Количество мест и в кабине космического корабля, и на МКС ограничено. Деннис Тито и вовсе невольно «закрыл» в России целое направление – так называемую женскую космонавтику. Турист отправился на орбиту вместо Надежды Кужельной, которая готовилась к полету в составе основного экипажа на корабле «Союз ТМ-32».

Общество называет этих людей космическими туристами, считая, что полторы недели орбитального полета за собственные миллионы – это именно «тур на орбиту». Но в бортовых журналах космических кораблей и орбитальной станции они числятся участниками полета и космонавтами-исследователями. Сами же они предпочитают называть себя просто космонавтами (астронавтами) и обижаются, когда о них говорят только как о дорогом и бесполезном грузе на корабле. Ануше Ансари написала в своем космическом дневнике: «Я смотрела из иллюминатора на Землю и плакала. Президенты всех государств, прежде чем приступить к управлению своими народами, обязательно должны посмотреть на Землю из космоса. Тогда они будут ис-

ходить в своей деятельности сначала из интересов планеты и только потом из интересов страны».

Каждый из участников коммерческих космических туров пробыл в космосе 1 неделю. Именно тогда было официально принято понятие «космический турист». Можно считать, что с этого времени началась эра космического туризма. На сегодняшний день единственной используемой с целью космического туризма является Международная космическая станция (МКС). Полеты осуществляются при помощи российских космических кораблей «Союз» на Российский сегмент МКС.

Организацией полетов туристов занимаются Роскосмос и Space Adventures, которые сотрудничают с 2001 года. Однако развитию этого вида туризма препятствует ограниченное количество мест в космическом корабле, а также чрезмерная дороговизна. И тем не менее космический бизнес быстро развивается, хотя доступен далеко не каждому. Это эксклюзивные и экзотические туры для очень богатых людей. Хотя стоимость тура на орбиту составляет 20–23 миллиона долларов, число желающих увидеть космос неуклонно растет. С июля 2007 года стоимость космического тура выросла с 20 до 30–40 миллионов долларов. Кроме того, была обнародована цена новой услуги – выхода космического туриста в открытый космос – 15 миллионов долларов.

После полета первого туриста космическое сообщество создало «кодекс» – очень жесткий свод морально-этических норм, которые могут не позволить подняться в космос даже при блестящем здоровье. Согласно этому кодексу, в «небо» никогда не пустят негодяя – сколько бы денег он ни сулил. Не пустят человека, состоявшего (даже в отрочестве) в сомнительных организациях, не пустят, если его имя, пусть даже необоснованно, связывалось с какими-либо финансовыми скандалами. То есть у человеческого сообщества должна быть полная уверенность, что космический турист заплатил за свой полет «чистые» миллионы.

ПОДГОТОВКА К ПОЛЕТУ

Вместе с тем полеты туристов развенчивают миф о том, что космос враждебен человеку настолько, что в нем могут жить только профессионалы. Предполетные тренировки туристов по сложности и продолжительности отличаются от подготовки космонавтов. Медики достаточно снисходительны и к возрасту, и к состоянию здоровья космических путешественников. Вы можете полететь на орбиту даже с легкой формой болезни Паркинсона. При этом существуют особо жесткие требования к психической подготовленности, что определяется после прохождения медицинского осмотра и продолжительных тренировок.

ПУТЕШЕСТВИЯ

Подготовка космических туристов проводится в Звездном городке, городе Щелково под Москвой, а также в небольших самолетах, в которых создается невесомость. Тренажером служит самолет Ил-76С, в котором создан особый атмосферный режим, а стены салона обиты специальным материалом, чтобы предотвратить травматизм. Это настоящая летающая лаборатория, в которой пассажиры могут почувствовать состояние невесомости.

Между тем испытать космические ощущения можно и не выходя на орбиту. В Центре подготовки космонавтов есть для этого специальное оборудование. Так что подобное удовольствие теперь может позволить себе любой желающий.

Как космонавты готовятся, где тренируются, что помогает им наилучшим образом подготовиться к будущей работе – обо всем этом можно узнать, побывав с экскурсией в Звездном городке. Вы сможете увидеть своими глазами, что собой представляет орбитальная станция, узнать об истории создания Центра подготовки космонавтов имени Ю.А. Гагарина, истории появления Звездного городка и расположении объектов в городке. Вы увидите уникальные в мире центрифугу, гидролабораторию и планетарий, которые используются для подготовки космонавтов.

Но необязательно ждать будущего расцвета космического туризма и массовых полетов туристов на орбиту Земли, можно приступить к подготовкам

в космос прямо сейчас или просто получить неповторимые впечатления, не ставя перед собой таких серьезных задач.

НОВЕЙШИЕ ПРОЕКТЫ И РАЗРАБОТКИ

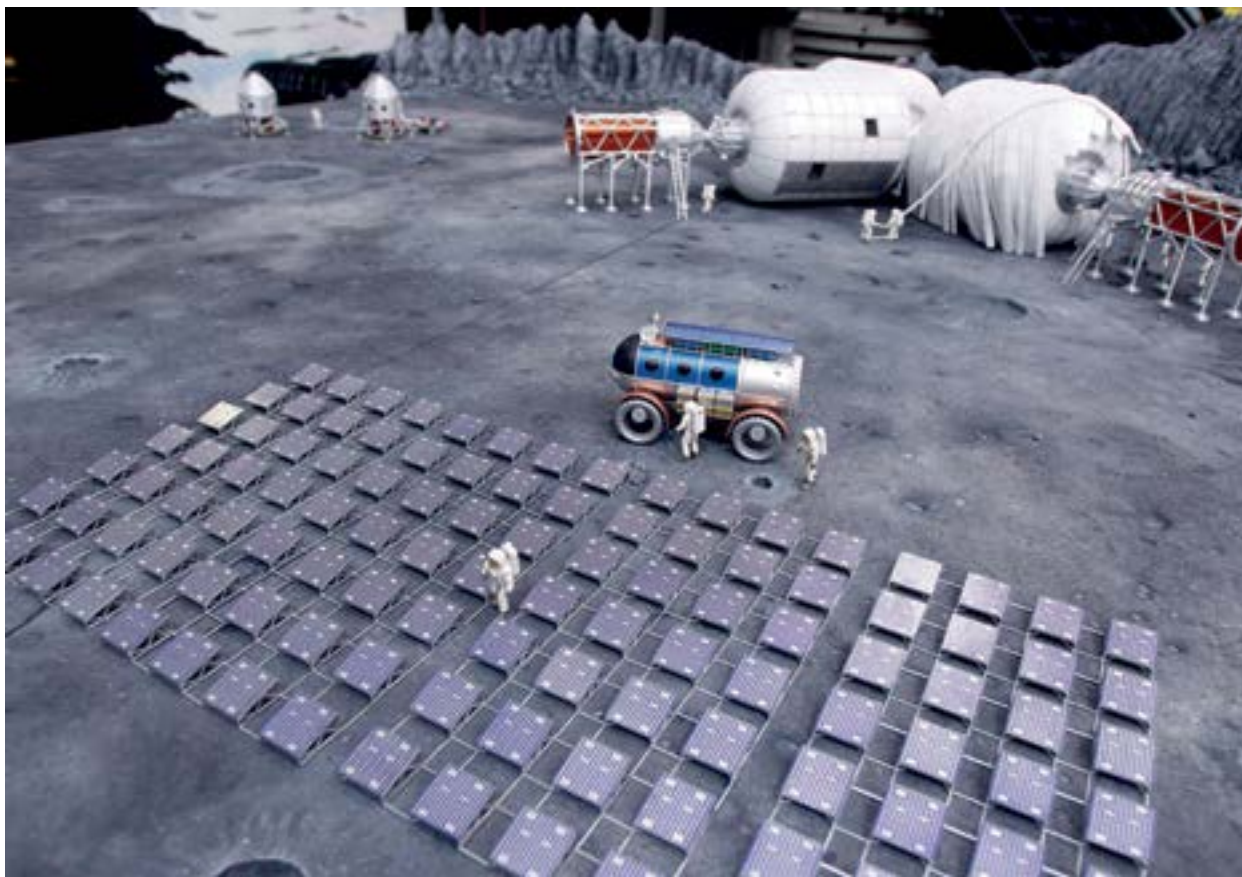
Количество желающих оторваться от Земли и побывать за ее пределами неуклонно растет. Именно поэтому сейчас очень интенсивно ведутся разработки в данной области, выдвигаются новые идеи и проекты.

Американская компания Bigelow Aerospace, связанная с космическим туризмом, сделала заказ на создание космического отеля, который будет выведен на орбиту и уже через 5 лет примет первых туристов. Космическая гостиница будет иметь объем 330 м³.

Но, прежде чем отель примет своих первых постояльцев, для проверки его работоспособности на орбиту выведут еще 10 таких экспериментальных спутников. Российская ракета-носитель «Днепр» вывела на орбиту уже второй такой спутник Genesis-П, являющийся прототипом надувного космического корабля. Он представляет собой уменьшенную копию будущего космического отеля.

Первый аппарат Genesis-I функционирует в космосе с 12 апреля 2006 г. Правда, его пассажирами были 4 индонезийских реликтовых таракана длиной 7 см и мексиканская бобовая моль. Пассажирами второго корабля, по слухам, стали большие африканские





Возможно, пройдет еще пара десятилетий, и космический туризм станет таким же привычным и обыденным, как и автобусный тур

муравьи и несколько скорпионов. Но официальные сведения по этому поводу отсутствуют.

Оба экспериментальных аппарата Genesis выполнены в масштабе 1:3. Они построены вокруг жесткого ядра весом чуть более одной тонны. Стены корабля состоят из множества слоев резины и различных полимерных материалов, в том числе широко известного кевлара, применяемого в производстве бронезилетов. Такая обшивка должна защитить будущих постояльцев космической гостиницы от микрометеоритов и более крупных фрагментов космического мусора лучше, чем обшивка нынешних космических кораблей и космических станций. Благодаря используемым материалам корабль называют надувным.

Для того чтобы в отель можно было доставлять туристов за разумную цену, компания Bigelow Aerospace предложила приз в 50 миллионов долларов за создание экономичного «космического паррома». Bigelow Aerospace – единственная в мире компания, строящая орбитальную космическую гостиницу. Другие космические туристические

фирмы – такие, как Virgin Galactic и Blue Origin – пока занимаются лишь тем, что доставляют своих клиентов на специальных самолетах на границу космического пространства. Возможно, пройдет еще пара десятилетий, и космический туризм станет таким же привычным и обыденным, как и автобусный тур. Пока же полным ходом ведутся разработки по созданию специальных самолетов, способных беспрепятственно покинуть пределы земного притяжения и вернуться обратно.

Космический туризм станет очень популярен в будущем, так как испытать необычные ощущения захотят многие. Благодаря техническим инновациям полеты будут безопасными и комфортными, но на данный момент об этом приходится только мечтать. Полететь к звездам и сделать остановку на Луне – все это будет доступным для человека, жаждущего незабываемых ощущений. Возможно, уже скоро вы сможете отметить свой день рождения на орбите Земли. Нам, обывателям, сегодня остается лишь спокойно наблюдать за становлением эпохи коммерциализации космоса и надеяться, что совсем скоро стать космонавтом сможет каждый. Кто знает, может мы, простые смертные, через десяток-другой лет сможем бороздить галактики, как это делают герои фантастических фильмов. Поживем – увидим.

Подготовила Полина Шаповалова

Дорога к звездам

Дорогу в космос для человека прокладывали животные. Именно с их помощью испытывалось различное оборудование и системы жизнеобеспечения. В конце 40-х годов XX века медики уже были знакомы с реакцией организма человека и животных на перегрузки, вибрации, шум и другие факторы полетов на самолетах. Однако экспериментальных данных о биологическом действии невесомости они не имели. Перед тем как отправить в космос человека, проводились многочисленные эксперименты на животных с целью выявления воздействия на живой организм невесомости, радиации, длительного полета и других факторов. На основе полученных данных были разработаны различные методики и рекомендации для космонавтов. О малоизвестных героях-первопроходцах, участвовавших в экспериментах, предшествовавших пилотируемым полетам, и пойдет речь в этой статье.



В 1950 г. в Научно-исследовательском испытательном институте авиационной медицины (далее – НИИИАМ) открылась первая научно-исследовательская работа в области космической медицины – «Физиолого-гигиеническое обоснование возможностей полета в особых условиях». Объектами исследования поначалу стали мыши, крысы, морские свинки. Но эти животные хороши только для экспериментов в лабораторной обстановке. Тогда советские ученые решили остановить свой выбор на собаках. Физиология этих животных хорошо изучена, они сравнительно легко поддаются обучению, быстро осваиваются в непривычных условиях и достаточно спокойно ведут себя при фиксации в специальном снаряжении. Дворняг предпочли псам с родословными по простой причине: медики считали, что дворовые псы с первого дня вынуждены бороться за выживание и лучше переносят стрессовые ситуации. Однако, памятуя, что собакам придется красоваться на страницах газет, выбирали «объекты» красивые, с «интеллектуальными» мордашками.

Для проведения работ в виварий НИИИАМ свезли 32 дворняги, которых наловили в московских подворотнях. Кандидатов отбирали по строго заданным параметрам: с определенным весом, ростом не выше 35 см, что определялось размерами кабины для осуществления одного из требований: на коже животного будет закреплено немало датчиков. Осенью 1950 г. отобранные дворняжки приступили к интенсивным тренировкам. Как писали потом советские газеты, за несколько месяцев «...собаки прошли все виды испытаний. Они могут длительно находиться в кабине без движения, переносить большие перегрузки, вибрации. Животные не пугаются звуков, умеют сидеть в своем экспериментальном снаряжении, давая возможность записывать биотоки сердца, мышц, мозга, артериальное давление, характер дыхания и т.д.». К лету 1951 г. НИИИАМ завершил подготовку первых 14 собак.

Начавшиеся в июле 1951 года эксперименты продолжались (с перерывами) до июня 1960 года.

ПОЛЕТЫ НА РАКЕТАХ

Во время полетов геофизических ракет были проведены **три серии** экспериментов.

Первая серия экспериментов (июль – сентябрь 1951 года) предусматривала разработку методов исследований физиологических функций животного, пригодных для применения в условиях полета на ракете; создание системы жизнеобеспечения животных в герметичной кабине малого объема для полета до высоты 100 км; изучение характера и степени влияния полета на верхние слои атмосферы на состояние физиологических функций организма и поведение животных.

Животные в ходе этой первой серии полетов запускались в герметичной кабине на высоту 100 км и более. На 177–183-й секунде полета (на высоте около 100 км) происходило отделение головной части ракеты от ее корпуса. Затем на высоте 6–8 км раскрывался парашют и животные в герметичной кабине спускались на Землю. Общее время пребывания животных в полете составляло 15–20 минут. После проведения серии экспериментов пришли к выводу, что герметичная кабина с системой регенерации воздуха обеспечивает необходимые условия для двух собак в течение трех часов. Воздействие перегрузок, космического излучения, частичной невесомости и других факторов полета не повлияли на состояние ряда физиологических функций и поведение животных.

22 июля 1951 года Дезик и Цыган стали первыми живыми существами с планеты Земля, впервые в истории осуществившими полет на баллистической ракете в верхние слои атмосферы до условной границы с космосом. Собаки возвратились назад живыми. Весь полет до приземления продолжался около 20 минут. Контейнер с животными благополучно приземлился в 20 км от места старта. Никаких физиологических изменений или отклонений у них обнаружено не было. Дезик и Цыган благополучно перенесли перегрузки и невесомость.



29 июля 1951 года состоялся старт геофизической ракеты Р-1Б с собаками **Дезиком и Лисой** на борту. Дезика отправили в полет повторно, чтобы проверить, как собака поведет себя при подготовке к старту во второй раз. Ракета стартовала благополучно, но в назначенное время парашют с собаками не появился. Через некоторое время кабина с животными была обнаружена разбившейся о землю. Расследование показало, что сильная вибрация вывела из строя барореле – прибор, обеспечивающий вывод парашюта на определенной высоте. Парашют не раскрылся, и головная часть ракеты на огромной скорости врезалась в землю. Дезик и Лиса погибли, став первыми жертвами космической программы.



Их гибель вызвала серьезные переживания исследователей, в частности С. П. Королева. Но после этого случая было принято решение разрабатывать систему катапультирования пассажиров из ракеты при возникновении аварийной ситуации. Гибель собак послужила подсказкой для дальнейших исследований в плане полетов человека.

Во второй серии экспериментов (1954–1956 годы) исследователями ставились следующие основные задачи: разработка способов обеспечения безопасности животных при полете в скафандре в разгерметизированной кабине, во время свободного падения и парашютирования с больших высот; исследование выживаемости и жизнедеятельности животных после катапультирования из кабины в верхних слоях атмосферы.

Безопасность животных в полетах с катапультированием и при спуске на парашютах с больших высот обеспечивалась специальным оборудованием.

В отсеке головной части ракеты объемом 0,28 м³ размещалось по две катапультируемые тележки. На каждой тележке крепились парашютная система, кислородная система скафандра и аппаратура для регистрации физиологических показателей

в полете, включающая в себя и авиационный медицинский комплект. Разработанный в НПО «Звезда» скафандр представлял собой герметический мешок из трехслойной прорезиненной ткани со шлемом и двумя глухими рукавами для передних лап собаки. Внутри и снаружи скафандра применялись ремни для фиксации животного. В нижней боковой части шлема находился клапан, автоматически открывавшийся при спуске на парашюте на высоте 4 км и дающий возможность животным дышать атмосферным воздухом.

24 июня 1954 года Лиса (вторая) и Рыжик (второй) стартовали на ракете Р-1Д. На высоте 75–80 км была катапультирована Лиса. Парашют особой конструкции раскрылся в разреженных слоях атмосферы. Впервые в истории живое существо побывало в скафандре в открытом космосе и на парашюте было спущено на Землю.

В третьей серии экспериментов (1957–1960 годы) полеты животных проводились в герметических кабинах одноступенчатых геофизических ракет Р-2А и Р-5А на высоту до 212 и 450 км соответственно.

27 августа 1958 года улетели на высоту 453 км Пестрая и Белянка. Это была максимальная высота, на которую поднимались собаки за все время и благополучно вернулись обратно. Полет осуществлен на ракете Р-5А. Перегрузки составляли от 7 до 24 ед. После полета собаки были крайне уставшими и тяжело дышали, хотя никаких отклонений в их физиологии обнаружено не было.



Пестрая и Белянка

Полеты собак на кораблях-спутниках должны были доказать безопасность орбитальных космических полетов для человека

Четырехлетнее наблюдение за оставшимися в живых собаками показало, что полет в биокабинах геофизических ракет не вызывает каких-либо стойких и неблагоприятных последствий в общем состоянии животных и их поведении. Эти результаты позволили приступить к практическим работам по подготовке к полету в космос человека.

ПОЛЕТЫ СОБАК НА КОСМИЧЕСКИХ АППАРАТАХ

Такие полеты предполагали орбитальные полеты вокруг Земли продолжительное время с первой космической скоростью. Основной целью было исследование влияния факторов космического полета на организм животных и других биологических объектов (перегрузка, длительная невесомость, переход от перегрузок к невесомости и обратно), изучение действия космической радиации на животные и растительные организмы. Также проводились медико-биологические эксперименты и научные исследования космического пространства. Полеты собак на кораблях-спутниках должны были доказать безопасность орбитальных космических полетов для человека.

Лайка – первое животное, выведенное на орбиту Земли **3 ноября 1957 года** на советском корабле «Спутник-2» с космодрома Байконур. Возвращение Лайки на Землю было еще технически невозможно. На старте собачье сердце забилося со скоростью 260 ударов в минуту, в три раза превысив норму, но когда спутник вышел на орбиту, радиосигналы, переданные на Землю телеметрической аппаратурой, дали знать ученым, что первая спутниковая собака вышла в космос живой.

Телеметрические данные показывали, что после действий перегрузок, когда Лайка уже оказалась в невесомости, частота пульса восстановилась до почти нормальных значений, двигательная активность стала умеренной, движения – непродолжительные и плавные. Но времени для нормализации пульса понадобилось в 3 раза больше, чем в наземных экспериментах. Электрокардиограмма не показала никаких патологических изменений.

Собака погибла во время полета – через 5–7 часов после старта. Она умерла от стресса и перегрева. После полета не вернувшейся на Землю Лайки в 1957 году Сергеем Павловичем Королевым была поставлена задача – подготовить собак для суточного орбитального полета с возможностью возвращения обратно в спускаемом аппарате.

19 августа 1960 года в космосе побывали **Белка (вторая) и Стрелка**. Белка и Стрелка стали первыми живыми существами, совершившими суточный орбитальный полет и благополучно вернувшимися обратно. За это время корабль совершил 17 полных оборотов вокруг Земли. Когда они вернулись на Землю в своем контейнере и врачи после осмотра объявили о том, что их состояние хорошее, стало ясно: настала очередь лететь в космос человеку.

Эксперимент суточного орбитального полета Белки и Стрелки на втором космическом корабле-спутнике являлся существенным вкладом в изучение и освоение космического пространства. Объем проведенных исследований и характер решаемых при этом задач позволили сделать выводы о возможности человека совершить ор-

битальный полет вокруг Земли. Полет Белки и Стрелки дал ученым уникальные научные сведения о влиянии факторов космического полета на физиологические, биохимические, генетические и цитологические системы животных (в том числе и млекопитающих) и растений.



Запуск корабля «Союз ТМА-3» со стартового комплекса №1. С этого же комплекса на ракете этого же семейства стартовали в космос Белка и Стрелка в 1960 году.



Катапультируемый контейнер
Белки и Стрелки
в музее Космонавтики

Ученых насторожили некоторые особенности физиологического состояния Белки, которая после четвертого витка стала крайне беспокойной, билась и пыталась освободиться от элементов крепления. Собака лаяла, было отчетливо видно, что она плохо себя чувствует, хотя ее попутчица Стрелка весь полет провела спокойно. Никаких отклонений в проведенных послеполетных анализах у собак не наблюдалось. Были сделаны выводы, что необходимо осторожно подходить к вопросам планирования предстоящего полета человека в космос. На основании этого было принято решение ограничить полет первого человека в космос минимальным количеством витков. Так что Белка фактически предопределила одновитковый полет первого космонавта Юрия Алексеевича Гагарина.

25 марта 1961 г. состоялся запуск очередного корабля с животными на борту и веселой, забавной собакой **Звездочкой**. Ей предстояло выполнить один оборот и приземлиться. Полет завершился удачно. Так закончилось освоение космических пространств животными и наступило время покорять космос человеку.

Через 18 дней в космос полетел Юрий Гагарин.

За весь период экспериментов – вплоть до весны 1961 года – было запущено 29 ракет с животными. В полетах участвовали 48 собак, некоторые собаки благополучно летали на ракетах по два, три и даже четыре раза. В космосе побывали 9 собак. Однако не всегда эксперименты заканчивались благополучно: за время испытаний погибли почти двадцать собак. Они гибли от разгерметизации кабины, отказа парашютной системы, неполадок в системе жизнеобеспечения.

Подготовила Оксана Бельх

Главное национальное блюдо – Бешбармак

Кочующие племена за долгие столетия нашли универсальный способ при минимальном наборе ингредиентов готовить не только сытное, но и очень вкусное блюдо.

В традиционном бешбармаке главными составляющими являются мясо и тесто, при этом в каждом из регионов Казахстана имеются свои особенности приготовления этого национального блюда. Если, к примеру, вы отправитесь на запад, в город Атырау, вас могут угостить бешбармаком, приготовленным из осетра. Что говорить, ведь даже мясо в разных регионах Казахстана отличается по своему вкусу! Очень вкусное мясо в Уральске, благодаря тому что трава, которую ест скот, возле реки сочнее и зеленее, и это в конечном итоге влияет на вкус мяса. Оно нежное, мягкое, сочное – одним словом, не такое, как, например, алматинское.

Никто не станет спорить, что самый вкусный бешбармак получается, если готовить его из ассорти: говядины, конины и баранины. Не найдется и таких, кто станет отрицать, что бешбармак из вяленого мяса (сур ет) – это вещь! А если еще и с казы, то вообще объединение!

Ингредиенты:

- Баранина
- Говядина
- Жая
- Казы
- Лук репчатый – 2 шт.
- Зеленый лук – 4–5 перьев
- Соль, перец по вкусу
- Тесто:
- Мука – 700–800г
- Яйцо – 2 шт.
- Соль.

г. Алматы, ул. Розыбакиева, 272/13,
ул. ул. Кихтенко. Тел.: 8 (727) 377 65 66, 246 23 88

САРАЙ

Редакция журнала ЭМИТИ Phagm выражает благодарность
за проведение фотосъемки ресторану

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо тщательно промыть, залить холодной водой и поставить вариться. Кастрюля должна быть большая и просторная. После того, как вода закипит, необходимо очень тщательно снять пенку, посолить по вкусу и убавить огонь. Варить как минимум три часа. Баранину можно вынуть через два часа, чтобы сильно не разварилась, а минут за 10 перед тем как подавать, снова опустить ее в бульон, чтобы она хорошенько прогрелась. Можно через пару часов после закипания положить в бульон морковь целиком – она придаст вкус и цвет бульону. Некоторые предпочитают бешбармак с картошкой. В этом случае также через два часа, как мясо закипело, опустить в бульон очищенный картофель целиком. Усилить огонь, а когда он снова закипит уже с картофелем, снова убавить. Картофелины в количестве 4–5 штук надо выбирать одинаковые по размеру, чтобы не получилось, что одна уже разварилась, а другая еще сыроватая.

Пока мясо варится, замесим тесто. В чашку с мукой разбейте яйца. В стакан наливаем кипяченую остуженную воду, кладем соль и тщательно размешиваем, чтобы соль растворилась. Выливаем воду в чашку и замешиваем руками тесто. Тесто не должно быть слишком крутым, лучше, если оно будет достаточно мягким. Оставив его на 20–30 минут, накрыв чашкой; время от времени необходимо хорошенько разминать. Для того чтобы тесто легче раскатывалось, нужно поделить его на две или три равные части, придать им круглую форму, накрыть чашкой и оставить еще полежать.

Пока тесто доходит, займемся приготовлением подлива (тұздық). Режем репчатый лук полукольцами; если лук крупный, можно полукольца порезать еще пополам. Многие сейчас кроме лука добавляют болгарский перец и чеснок для вкуса. Попробуйте – вам понравится. Складываем все нарезанные овощи в небольшую кастрюлю, перчим и заливаем бульоном (2–3 поварешки), желательно брать самую верхнюю, жирную его часть. Ставим на маленький огонь томиться минут на 10–15. В эту же кастрюлю можно

положить картофель, когда он сварится. И уже перед подачей на стол в подлив можно добавить нарезанный зеленый лук.

Теперь займемся тестом. Раскатываем каждый из наших круглых кусочков. Делать это надо аккуратно, чтобы тесто равномерно раскатывалось, чтобы толщина в центре круга и по краям была одинаковой. Также надо следить, чтобы оно не рвалось при этом и имело ровную окружность. Надо сказать, что с первого раза может получиться совсем не идеальный круг, но не стоит расстраиваться. Когда вы будете раскатывать свое сто первое тесто, оно будет совершенным. В итоге тесто должно получиться тонким, почти просвечивающимся. Режем его вдоль ширины (10–12 см) полосками, затем разрезаем их поперек на квадратики. Такую

процедуру совершаем и с другими кусочками теста. Пока мы раскатываем второе и третье тесто, разрезанные первые части лучше накрыть чистой тканью, чтобы они не заветрились.

Перед тем как опускать тесто в бульон, необходимо вынуть мясо. Можно добавить немного кипяченой воды, если часть бульона выкипела за время варки мяса.

Затем увеличить огонь до максимума и довести бульон до кипения. После этого опускаем сочни в кипящий бульон по несколько штук, постоянно помешивая и разглаживая вилкой – следим, чтобы сочни не склеивались друг с другом. После закипания варить минуты 3–4 (если сочни куплены в магазине, варить нужно 7–8 минут).

Пока тесто варится, режем мясо. Размер кусков может быть произвольным: хотите – нарежьте крупно, хотите – меньшими кусками. Когда тесто всплывет на поверхность, вынимаем его шумовкой, внимательно следя, чтобы весь бульон с теста стек в кастрюлю, и только после этого кладем тесто в глубокое блюдо. Равномерно распределяем его по всему блюду, выкладываем в центр мясо, по краям выкладываем картофель, разрезаем его на половинки и заливаем подливом.



Приятного аппетита желает вам шеф-повар ресторана «Сарай» Алексей Ключев

Март-2015



Овен

(21.03-20.04)

В марте можно ожидать всплеска вашей деловой активности. Теперь вы почувствуете большую уверенность в себе и своих силах, а работа пойдет быстрее и веселее. Третья декада марта – отличное время для любых начинаний. Вы можете столкнуться с проблемой нехватки партнеров. В таком случае направьте усилия на их поиск, но учтите, что позиция лидера должна оставаться за вами.



Телец

(21.04-21.05)

Первый весенний месяц принесет много нового в вашу деловую жизнь. Поступит масса свежей информации, больше станет контактов. Наверное, пришло время бросить свежий взгляд на свои дела, чтобы от чего-то отказаться, что-то пересмотреть, а что-то начать сначала. Вторая половина марта может принести доход из тех источников, которых вы не афишируете. Ваши повседневные обязанности потребуют более пристального внимания. Экономьте энергию, следите за режимом, чтобы хватило сил на все мелкие, рутинные дела, от которых все равно никуда не деться.



Близнецы

(22.05-21.06)

Постарайтесь провести март максимально активно и быть в курсе всех событий на месте вашей службы. Не исключены перемены и преобразования на работе, смена начальства. Есть вероятность, что и вам засветит карьерное повышение. Активируются ваши деловые связи. Возможно, вам придется вернуться к вашим прежним договоренностям и пересмотреть их условия. В любом случае, приготовьтесь к обилию звонков, писем, встреч, поездок.



Рак

(22.06-22.07)

Для Раков март может оказаться весьма плодотворным месяцем. Сейчас не время скромничать, старайтесь быть на виду, больше общайтесь, высказывайте свое мнение, заводите новые знакомства. Очень хорошо заняться учебой, повышением квалификации. Может быть, звезды подарят вам возможность съездить в командировку за рубеж. Во второй половине месяца настанет пора ставить перед собой новые цели. Не исключено, что появится возможность увеличить свои доходы.



Лев

(23.07-23.08)

Судя по всему, в марте у вас начинается новый виток деловой активности. Ваши намерения обретают реальные очертания, пора приступать к их реализации. Но в начале месяца неплохо было бы разобраться во всех вопросах, связанных с материальной сферой, имуществом и финансами, а также с долговыми обязательствами, если таковые имеются. После этого можно с чистой совестью приступать к освоению новых проектов и расширению своего бизнеса.



Дева

(24.08-23.09)

Март принесет представителям вашего знака расширение сферы деловых контактов и, возможно, новые заманчивые предложения. Не исключено, что они покажутся вам неожиданными, но отмахиваться от них не стоит. Много внимания предстоит уделить финансовым вопросам. Придется выбирать, на что можно потратить деньги, а где следует воздержаться от лишних трат. Если приложить необходимые усилия, успешно могут разрешиться проблемы с налогами, долгами, выплатами по кредитам.

Яна Сологерт, астролог



Весы

(24.09-23.10)

Вас ждет удачный трудовой месяц. Работы, скорее всего, станет больше, что вселяет надежду на увеличение доходов. Не исключено появление новых, богатых клиентов и крупных заказов. Интересные предложения могут поступить от деловых партнеров. Обязательно рассмотрите их со всем вниманием: наверняка найдется то, что вы давно ищете. Ваша рассудительность, целеустремленность и ответственность – это то, чего ждут люди, которые хотят с вами сотрудничать.



Козерог

(22.12-20.01)

В марте вас ждет оживление деловой жизни. Вероятно множество встреч, звонков, переговоров разного уровня, коротких поездок. Некоторые события окажутся для вас неожиданными, поступят и такие новости, на которые следует обратить самое пристальное внимание. У вас появится возможность решить вопросы с помещением, рассмотреть варианты переезда в новый офис или же пересмотреть условия аренды. Начальство с интересом будет наблюдать за вашей работой. Чиновники из контролирующих организаций также не оставят вас без внимания.



Скорпион

(24.10-22.11)

Ваши полномочия на службе расширяются, и, похоже, вам готовы доверить новые задания, выполнение которых позволит раскрыться в полной мере вашим талантам. Действуйте смело: сейчас самое время показать все, на что вы способны. Приготовьтесь к тому, что работы во второй половине месяца станет больше. Желательно работать в тесном контакте с начальством, нынче оно к вам чрезвычайно благосклонно. Даже те наработки, которые вы до сих пор скрывали от чужих глаз, можно попробовать вынести на суд руководства.



Водолей

(21.01-18.02)

Серьезно заниматься финансовыми вопросами вам предстоит в начале марта. Похоже, вы примите ряд существенных решений по поводу собственного имущества, одновременно рождаются новые планы о денежных вложениях, покупках, не исключены и внеочередные поступления средств. Сдвинутся с мертвой точки проекты с партнерами. Стоит вам только напомнить о себе и своих предложениях, и вновь закипит приостановленная прежде работа. Не исключено, что вы уже в этом месяце подпишете новые деловые соглашения.



Стрелец

(23.11-21.12)

Ожидается много интересных событий на вашем привычном месте работы. Может стать, что речь пойдет о переменах, которые давно назрели. Это хорошее время, чтобы освежить интерьер в офисе или даже поискать более удобное помещение. Вопросы собственного имиджа будут занимать вас во второй половине месяца. Если вам хочется, чтобы в вас видели более яркую, творческую личность, пора предпринять для этого соответствующие шаги. Только не забывайте об интересах коллектива.



Рыбы

(19.02-20.03)

Продолжается прекрасный период для любых начинаний. Не стоит прятаться за чужие спины и надеяться на то, что все как-нибудь само собой устроится. Нет, пора действовать, и действовать активно, смело и главное – самостоятельно. Приготовьтесь к тому, что возрастет ваша востребованность на работе. А значит увеличится количество заказов и потенциальных клиентов. Во второй половине месяца уделите особое внимание материальной сфере. Ошибки и просчеты могут дорого вам стоить, а вот грамотное распоряжение финансами приведет к росту капитала.



СКАНДИНАВСКИЕ ПРОДУКТЫ ОТ NEW NORDIC ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Скандинавские препараты от New Nordic производятся под фармацевтическим контролем чистоты и содержания ингредиентов согласно требованиям GMP (производство по надлежащей практике) в сертифицированных фармзаводах в Швеции и Дании. Скандинавское качество.

3 факта о Chili Burn™

- Способствует сжиганию жиров.
- Эффективно уменьшает вес.
- Активные вещества – капсаицин из перца чили и эпигалокатехиногалат из зеленого чая.

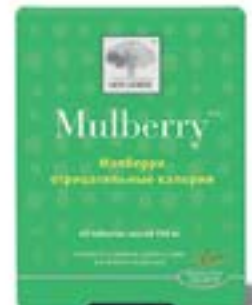


3 факта о BioDrain®

- Иновационный комплекс растительных экстрактов для очищения организма.
- Помогает избавиться от лишнего веса.
- Активизирует функции почек, печени и кожи.

3 факта о Mulberry™

- Замедляет усвояемость сахара из пищи, снижает концентрацию глюкозы в крови.
- Рекомендуются при углеводной диете, помогает избавиться от неутолимого желания сладкого.
- Прекрасно помогает тем, кому надо регулировать количество сахара в крови.



3 факта о Apple Cider™ 600

- Ускоряет обмен веществ и уменьшает вес тела.
- Способствует удалению жидкостей из организма.
- Помогает при запорах.

3 факта о Blue Berry Eyebright™

- Помогает поддерживать хорошее зрение и здоровые глаза.
- Пополняет запасы лютеина в сетчатке глаза для хорошего зрения в темноте.
- Антиоксиданты из косточек винограда защищают глаза от пагубных ультрафиолетовых лучей.



3 факта о **Multivitamin for men**

- В состав входит комплекс витаминов и антиоксидантов, оптимальное количество цинка, селена, молибдена, витаминов С и Е, которые необходимы для поддержания половой активности и приостановления процесса старения кровеносных сосудов.
- Особая технология производства – микрокапсулирование, гарантирует хорошую усвояемость биологически активных веществ, а также исключает их взаимодействие.
- Создан на основе новейших разработок в области медицины и физиологии питания.



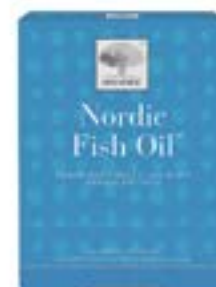
3 факта о **Multivitamin for women**

- Полный комплекс мультивитаминов и минералов для активных женщин.
- В составе есть хорошо усвояемого кальция, поэтому нет необходимости в дополнительных препаратах кальция.
- Идеально сбалансированные витамины и минералы помогают женщинам сохранять здоровую кожу, красивые волосы, энергичность и сильную иммунную систему.



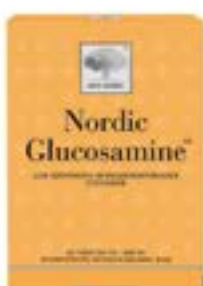
3 факта о **Nordic Fish Oil™**

- Способствует снижению риска развития атеросклероза, гипертонии, сердечных болезней.
- Для хорошего функционирования мозга, нервной системы, зрения.
- Способствует укреплению иммунной системы детей и улучшению аппетита.



3 факта о **Nordic Glucosamine™**

- Способствует регенерации хрящей суставов, обновлению их поверхности.
- Стимулирует образование коллагена в хондроцитах – клетках, производящих хрящевую ткань.
- Улучшает состояние хрящей, придавая им упругость.



3 факта о **Tone™**

- В составе **Tone** содержится большое количество рутина и оксирутин (из экстракта гречихи), укрепляющих систему капилляров и кровеносных сосудов внутреннего уха.
- Экстракты альпинии и хмеля снижают раздражимость внутреннего уха, улучшают чувствительность слуха.
- Ниацин, магний и калий поддерживают хорошее функционирование нервной системы, восстанавливают баланс электролитов важнейших частей уха. **Tone** помогает поддерживать хороший слух.

